

**制药工程（中韩合作办学）专业**

**实 习 实 训 课 程 大 纲**

石家庄学院化工学院

2021年12月

目 录

[《足球》课程大纲 1](#_Toc18923)

[《篮球》课程大纲 22](#_Toc17268)

[《排球》课程大纲 43](#_Toc21871)

[《乒乓球》课程大纲 68](#_Toc2732)

[《网球》课程大纲 88](#_Toc31691)

[《毽球》课程大纲 109](#_Toc32461)

[《健美操》课程大纲 134](#_Toc22031)

[《啦啦操》课程大纲 160](#_Toc5367)

[《交谊舞》课程大纲 182](#_Toc30080)

[《武术》课程大纲 204](#_Toc10306)

[《太极拳》课程大纲 225](#_Toc21419)

[《养生》课程大纲 233](#_Toc19495)

[《轮滑》课程大纲 254](#_Toc10039)

[《国家学生体质健康标准》说明 276](#_Toc9064)

[《机械制图与工程CAD》课程大纲 288](#_Toc22057)

[《制药工程专业设计》课程大纲 305](#_Toc30604)

[《制药工程实训》课程大纲 310](#_Toc1755)

[《认识实习》课程大纲 318](#_Toc5789)

[《毕业实习》课程大纲 322](#_Toc26860)

[《毕业设计（论文）》课程大纲 327](#_Toc29015)

[《制药仿真实验》课程大纲 336](#_Toc4446)

《足球》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 足球 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 潘乐、冯国群、温路广 | | |
| 大纲撰写人 | 潘乐 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1. 在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】
2. 发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】
3. 使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+足球

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握足球运动的一般规律和特点，使学生获得足球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代足球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏球类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

1. **体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

1. **选项课各项目内容（12学时）**

9.1教学内容与学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 足球运动概述 | 1 |  |  |
| 2 | 足球运动竞赛规则及裁判法 | 1 |  |  |
| 3 | 足球运动专项身体素质 |  | 8 |  |
| 4 | 教学考核 |  | 2 |  |
| 5 | 合计 |  | 12 |  |

9.2理论课学时安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | 学时 | | 备注 |
| 足球概述 | 足球运动特点与功能 | 1学时 |  | |
| 中国古代足球概况 |
| 现代足球概况 |
| 足球规则与裁判法 | 球场区划及作用 | 1学时 |  | |
| 越位 |
| 犯规与不正当行为 |
| 裁判信号 |  | |  |

9.3技术课学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | | | 学时 | 备注 |
| 技术  部分 | 颠球 | 脚背正面颠球 | 2学时 | |  |
| 踢球技术 | 脚内侧踢球 | 6学时 | |  |
| 脚内侧接球 |

学习内容二 足球 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握足球运动的一般规律和特点，使学生获得足球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代足球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(18学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1足球运动中的踢、停、运、顶、射等技术。

1.2脚内侧踢球；

1.3脚背内侧踢球；

1.4脚背正面踢球；

1.5各种停球:脚掌停球、脚背内侧停球、脚背正面停球、大腿停球、胸部停球。

1.6各种运球：脚背正面、脚背内侧、脚背外侧等。

1.7行进间传接球技术；

1.8运球过杆射门技术；

**本章教学目的及要求**：使学生掌握足球基本技术要领，并能够熟练应用踢、停、运、顶、射等技术动作。

**本章教学重点及难点**：掌握足球基本技术要领、动作发力时机、灵活运用。

**第二章 基本战术（8学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1比赛阵型及站位；

2.2个人进攻及防守战术；

**教学目的及要求**：使学生掌握足球基本战术要领，并能够熟练应用。

**教学重点及难点**：战术应用的灵活性、准确性、合理性。

**第二章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

3.2教学目的及要求：使学生掌握足球运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

学习内容三 足球 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握足球运动的一般规律和特点，使学生获得足球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代足球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(12学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1复习足球运动中的踢、停、运、顶、射等技术。

1.2复习各种停球:脚掌停球、脚背内侧停球、脚背正面停球、大腿停球、胸部停球。

1.3复习各种运球：脚背正面、脚背内侧、脚背外侧等。

1.4学习头顶球；

1.5传运射组合技术；

1.6运球过杆射门技术；

1.7下底传中跟进射门技术；

1.8抢截球技术；

1.9铲球技术。

**本章教学目的及要求**：使学生掌握足球基本技术要领，并能够熟练应用踢、停、运、顶、射等技术动作。

**本章教学重点及难点**：掌握足球基本技术要领、动作发力时机、灵活运用。

**第二章 基本战术（8学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1比赛阵型及站位；

2.2个人进攻及防守战术；

2.3“二过一”进攻战术；

2.4“三过二”进攻战术；

2.5全队的进攻战术；

2.6全队的防守战术等。

**教学目的及要求**：使学生掌握足球基本战术要领，并能够熟练应用。

**教学重点及难点**：战术应用的灵活性、准确性、合理性。

**第三章 教学比赛、裁判实习（8学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1《足球与裁判罚规则》，哨音、旗语、记录单填写等。

3.2教学目的及要求：使学生掌握足球比赛规则，裁判方法，对比赛的良好控制。

**教学重点及难点**：使学生掌握足球运动5人制、7人制、11人制比赛规则。

**第四章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

4.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 足球 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握足球运动的一般规律和特点，使学生获得足球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代足球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(16学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1运动中的踢、停、运、顶、射等技术。

1.2侧踢球；

1.3内侧踢球；

1.4正面踢球；

1.5停球:脚掌停球、脚背内侧停球、脚背正面停球、大腿停球、胸部停球。

1.6运球：脚背正面、脚背内侧、脚背外侧等。

1.7进间传接球技术；

1.8杆射门技术；

**本章教学目的及要求**：使学生掌握足球基本技术要领，并能够熟练应用踢、停、运、顶、射等技术动作。

**本章教学重点及难点**：掌握足球基本技术要领、动作发力时机、灵活运用。

**第二章 基本战术（10学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1赛阵型及站位；

2.2个人进攻及防守战术；

**教学目的及要求**：使学生掌握足球基本战术要领，并能够熟练应用。

**教学重点及难点**：战术应用的灵活性、准确性、合理性。

**第三章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

**教学目的及要求**：使学生掌握足球运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.足球运动的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授足球基本技术、基本战术、裁判规则等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.在足球基本技术、基本战术学习的基础上，重点提高学生的足球技术课、理论课的组织能力培养学生研究能力。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法，理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用足球基础课程。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+足球 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 足球1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 足球 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 足球 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 足球定点射门 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 足球运球过杆射门 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

足球课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解,学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况。

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验足球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**足球定点射门

**3.课程考核方式：**足球场地结合球门进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

第二学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验足球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**足球定点射门

**3.课程考核方式：**足球场地结合球门进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验足球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**足球运球过杆射门。

**3.课程考核方式：**起点与四根杆之间，均间隔2、5米，运球至罚球区线外射门。每人三次机会，取最好一次成绩。绕杆过程中不得错杆、漏杆。

**4.成绩构成及分值：**秒数及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生时间 | 女生时间 | 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| 10秒 | 15秒 | A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， |
| 11秒 | 16秒 | B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |
| 12秒 | 17秒 | C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |
| 13秒 | 18秒 | D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |
| 15秒 | 20秒 | E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

第三学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验足球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**足球脚背正面颠球。

**3.课程考核方式：**足球场地，每人三次机会取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 男女生颠球 | 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| 50个以上 | A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， |
| 40-49个 | B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |
| 30-39个 | C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |
| 20-29个 | D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |
| 20个以下 | E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验足球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**足球脚背内侧技术。

**3.课程考核方式：**在20米（男生）10米（女生）处有半径为5米的圆圈，运用脚背内侧踢球技术向圆圈里踢球，每人连续踢5个球，取总成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

10—20米

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 男女生  踢准 | 技术分 | 五级制 | 分值  范围 | 备注 |
| 5 | A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， |
| 4 | B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |
| 3 | C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |
| 2 | D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |
| 1 | E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验足球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**足球定点射门

**3.课程考核方式：**足球场地结合球门进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验足球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**足球运球过杆射门

**3.课程考核方式：**起点与四根杆之间，均间隔2、5米，运球至罚球区线外射门。每人三次机会，取最好一次成绩。绕杆过程中不得错杆、漏杆。

**4.成绩构成及分值：**秒数及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生时间 | 女生时间 | 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| 10秒 | 15秒 | A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， |
| 11秒 | 16秒 | B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |
| 12秒 | 17秒 | C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |
| 13秒 | 18秒 | D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |
| 15秒 | 20秒 | E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

王崇喜主编：《球类运动—足球》，高等教育出版社，2001年6月

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明《国家学生体质健康标准》测试评分表。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《篮球》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 篮球 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 董美寅、李伟、李芳、靳明、柏海平 | | |
| 大纲撰写人 | 董美寅 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终生学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+篮球

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过篮球专项课教学，使学生较好地掌握篮球基本技术，不断提高篮球比赛的能力。通过理论教学，使学生了解篮球运动发展史，篮球基本规则和裁判法，科学锻炼身体的方法和要求，培养良好的体育意识，养成终身锻炼的习惯。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏球类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

**本章教学目的及要求：**掌握方法后课下能够自己提高；提高全身柔韧性及身体的协调性。

**第九章 篮球基本技术 （12学时）**

**本章主要教学内容：**

9.1教学内容与学时分配

9.1.1 基本球性讲解与练习：

9.1.1.1 原地不运球球性

9.1.1.2 原地运球球性

9.1.2 篮球脚步移动、行进间运球、三步上篮讲解与练习

9.1.3 投篮、传球讲解与练习

9.1.4 个人防守基本功讲解与练习

9.2 篮球选项课项目内容安排（12学时）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 介绍篮球的知识和具体的有关要求 | 2 |  |  |
| 2 | 球性练习 |  | 4 |  |
| 3 | 投篮、传球、防守脚步体验式学习 |  | 4 |  |
| 4 | 教学考核 |  | 2 |  |
| 5 | 合计 |  | 12 |  |

学习内容二 篮球 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过篮球专项课教学，使学生较好地掌握篮球基本技术，不断提高篮球比赛的能力。通过理论教学，使学生了解篮球运动发展史，篮球基本规则和裁判法，科学锻炼身体的方法和要求，培养良好的体育意识，养成终身锻炼的习惯。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 导入（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 介绍篮球运动以及篮球课

1.2 讲解本课程的重难点,以及如何上好篮球课

1.3 强调上课纪律

1.4 以篮球为核心相关外延知识拓展

**本章教学目的及要求：**理论上对篮球运动的宏观认识、篮球运动发展史及发展现状；体育课的重要性；对上好篮球课有所认识。

**本章教学重点及难点：**建立对体育课的正确认识；对篮球运动初步了解。

**第二章 篮球基本技术 （30学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 基本球性讲解与练习：

2.1.1 原地不运球球性

2.1.2 原地运球球性

2.2 篮球脚步移动、行进间运球、三步上篮讲解与练习

2.3 投篮、传球讲解与练习

2.4 个人防守基本功讲解与练习

**本章教学目的及要求：**掌握篮球基本功以及练习方法，课上体验式学习，掌握方法后课下能够自己提高；提高全身柔韧性及身体的协调性。

**本章教学重点及难点：**掌握篮球进攻与防守基本功。

学习内容三 篮球 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过篮球专项课教学，使学生较好地掌握篮球基本技术，不断提高篮球比赛的能力。通过理论教学，使学生了解篮球运动发展史，篮球基本规则和裁判法，科学锻炼身体的方法和要求，培养良好的体育意识，养成终身锻炼的习惯。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 导入（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 深入介绍篮球运动以及篮球课

1.2 讲解本学期课程的重难点,以及如何上好篮球课

1.3 重申上课纪律

**本章教学目的及要求：**理论上对篮球运动的进一步认识、篮球运动发展趋势；体育课的重要性；对上好篮球课有所认识。

**本章教学重点及难点：**建立对体育课的正确认识；对篮球运动进一步了解。

**第二章 篮球基本技术（26学时）**

**本章主要教学内容：**

2 个人基本技术

2.1 移动

2.1.1奔跑：侧身跑、后退跑、变速跑、变向跑；

2.1.2急起急停：跨步急停、跳步急停、前后转身；

2.1.3防守滑步：横滑步、后撤步、攻击步。

2.2 运球

2.2.1 原地运球：高运球、低运球；行进间运球：直线运球、运球急停急起、体前变向、后转身运球变向、背后运球变向。

2.3传接球

2.3.1 原地双手传接球：双手胸前传接球；

2.3.2 行进间双手传接球：行进间胸前传接球。

2.4投篮

2.4.1原地单手肩上投篮。

2.4.2行进间上篮：高手投篮、低手投篮。

2.5 持球突破：交叉步持球突破。

2.6 防守技术

3基础战术配合

3.1进攻战术配合：传切配合——横切、纵切等。

4 身体素质

4.1专项身体素质：各种折返跑练习；原地双脚连续跳起摸篮板、行进间单脚跳起摸篮板或篮圈、连续持球碰篮板练习；各种躲闪游戏、各种变速变向跑、原地接不同方向、距离、速度的球。

**本章教学目的及要求：**掌握篮球基本功以及练习方法，课上体验式学习，掌握方法后课下能够自己提高；提高全身柔韧性及身体的协调性。

**本章教学重点及难点：**掌握篮球进攻与防守基本功。

**第三章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

3.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 篮球 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过篮球专项课教学，使学生较好地掌握篮球基本技术，不断提高篮球比赛的能力。通过理论教学，使学生了解篮球运动发展史，篮球基本规则和裁判法，科学锻炼身体的方法和要求，培养良好的体育意识，养成终身锻炼的习惯。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 导入（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 介绍篮球运动以及篮球课

1.2 讲解本课程的重难点,以及如何上好篮球课

1.3 强调上课纪律

1.4 以篮球为核心相关外延知识拓展

**本章教学目的及要求：**理论上对篮球运动的宏观认识、篮球运动发展史及发展现状；体育课的重要性；对上好篮球课有所认识。

**本章教学重点及难点：**建立对体育课的正确认识；对篮球运动初步了解。

**第二章 篮球基本技术 （30学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 基本球性讲解与练习：

2.1.1 原地不运球球性

2.1.2 原地运球球性

2.2 篮球脚步移动、行进间运球、三步上篮讲解与练习

2.3 投篮、传球讲解与练习

2.4 个人防守基本功讲解与练习

**本章教学目的及要求：**掌握篮球基本功以及练习方法，课上体验式学习，掌握方法后课下能够自己提高；提高全身柔韧性及身体的协调性。

**本章教学重点及难点：**掌握篮球进攻与防守基本功。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.篮球运动的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授篮球基本技术、基本战术、裁判规则等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.在篮球基本技术、基本战术学习的基础上，重点提高学生的篮球技术课、理论课的组织能力培养学生研究能力。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用篮球基础课程。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+篮球 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 篮球1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 篮球2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 篮球3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 篮球定点投篮 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 篮球全场急停急起运球 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 篮球行进间三步上篮 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 篮球全场之字形运球 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

篮球课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下表：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期 **期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标：**考核检验篮球技术的掌握情况，以及课上听讲课下练习情况。

**2.课程考试内容：**定点投篮（投中个数评定50%技术评定50%）

**3.课程考试方法：**篮下45°打板投篮10次的方式进行考试。

**4.成绩构成及分值：**评定分值为100分，按考核标准要求分为，优（90-100分）、良（80-89分）、一般（70-79分）、及格（60-69分）、不及格（60分以下），共五档；期末考试分值占总评成绩的70%。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | A | B | C | D | E |
| 五级制 | 优 | 良好 | 良 | 及格 | 不及格 |
| 分值范围 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60以下 |
| 标准 | 动作优美、娴熟，动作自动化程度高 | 动作熟练、规范，符合课上要求 | 动作基本符合课上要求 | 动作基本符合课上要求，进球数只有两个 | 进球数小于两个 |
| 数目 | 8-10 | 6-7 | 3-5 | 2 | 0-1 |

第二学期

**期中考试**

**1.课程考核目标：**考核检验运球技术的掌握情况，以及课上听讲课下练习情况。

**2.课程考试内容：**行进间全场急停急起运球

**3.课程考试方法：**底线开始，全场往返见线急停急起运球。急停点依次：去（全一侧手运球），己方罚球线、中场线、对侧罚球线、对侧底线；回（全另一侧手运球），对侧罚球线、中场线、己方罚球线。结束：再次回到己方底线。注意：每个急停点至少运三次球再启动；男生全程至多18秒内完成，女生全程至多25秒内完成。

**4.成绩构成及分值：**评定分值为100分，按考核标准要求分为，优（90-100分）、良（80-89分）、一般（70-79分）、及格（60-69分）、不及格（60分以下），共五档；期中考试分值占总评成绩的20%。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | A | B | C | D | E |
| 五级制 | 优 | 良好 | 良 | 及格 | 不及格 |
| 分值范围 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60以下 |
| 标准 | 一、奔跑与运球结合自如；  二、运球急停急起节奏感好，每点上运球至少三次后，起动有爆发力，运球稳定有力；  三、无违例，无违反考试规则。 | 一、奔跑与运球结合较好，能较为流畅完成考试项目；  二、运球急停急起有一定节奏感，每点上运球至少三次后再起动，运球较稳定；  三、未见明显违例。 | 一、能够在规定时间内完成考试项目；  二、运球能够看出有停有起，每点上运球至少三次后再起动；  三、计时中，违例纠正后依然能够在规定时间内完成考试项目。 | 能够在规定时间内独立完成考试项目。 | 没有在规定时间内完成考试项目；没有掌握行进间运球。 |
| 时间（男；女） | 9 -13s；11-15s | 9 -16s；11-20s | 9 -16s；11-20s | 9 -18s；11-25s | 18+s；25+s |

**期末考试**

**1.课程考核目标：**考核检验运球技术的掌握情况，以及课上听讲课下练习情况。

**2.课程考试内容：**行进间三步上篮

**3.课程考试方法：** 男子，位于两侧三分线外45°行进间运球左右手上篮各两次,取成绩最好的一次；女子，位于三分线外45°行进间运球高手上篮两次，取成绩最好的一次。

**4.成绩构成及分值：**评定分值为100分，按考核标准要求分为，优（90-100分）、良（80-89分）、一般（70-79分）、及格（60-69分）、不及格（60分以下），共五档；期末考试分值占总评成绩的70%。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | A | B | C | D | E |
| 五级制 | 优 | 良好 | 良 | 及格 | 不及格 |
| 分值范围 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、优秀的速度与爆发 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、良好的速度与爆发 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、一般的速度与爆发 | 顺利完成考试 | 没能完整完成考试：没有在时间最低标准内，按照固定的技术动作和行进路线完成考试 |
| 数目（男；女） | 1-1；1 | 1-1；1 | 1-1；1 | 1-1；1 | 1-1；1 |

第三学期

**期中考试**

**1.课程考核目标：**考核检验运球技术的掌握情况，以及课上听讲课下练习情况。

**2.课程考试内容：**全场之字行运球变向组合运球技术

**3.课程考试方法：**男子：全场运球绕六个标志桶，时间28秒以内完成；女子：全场运球绕六个标志桶，时间35秒以内完成；

**4.成绩构成及分值：**评定分值为100分，按考核标准要求分为，优（90-100分）、良（80-89分）、一般（70-79分）、及格（60-69分）、不及格（60分以下），共五档；期中考试分值占总评成绩的20%。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、优秀的速度与爆发 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、良好的速度与爆发 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、一般的速度与爆发 | 顺利完成考试 | 没能完整完成考试：没有在时间最低标准内，按照固定的技术动作和行进路线完成考试 |

**期末考试**

**1.课程考核目标：**考核检验运球技术的掌握情况，以及课上听讲课下练习情况。

**2.课程考试内容：**定点投篮（占总成绩40%计算方法：投中个数评定50%技术评定50%）

**3.课程考试方法：**在三秒区底线平行于篮筐两点、罚球线、罚球线到底线之间的三秒区两侧肋线两点，共5点；按顺序从左至右，或从右至左，进行5点投篮，一轮5个投篮，共两轮；男生采用跳投方式，女生采用单手肩上投篮的方式进行考试。

**4.成绩构成及分值：**评定分值为100分，按考核标准要求分为，优（90-100分）、良（80-89分）、一般（70-79分）、及格（60-69分）、不及格（60分以下），共五档；期末考试分值占总评成绩的70%。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60以下 |
| 标准 | 动作优美、娴熟，动作自动化程度高，进三至五球 | 动作熟练、规范，符合课上要求，进两至三球。 | 动作基本符合课上要求，进两球 | 动作基本符合课上要求，只进一球 | 没有进球 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标**：考核检验运球技术的掌握情况，以及课上听讲课下练习情况。

**2.课程考试内容：**行进间全场急停急起运球

**3.课程考试方法：**男子，全场运球左右手急停急起四次，时间18秒内完成；女子，强测单手运球急停急起四次，时间25秒内完成。

**4.成绩构成及分值：**评定分值为100分，按考核标准要求分为，优（90-100分）、良（80-89分）、一般（70-79分）、及格（60-69分）、不及格（60分以下），共五档；期中考试分值占总评成绩的20%。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60分以下 |
| 标准 | 一、奔跑与运球结合自如；  二、运球急停急起节奏感好，每点上运球至少三次后，起动有爆发力，运球稳定有力；  三、无违例，无违反考试规则。 | 一、奔跑与运球结合较好，能较为流畅完成考试项目；  二、运球急停急起有一定节奏感，每点上运球至少三次后再起动，运球较稳定；  三、未见明显违例。 | 一、能够在规定时间内完成考试项目；  二、运球能够看出有停有起，每点上运球至少三次后再起动；  三、计时中，违例纠正后依然能够在规定时间内完成考试项目。 | 能够在规定时间内独立完成考试项目。 | 没有在规定时间内完成考试项目；没有掌握行进间运球。 |

**期末考试**

**1.课程考核目标：**考核检验运球技术的掌握情况，以及课上听讲课下练习情况。

**2.课程考试内容：**行进间三步上篮

**3.课程考试方法：** 男子，位于两侧三分线外45°行进间运球左右手上篮各两次,取成绩最好的一次；女子，位于三分线外45°行进间运球高手上篮两次，取成绩最好的一次。

**4.成绩构成及分值：**评定分值为100分，按考核标准要求分为，优（90-100分）、良（80-89分）、一般（70-79分）、及格（60-69分）、不及格（60分以下），共五档；期末考试分值占总评成绩的70%。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、优秀的速度与爆发 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、良好的速度与爆发 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、一般的速度与爆发 | 顺利完成考试 | 没能完整完成考试：没有在时间最低标准内，按照固定的技术动作和行进路线完成考试 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明《国家学生体质健康标准》测试评分表。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《排球》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 排球 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 李长虹、王彦伟、张诗钰 | | |
| 大纲撰写人 | 王东生 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） | 8-1在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育；  8-2培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德；  8-3树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来；遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣。 | 课程目标1 |
| 沟通（M） | 10-1了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法；  10-2发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精10-3具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。 | 课程目标2 |
| 终身学习（H） | 12-1具备现代体育教育、健康第一、终身体育的思想理念；  12-2促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。 | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+排球

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握排球运动的一般规律和特点，使学生获得排球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代排球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏球类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

1. **排球选项课项目内容（12学时）**

**教学内容与学时分配**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 排球理论与课堂常规，安全要求 | 2 |  |  |
| 2 | 排球的准备姿势与移动学习 |  | 2 |  |
| 3 | 复习排球的准备姿势与移动，初步学习自垫球技术 |  | 2 |  |
| 4 | 继续学习自垫球技术 |  | 2 |  |
| 5 | 复习自垫球技术 |  | 2 |  |
|  | 考试 |  | 2 |  |

学习内容二 排球 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握排球运动的一般规律和特点，使学生获得排球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代排球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**教学要求**：

1.在教学过程中将针对普通大学生的运动基础、技术水平、体育需求，切实贯彻循序渐进、精讲多练的原则，力求通过系统的排球专项课教学，让学生多体会、多实践，达到技术、技能、身体素质的全面提高。  
 2.注重实践能力与裁判能力的培养，让学生掌握基本的比赛方法，能正确欣赏排球比赛。  
 3.注重学生运动习惯的养成，为终身体育奠定基础。

**教学重点及难点**

**教学重点**：

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.基本技术、战术；比赛方法和基本规则。

**教学难点：**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授足球基本技术、基本战术、裁判规则等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.熟练掌握基本技术、战术，比赛方法以及如何更好的调动学生的学习积极性。

**与其它课程的关系**

本课程是大学体育统领性的课程，通过本课程的学习，使学生从理论层面对大学体育所面临的任务有一个全面的了解，在后续课程的学习中，学生能自觉的将理论课程中所学习的知识运用到体育锻炼的实践中去，使锻炼效果事半功倍。我们将在后续的技术实践课程中根据学生的个人爱好开设专项技能俱乐部，包括15大部分的内容，即篮球、排球、足球、交谊舞、健美操、啦啦操、武术、太极拳、初级剑、散打、跆拳道、乒乓球、网球、毽球、养生和轮滑。

**【学习内容】**

**第一章 排球理论（2学时）**

1.1 排球运动简介。

1.2 我国排球的推广与发展概况 。

1.3 排球运动的锻炼价值及相关知识 。

**教学目的及要求：**

（1）使学生了解排球运动的起源、传播及在我国的发展；

（2）了解世界排球运动的发展；

（3）掌握排球运动对身心健康的作用等相关知识。

**教学重点及难点：**排球运动的起源、特点、发展现状及趋势。

**第二章 排球基本技术（24学时）**

2.1排球的准备姿势与移动

2.2正面双手垫球技术

2.3正面上手传球技术

2.4正面下手发球技术

**教学目的及要求：**使学生基本掌握排球基本技术及实际应用；提高学生身体灵活性、协调性及快速反应意识。

**教学重点及难点：**正确掌握排球基本技术并合理使用；培养学生快速反应意识。

**第二章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

3.2教学目的及要求：使学生掌握排球运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

学习内容三 排球 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握排球运动的一般规律和特点，使学生获得排球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代排球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**教学要求：**

1.在教学过程中将针对普通大学生的运动基础、技术水平、体育需求，切实贯彻循序渐进、精讲多练的原则，力求通过系统的排球专项课教学，让学生多体会、多实践，达到技术、技能、身体素质的全面提高。  
 2.注重实践能力与裁判能力的培养，让学生掌握基本的比赛方法，能正确欣赏排球比赛。  
 3.注重学生运动习惯的养成，为终身体育奠定基础。

**教学重点及难点**

**教学重点：**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.基本技术、战术；比赛方法和基本规则。

**教学难点：**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授足球基本技术、基本战术、裁判规则等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.熟练掌握基本技术、战术，比赛方法以及如何更好的调动学生的学习积极性。

**与其它课程的关系**

本课程是大学体育统领性的课程，通过本课程的学习，使学生从理论层面对大学体育所面临的任务有一个全面的了解，在后续课程的学习中，学生能自觉的将理论课程中所学习的知识运用到体育锻炼的实践中去，使锻炼效果事半功倍。我们将在后续的技术实践课程中根据学生的个人爱好开设专项技能俱乐部，包括15大部分的内容，即篮球、排球、足球、交谊舞、健美操、啦啦操、武术、太极拳、初级剑、散打、跆拳道、乒乓球、网球、毽球、养生和轮滑。

**【学习内容】**

**第一章 排球理论（2学时）**

1.1中国女排鉴赏。

**教学目的及要求：**

目的：直观感受女排的技战术及场上状态

要求：基本能看懂比赛

**教学重点及难点：**重点：排球运动的观看；难点：基本能了解比赛一般知识。

**第二章 排球基本技术（14学时）**

2.1正面扣球技术

2.2单人拦网技术

2.3集体拦网技术

**教学目的及要求：**使学生基本掌握排球基本技术及实际应用；提高学生身体灵活性、协调性及快速反应意识

**教学重点及难点：**正确掌握排球基本技术并合理使用；培养学生快速反应意识

**第三章 排球基本战术（4学时）**

3.1排球基本战术(个人战术、集体战术)

3.2阵容配备；场上站位、轮次；任务分工

3.3比赛规则与裁判手势

3.4“一三二”接发球站位及其配合。

3.5单人拦网和双人拦网的“心跟进”、“边跟进”保护及反攻战术。

**第四章 教学比赛（4学时）**

**本章教学目的及要求：**

通过学习使学生初步掌握排球的战术理念；了解排球的阵容配备、位置的交换及个人和集体战术

**本章教学重点及难点：**

正确理解排球的阵容配备、位置的交换；合理的运用个人战术，集体战术配合。

**第五章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

5.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

5.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 排球 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握排球运动的一般规律和特点，使学生获得排球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代排球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**教学要求：**

1.在教学过程中将针对普通大学生的运动基础、技术水平、体育需求，切实贯彻循序渐进、精讲多练的原则，力求通过系统的排球专项课教学，让学生多体会、多实践，达到技术、技能、身体素质的全面提高。  
 2.注重实践能力与裁判能力的培养，让学生掌握基本的比赛方法，能正确欣赏排球比赛。  
 3.注重学生运动习惯的养成，为终身体育奠定基础。

**教学重点及难点**

**教学重点：**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.基本技术、战术；比赛方法和基本规则。

**教学难点：**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授足球基本技术、基本战术、裁判规则等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.熟练掌握基本技术、战术，比赛方法以及如何更好的调动学生的学习积极性。

**与其它课程的关系**

本课程是大学体育统领性的课程，通过本课程的学习，使学生从理论层面对大学体育所面临的任务有一个全面的了解，在后续课程的学习中，学生能自觉的将理论课程中所学习的知识运用到体育锻炼的实践中去，使锻炼效果事半功倍。我们将在后续的技术实践课程中根据学生的个人爱好开设专项技能俱乐部，包括15大部分的内容，即篮球、排球、足球、交谊舞、健美操、啦啦操、武术、太极拳、初级剑、散打、跆拳道、乒乓球、网球、毽球、养生和轮滑。

**【学习内容】**

**第一章 排球理论（2学时）**

1.1 排球运动简介。

1.2 我国排球的推广与发展概况 。

1.3 排球运动的锻炼价值及相关知识 。

**教学目的及要求：**

（1）使学生了解排球运动的起源、传播及在我国的发展；

（2）了解世界排球运动的发展；

（3）掌握排球运动对身心健康的作用等相关知识。

**教学重点及难点：**排球运动的起源、特点、发展现状及趋势。

**第二章 排球基本技术（24学时）**

2.1排球的准备姿势与移动

2.2正面双手垫球技术

2.3正面上手传球技术

2.4正面下手发球技术

**教学目的及要求：**使学生基本掌握排球基本技术及实际应用；提高学生身体灵活性、协调性及快速反应意识

**教学重点及难点：**正确掌握排球基本技术并合理使用；培养学生快速反应意识

**第三章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

**教学目的及要求**：使学生掌握排球运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.排球运动的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授排球基本技术、基本战术、裁判规则等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.在排球基本技术、基本战术学习的基础上，重点提高学生的排球技术课、理论课的组织能力培养学生研究能力。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用排球基础课程

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+排球 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 排球1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 排球 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 排球 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3（第1学期） | 大学生体质健康标准测试(立定跳远)；自垫球 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3（第2学期） | 自垫球；双人正面双手对垫球 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3（第3学期） | 双人正面双手隔网对垫球或者双人正面双手隔网对传球二选一；正面下手发球 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3（第4学期） | 自垫球；双人正面双手对垫球 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

排球课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验自垫球教学效果和学生掌握情况，让学生了解自垫球的重要性。

**2.课程考核的内容：**自垫球。

**3.课程考核方式：**排球场地，每人连续垫三次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量评价和技术评价分别按百分制计算，各占50%。

**5.评分记分原则：**

自垫球（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

数量评价：

10个为及格，50个为满分；分值100分。

技术评价：

技术分为ABCDE共5档。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 优秀 | 90—99 | 姿势正确，动作优美、协调 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 |
| C | 中等 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

第二学期 **期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验自垫球教学效果和学生掌握情况，让学生了解自垫球的重要性。

**2.课程考核的内容：**自垫球。

**3.课程考核方式：**排球场地，每人连续垫三次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量评价和技术评价分别按百分制计算，各占50%。

**5.评分记分原则：**

自垫球（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

数量评价：

10个为及格，50个为满分；分值100分。

技术评价：

技术分为ABCDE共5档。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 优秀 | 90—99 | 姿势正确，动作优美、协调 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 |
| C | 中等 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验双人正面双手对垫球教学效果和学生掌握情况，让学生了解双人正面双手对垫球的重要性。

**2.课程考核的内容：**双人正面双手对垫球。

**3.课程考核方式：**排球场地，两人连续垫三次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量评价和技术评价分别按百分制计算，各占50%。

**5.评分记分原则：**

双人正面双手对垫球（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

数量评价：

两人一组，学生相距4米，对垫5个回合为及格，25个回合为满分；分值100分。

技术评价：

技术分为ABCDE共5档。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 优秀 | 90—99 | 姿势正确，动作优美、协调 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 |
| C | 中等 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

第三学期

**期中考试**

**期中考试(考试内容二选一)**

**1.课程考核目标:**通过考核检验双人正面双手隔网对垫球和对传球教学效果，让学生了解双人正面双手隔网对垫球的重要性。

**2.课程考核的内容：**双人正面双手隔网对垫球或双人正面双手隔网对传球二选一。

**3.课程考核方式：**排球场地，两人连续垫或者传三次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量评价和技术评价分别按百分制计算，各占50%。

**5.评分记分原则：**

数量评价：

两人一组，学生相距4-6米。5个回合为及格，25个回合为满分；分值100分。

技术评价：

技术分为ABCDE共5档。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 优秀 | 90—99 | 姿势正确，动作优美、协调 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 |
| C | 中等 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验正面下手发球教学效果和学生掌握情况，让学生了解正面下手发球的重要性。

**2.课程考核的内容：**正面下手发球。

**3.课程考核方式：**站在端线，正面下手发球技术，每人连发10球。

**4.成绩构成及分值：**数量评价和技术评价分别按百分制计算，各占50%。

**5.评分记分原则：**

数量评价：

每发过一个球且在界内，即得10分，分值100分。

技术评价：

技术分为ABCDE共5档。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 优秀 | 90—99 | 姿势正确，动作优美、协调 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 |
| C | 中等 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验自垫球教学效果和学生掌握情况，让学生了解自垫球的重要性。

**2.课程考核的内容：**自垫球。

**3.课程考核方式：**排球场地，每人连续垫三次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量评价和技术评价分别按百分制计算，各占50%。

**5.评分记分原则：**

自垫球（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

数量评价：

10个为及格，50个为满分；分值100分。

技术评价：

技术分为ABCDE共5档。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 优秀 | 90—99 | 姿势正确，动作优美、协调 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 |
| C | 中等 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验双人正面双手对垫球教学效果和学生掌握情况，让学生了解双人正面双手对垫球的重要性。

**2.课程考核的内容：**双人正面双手对垫球。

**3.课程考核方式：**排球场地，两人连续垫三次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量评价和技术评价分别按百分制计算，各占50%。

**5.评分记分原则：**

双人正面双手对垫球（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

数量评价：

两人一组，学生相距4米，对垫5个回合为及格，25个回合为满分；分值100分。

技术评价：

技术分为ABCDE共5档。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 优秀 | 90—99 | 姿势正确，动作优美、协调 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 |
| C | 中等 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

王崇喜主编：《球类运动—排球》，高等教育出版社，2001年6月

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明《国家学生体质健康标准》测试评分表。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《乒乓球》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 乒乓球 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 靳明、柳新海、王戌楼、李亚辰 | | |
| 大纲撰写人 | 靳明 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+乒乓球

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握乒乓球运动的一般规律和特点，使学生获得乒乓球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代乒乓球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏球类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

1. **选项课各项目内容（12学时）**

9.1教学内容与学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 乒乓球运动概述 | 1 |  |  |
| 2 | 乒乓球运动竞赛规则及裁判法 | 1 |  |  |
| 3 | 乒乓球运动专项身体素质 |  | 8 |  |
| 4 | 教学考核 |  | 2 |  |
| 5 | 合计 |  | 12 |  |

9.2理论课学时安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | 学时 | | 备注 |
| 乒乓球概述 | 乒乓球运动特点与功能 | 1学时 |  | |
| 世界乒乓球运动概况 |
| 中国乒乓球运动概况 |
| 乒乓球规则与裁判法 | 发球规则 | 1学时 |  | |
| 单打和双打换发球规则 |
| 比赛中的违例 |
| 裁判信号 |  | |  |

9.3技术课学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | | | 学时 | 备注 |
| 技术  部分 | 推挡技术 | 正手推挡 | 2学时 | |  |
| 发球技术 | 上旋发球 | 6学时 | |  |
| 下选发球 |

学习内容二 乒乓球 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握乒乓球运动的一般规律和特点，使学生获得乒乓球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代乒乓球运动的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(26学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1乒乓球握拍法、基本站位及步法；

1.2乒乓球上旋发球技术；

1.3乒乓球下选发球技术；

1.4乒乓球推挡技术。

**本章教学目的及要求**：使学生掌握乒乓球基本技术要领，并能够熟练运用各项技术。

**本章教学重点及难点**：掌握乒乓球的推挡技术

**第二章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

2.2教学目的及要求：使学生掌握乒乓球运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

学习内容三 乒乓球 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握乒乓球运动的一般规律和特点，使学生获得乒乓运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代乒乓的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(18学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1复习正手上选发球技术；

1.2复习正手下选发球技术；

1.3复习推挡发球；

1.4学习正手攻球技术；

1.5学习侧身正手攻球技术；

1.6学习反手搓球技术。

**本章教学目的及要求**：使学生掌握乒乓球基本技术要领，并能够熟练运用各项技术。

**本章教学重点及难点**： 掌握乒乓球的推挡和正手攻球技术。

**第二章 基本战术（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1发球强攻战术；

2.2压反手战术；

2.3左推右攻战术。

**教学目的及要求**：使学生掌握乒乓球基本战术，并能够熟练应用得分手段。

**教学重点及难点**：掌握乒乓球基本战术的要领及应用时机。

**第三章 教学比赛、裁判实习（8学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1乒乓球教学比赛的指导；

3.2乒乓球运动规则演变、裁判法及裁判实习。

**教学重点及难点**：使学生掌握单打、双打比赛规则。

**第四章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

4.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 乒乓球 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握乒乓球运动的一般规律和特点，使学生获得乒乓球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代乒乓球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(26学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1乒乓球握拍法、基本站位及步法；

1.2乒乓球上旋发球技术；

1.3乒乓球下选发球技术；

1.4乒乓球推挡技术。

**本章教学目的及要求**：使学生掌握乒乓球基本技术要领，并能够熟练运用各项技术。

**本章教学重点及难点**：掌握乒乓球的推挡技术

**第二章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

**教学目的及要求**：使学生掌握乒乓球运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.乒乓球运动的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授乒乓球基本技术、基本战术、裁判规则等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.在乒乓球基本技术、基本战术学习的基础上，重点提高学生的乒乓球技术课、理论课的组织能力培养学生研究能力。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用乒乓球基础课程

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+乒乓球 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 乒乓球1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 乒乓球 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 乒乓球 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 一分钟推挡 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 连续推挡 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

乒乓球课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验乒乓球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**一分钟推挡技术。

**3.课程考核方式：**进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。一分钟20个推挡及格，50次满分。20个之内（含20次），1个3分，20个以上，1个2分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

第二学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核乒乓球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**一分钟推挡技术。

**3.课程考核方式：**进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。一分钟20个推挡及格，50次满分。20个之内（含20次），1个3分，20个以上，1个2分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 90-95 |  | 姿势正确，动作优美、协调， |
| B | 80-89 |  | 姿势较正确，动作自然， |
| C | 70-79 |  | 姿势一般，动作基本正确， |
| D | 60-69 |  | 动作不协调，有多余动作， |
| E | 60以下 |  | 动作僵硬，吃力，不协调 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核乒乓球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**推挡技术

**3.课程考核方式：**连续20个推挡及格，50次满分。20个之内（含20次），1个3分，20个以上，1个2分。不限时间，三次机会，取成绩最好一次。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

第三学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验乒乓球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**正手攻球技术。

**3.课程考核方式：**进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。连续20个正手攻球及格，40次满分，20个之内（含10次），1个3分，20个以上，1个2分，不限时间。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 90-95 |  | 姿势正确，动作优美、协调， |
| B | 80-89 |  | 姿势较正确，动作自然， |
| C | 70-79 |  | 姿势一般，动作基本正确， |
| D | 60-69 |  | 动作不协调，有多余动作， |
| E | 60以下 |  | 动作僵硬，吃力，不协调 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验乒乓球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**反手搓球技术。

**3.课程考核方式：**进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。连续搓球30个满分，10个及格，10个之内（含10次），1个6分，10个以上，1个2分，不限时间。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 90-95 |  | 姿势正确，动作优美、协调， |
| B | 80-89 |  | 姿势较正确，动作自然， |
| C | 70-79 |  | 姿势一般，动作基本正确， |
| D | 60-69 |  | 动作不协调，有多余动作， |
| E | 60以下 |  | 动作僵硬，吃力，不协调 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核乒乓球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**一分钟推挡技术

**3.课程考核方式：**进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。一分钟20个推挡及格，50次满分。20个之内（含20次），1个3分，20个以上，1个2分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| A | 90-95 |  | 姿势正确，动作优美、协调， |
| B | 80-89 |  | 姿势较正确，动作自然， |
| C | 70-79 |  | 姿势一般，动作基本正确， |
| D | 60-69 |  | 动作不协调，有多余动作， |
| E | 60以下 |  | 动作僵硬，吃力，不协调 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核乒乓球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**推挡技术

**3.课程考核方式：**连续20个推挡及格，50次满分。20个之内（含20次），1个3分，20个以上，1个2分。不限时间，三次机会，取成绩最好一次。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明《国家学生体质健康标准》测试评分表。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《网球》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 网球 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 孙皓、潘乐 | | |
| 大纲撰写人 | 孙皓 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一体能+网球

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握网球运动的一般规律和特点，使学生获得网球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代网球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏球类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

1. **选项课各项目内容（12学时）**

9.1教学内容与学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 网球运动概述 | 1 |  |  |
| 2 | 网球运动竞赛规则及裁判法 | 1 |  |  |
| 3 | 网球运动专项身体素质 |  | 8 |  |
| 4 | 教学考核 |  | 2 |  |
| 5 | 合计 |  | 12 |  |

9.2理论课学时安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | 学时 | | 备注 |
| 网球概述 | 网球运动特点与功能 | 1学时 |  | |
| 世界网球概况 |
| 现代网球概况 |
| 网球规则与裁判法 | 网场区划及作用 | 1学时 |  | |
| 计分标准 |
| 发球 |
| 裁判信号 |  | |  |

9.3技术课学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | | | 学时 | 备注 |
| 技术  部分 | 颠球 | 颠球 | 2学时 | |  |
| 正手打球技术 |  | 6学时 | |  |
|  |

学习内容二 网球 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握网球运动的一般规律和特点，使学生获得网球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代网球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**第一章 网球理论知识及体育健康（8学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1网球运动概述

网球运动起源，现代网球运动发展规律，我国网球运动发展概况，羽毛球运动的锻炼价值。

1.2网球竞赛规则，网球裁判法。

1.3《体育与健康》健身方法与常识。  
**本章教学目的及要求：**

了解网球运动起源，了解现代网球运动发展规律，了解我国网球运动发展概况，明确网球运动的锻炼价值，明确网球竞赛规则，明确网球裁判法。  
 **本章教学重点及难点：**我国网球运动发展概况，我国网球运动发展趋势。网球竞赛规则，违例及其罚则。

**第二章 网球基本技术与战术 （20学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1网球击球准备姿势与移动。

2.2正手击球：正手平击球、正手上旋球。

2.3反手击球：双手反手击球、单手反手击球。

2.4发球：切削发球。

2.5截击球：正手截击、反手截击。

2.6挑高球：防御性挑高球、进攻性挑高球。

2.7高压球：凌空高压球、反弹高压球、反手高压球。

2.8单打战术。

2.9双打战术。

**教学目的及要求：**使学生基本掌握网球基本技术及实际应用；提高学生身体灵活性、协调性及快速反应与移动意识。

**教学重点及难点：**正确掌握网球基本技术并合理使用；培养学生快速反应与快速意识。

**第三章 网球教学活动的组织与管理 （4学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1裁判实习及教学比赛

3.2期末考试

**本章教学目的及要求：**了解与掌握网球竞赛规则与裁判法的主要内容对于开展网球活动，搞好网球竞赛具有重要意义。

**本章教学重点及难点：**提高网球基本技术并合理使用，了解网球裁判规则。

学习内容三 网球 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握网球运动的一般规律和特点，使学生获得网球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代网球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**第一章 网球理论知识及体育健康（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1网球运动概述   
网球运动起源，现代网球运动发展规律，我国网球运动发展概况，羽毛球运动的锻炼价值。

1.2网球竞赛规则与裁判法

网球竞赛规则，网球裁判法。

1.3《体育与健康》

健身方法与常识。  
**本章教学目的及要求**：了解网球运动起源，了解现代网球运动发展规律，了解我国网球运动发展概况，明确网球运动的锻炼价值。明确网球竞赛规则，明确网球裁判法。  
**本章教学重点及难点：**我国网球运动发展概况，我国网球运动发展趋势。网球竞赛规则，违例及其罚则。

**第二章 网球基本技术与战术 （20学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1网球击球准备姿势与移动。

2.2正手击球：正手平击球、正手上旋球。

2.3反手击球：双手反手击球、单手反手击球。

2.4发球：切削发球。

2.5截击球：正手截击、反手截击。

2.6挑高球：防御性挑高球、进攻性挑高球。

2.7高压球：凌空高压球、反弹高压球、反手高压球。

2.8单打战术。

2.9双打战术。

**教学目的及要求**：使学生基本掌握网球基本技术及实际应用；提高学生身体灵活性、协调性及快速反应与移动意识。

**教学重点及难点**：正确掌握网球基本技术并合理使用；培养学生快速反应与快速意识。

**第三章 网球教学活动的组织与管理 （6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1裁判实习及教学比赛

3.2期末考试

本章教学目的及要求：了解与掌握网球竞赛规则与裁判法的主要内容对于开展网球活动，搞好网球竞赛具有重要意义。

本章教学重点及难点：提高网球基本技术并合理使用，了解网球裁判规则。

**第四章 体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

4.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 网球 3

**【学习目标】**

1.认知类目标：了解《大学体育》课程的内容、性质和要求；树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。

2. 过程与方法类目标：使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。使学生能够掌握网球运动的一般规律和特点，使学生获得网球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代网球的发展趋势。

3. 情感、态度、价值观类目标：发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好学风，德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

**第一章 网球理论知识及体育健康（4学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1网球运动概述   
网球运动起源，现代网球运动发展规律，我国网球运动发展概况，羽毛球运动的锻炼价值。

1.2网球竞赛规则，网球裁判法。

1.3《体育与健康》健身方法与常识。  
**本章教学目的及要求：**了解网球运动起源，了解现代网球运动发展规律，了解我国网球运动发展概况，明确网球运动的锻炼价值。明确网球竞赛规则，明确网球裁判法。  
**本章教学重点及难点：**我国网球运动发展概况，我国网球运动发展趋势。网球竞赛规则，违例及其罚则。

**第二章 网球基本技术与战术 （24学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1网球击球准备姿势与移动。

2.2正手击球：正手平击球、正手上旋球。

2.3反手击球：双手反手击球、单手反手击球。

2.4发球：切削发球。

2.5截击球：正手截击、反手截击。

2.6挑高球：防御性挑高球、进攻性挑高球。

2.7高压球：凌空高压球、反弹高压球、反手高压球。

2.8单打战术。

2.9双打战术。

**教学目的及要求：**使学生基本掌握网球基本技术及实际应用；提高学生身体灵活性、协调性及快速反应与移动意识。

**教学重点及难点：**正确掌握网球基本技术并合理使用；培养学生快速反应与快速意识。

**第三章 网球教学活动的组织与管理 （4学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1裁判实习及教学比赛

3.2期末考试

**本章教学目的及要求：**了解与掌握网球竞赛规则与裁判法的主要内容对于开展网球活动，搞好网球竞赛具有重要意义。

**本章教学重点及难点：**提高网球基本技术并合理使用，了解网球裁判规则。

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+网球 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 网球1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 网球 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 网球 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 正手击球、反手击球技术 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 下手发球 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

网球课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解，学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况。

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验网球球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**正手挥拍击球

**3.课程考核方式：**由教师隔网向学生喂球，学生正手击球10个（占40%）

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得  分  项  目 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 正手挥拍击球（个） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

正手击球技评：技术评定（占60%）

|  |  |
| --- | --- |
| 90分以上 | 击球合法，动作正确协调，挥拍过程连贯流畅，发力充分，球速快，落点好，还原及时，击球效果好 |
| 80—89分 | 动作正确协调，挥拍过程连贯流畅，发力较好，球速较快，落点较好，还原及时，击球效果较好 |
| 70—79分 | 动作基本正确，发力不充分，球速较慢，还原较及时，稳定性稍差 |
| 60—69分 | 动作僵硬，协调性差，动作无根本性错误，击球效果不理想 |
| 60分以下 | 动作僵硬，不协调，且有严重错误，击球效果差 |

|  |  |
| --- | --- |
| 60分以下 | 动作僵硬，不协调，且有严重错误，击球效果差 |

第二学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核网球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**对颠球技术

**3.课程考核方式：**两人隔网站立，运用球拍颠球，中间任何人没接住球清零从新计数，任何人二次触球清零从新计数。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术评价：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调 | 50个以上 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 | 40-49个 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 | 30-39个 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 | 20-29个 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 20以下 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核网球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**下手发球。

**3.课程考核方式：**两人隔网站立，从发球区运用下手发球技术，进行下手发球。按照正式比赛规则进行。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的70%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 女生 | 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| 10个 | 10个 | A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， |
| 9个 | 9个 | B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |
| 8个 | 8个 | C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |
| 7个 | 7个 | D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |
| 6个以下 | 6个以下 | E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

第三学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验网球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**正手击球、反手击球技术。

**3.课程考核方式：**正手击球5次，反手击球5次，要求正反手必须击球点落在界内三次方可及格。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 女生 | 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| 10个 | 10个 | A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， |
| 9个 | 9个 | B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |
| 8个 | 8个 | C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |
| 7个 | 7个 | D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |
| 6个以下 | 6个以下 | E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验网球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**上手发球技术。

**3.课程考核方式：**从发球区运用下手发球技术，进行下手发球。按照正式比赛规则进行。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 男女生发球 | 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| 10 | A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， |
| 9 | B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |
| 8 | C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |
| 7 | D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |
| 6 | E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核网球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**对颠球技术

**3.课程考核方式：**两人隔网站立，运用球拍颠球，中间任何人没接住球清零从新计数，任何人二次触球清零从新计数。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术评价：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调 | 50个以上 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然 | 40-49个 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确 | 30-39个 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作 | 20-29个 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 20以下 |

**期末考试**

**1.考核目标:**通过考核网球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.考核的内容：**下手发球。

**3.考核方式：**两人隔网站立，从发球区运用下手发球技术，进行下手发球。按照正式比赛规则进行。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的70%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 女生 | 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 |
| 10个 | 10个 | A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， |
| 9个 | 9个 | B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |
| 8个 | 8个 | C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |
| 7个 | 7个 | D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |
| 6个以下 | 6个以下 | E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明

3. 《国家学生体质健康标准》测试评分表

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《毽球》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 毽球 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 王建勇、董美寅、张腾宇、王丽霞 | | |
| 大纲撰写人 | 潘乐 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+毽球

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握毽球运动的一般规律和特点，使学生获得毽球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代毽球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏球类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

1. **选项课各项目内容（12学时）**

**9.1 毽球运动概述（2学时）**

**本章主要教学内容：**

9.1.1古代毽子运动的起源与发展

9.1.2现代毽球运动的诞生与发展

9.1.3毽球运动的锻炼价值

9.1.4毽球运动竞赛规则与裁判法

9.1.5毽球运动损伤及其预防

**本章教学目的及要求：**使学生基本了解毽球运动的起源与发展，世界毽球运动的传播与推广，毽球技、战术发展趋势。

**教学重点及难点：**毽球运动起源和发展趋势。

**9.2 毽球基本运动技术（10学时）**

**本章主要教学内容：**

9.2.1准备姿势与移动步法

9.2.2起球技术

9.2.2.1脚内侧和脚外侧起球技术

9.2.2.2脚背起球技术

9.2.2.3腿部垫球技术

9.2.2.4胸垫球技术

9.2.3发球技术

9.2.3.1正脚背发球技术

9.2.3.2侧身脚内侧发球技术

**本章教学目的及要求：**使学生基本掌握毽球运动的基本技术动作，并能熟练运用。

**教学重点及难点：**

**重点：**掌握基本的起球和发球技术动作；

**难点：**腿部拱球和胸垫球技术；

学习内容二 毽球 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握足球运动的一般规律和特点，使学生获得足球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代足球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 毽球运动简介（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1古代毽子的起源与发展

1.2 现代毽球运动的诞生与发展

1.3 毽球运动的比赛方法和特点

1.4毽球运动发展的趋势

**本章教学目的及要求：** 使学生基本了解毽球运动的起源与发展，毽球运动的定义、比赛形式、比赛的基本规律及其特点，中国毽球普及与提高的发展趋势，世界毽球运动的传播与推广，毽球技、战术发展趋势。

**教学重点及难点：**毽球运动起源和发展趋势。

1. **毽球基本技术（18学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 准备姿势和移动步伐

2.2起球技术

2.2.1脚内侧起球技术

2.2.2 脚外侧起球技术

2.2.3脚背起球技术

2.2.4腿部垫球技术

2.2.5胸部垫球技术

2.2.6肩部垫球技术

2.3进攻技术

2.4发球技术

2.5封网技术

**本章教学目的及要求：**使学生基本掌握毽球运动脚内侧起球技术、脚外侧起球技术，腿部和胸部垫球技术，发球技术并能熟练运用，初步了解进攻和封网技术。

**教学重点及难点：**脚内侧、脚外侧起球技术、正脚背发球技术动作，腿部拱球和胸垫球技术；

**第三章 毽球基本战术 （6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 阵容配备

3.2 进攻战术的组织形式

3.3接发球站位阵形

3.4防守进攻球的站位与配备

**本章教学目的及要求：**使学生基本了解阵容配备的意义、要求和形式，了解“主攻型”配备和“二传助攻型”配备的特点；初步了解“四种组织形式”的作用与特点以及接发球“二·一”三角站位，边“一·二”站位的方法与配备、不封网防守阵形的站位与配备，一封二防守阵形的站位与略备等。

**本章教学重点及难点：**阵容配备的意义和形式，“主攻型”配备和“二传助攻型”配备的特点；接发球站位方法与配备。

1. **毽球教学与训练、方法（2学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1 教学与训练手抛球方法

4.2 教学与训练模拟课

**本章教学目的及要求：**通过手抛各类接起球、手抛二传球、手扣防守球练习，使学生熟练球性，掌握练习方法。

**本章教学重点及难点**：手抛接球练习。

1. **毽球运动员的体能训练（2学时）**

**本章主要教学内容：**

5.1 柔韧性训练

5.2动作速度

**本章教学目的及要求：**通过练习提高学生毽球运动基本运动能力，掌握提高柔韧性和动作速度的练习方法。

**本章教学重点及难点**：摆腿动作速度、移动速度

**第六章 毽球的竞赛及裁判工作（2学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1 毽球的竞赛工作

6.2 毽球的裁判工作

**本章教学目的及要求：**通过学习使学生基本掌握毽球竞赛制度、编排方法及成绩计算方法，了解主要竞赛规则、裁判员的哨言和手势，裁判员之间的配合。

**本章教学重点及难点：**毽球竞赛规则和成绩计算方法裁判员的哨言和手势。

学习内容三 毽球 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握毽球运动的一般规律和特点，使学生获得毽球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代毽球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 毽球运动简介（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1古代毽子的起源与发展

1.2 现代毽球运动的诞生与发展

1.3 毽球运动的比赛方法和特点

1.4毽球运动发展的趋势

**本章教学目的及要求：** 使学生基本了解毽球运动的起源与发展，毽球运动的定义、比赛形式、比赛的基本规律及其特点，中国毽球普及与提高的发展趋势，世界毽球运动的传播与推广，毽球技、战术发展趋势。

**教学重点及难点：**毽球运动起源和发展趋势。

**第二章 毽球基本技术（14学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 准备姿势和移动步伐

2.2起球技术

2.2.1脚内侧起球技术

2.2.2 脚外侧起球技术

2.2.3脚背起球技术

2.2.4腿部垫球技术

2.2.5胸部垫球技术

2.2.6肩部垫球技术

2.3进攻技术

2.4发球技术

2.5封网技术

**本章教学目的及要求：**使学生基本掌握毽球运动脚内侧起球技术、脚外侧起球技术，腿部和胸部垫球技术，发球技术并能熟练运用，初步了解进攻和封网技术。

**教学重点及难点：**脚内侧、脚外侧起球技术、正脚背发球技术动作，腿部拱球和胸垫球技术；

**第三章 毽球基本战术 （6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 阵容配备

3.2 进攻战术的组织形式

3.3接发球站位阵形

3.4防守进攻球的站位与配备

**本章教学目的及要求：**使学生基本了解阵容配备的意义、要求和形式，了解“主攻型”配备和“二传助攻型”配备的特点；初步了解“四种组织形式”的作用与特点以及接发球“二·一”三角站位，边“一·二”站位的方法与配备、不封网防守阵形的站位与配备，一封二防守阵形的站位与略备等。

**本章教学重点及难点：**阵容配备的意义和形式，“主攻型”配备和“二传助攻型”配备的特点；接发球站位方法与配备。

**第四章 毽球教学与训练、方法（2）**

**本章主要教学内容：**

4.1教学与训练手抛球方法

4.2 教学与训练模拟课

**本章教学目的及要求：**通过手抛各类接起球、手抛二传球、手扣防守球练习，使学生熟练球性，掌握练习方法。

**本章教学重点及难点**：手抛接球练习。

**第五章 毽球运动员的体能训练（2学时）**

**本章主要教学内容：**

5.1 柔韧性训练

5.2动作速度

**本章教学目的及要求：**通过练习提高学生毽球运动基本运动能力，掌握提高柔韧性和动作速度的练习方法。

**本章教学重点及难点**：摆腿动作速度、移动速度

**第六章 毽球的竞赛及裁判工作（2学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1 毽球的竞赛工作

6.2 毽球的裁判工作

**本章教学目的及要求：**通过学习使学生基本掌握毽球竞赛制度、编排方法及成绩计算方法，了解主要竞赛规则、裁判员的哨言和手势，裁判员之间的配合。

**本章教学重点及难点：**毽球竞赛规则和成绩计算方法裁判员的哨言和手势。

**第七章 体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**学习内容四 毽球 3**

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握毽球运动的一般规律和特点，使学生获得毽球运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代毽球的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 毽球运动简介（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1古代毽子的起源与发展

1.2 现代毽球运动的诞生与发展

1.3 毽球运动的比赛方法和特点

1.4毽球运动发展的趋势

**本章教学目的及要求：** 使学生基本了解毽球运动的起源与发展，毽球运动的定义、比赛形式、比赛的基本规律及其特点，中国毽球普及与提高的发展趋势，世界毽球运动的传播与推广，毽球技、战术发展趋势。

**教学重点及难点：**毽球运动起源和发展趋势。

**第二章 毽球基本技术（16学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 准备姿势和移动步伐

2.2起球技术

2.2.1脚内侧起球技术

2.2.2 脚外侧起球技术

2.2.3脚背起球技术

2.2.4腿部垫球技术

2.2.5胸部垫球技术

2.2.6肩部垫球技术

2.3进攻技术

2.4发球技术

2.5封网技术

**本章教学目的及要求：**使学生基本掌握毽球运动脚内侧起球技术、脚外侧起球技术，腿部和胸部垫球技术，发球技术并能熟练运用，初步了解进攻和封网技术。

**教学重点及难点：**脚内侧、脚外侧起球技术、正脚背发球技术动作，腿部拱球和胸垫球技术；

**第三章 毽球基本战术 （8学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 阵容配备

3.2 进攻战术的组织形式

3.3接发球站位阵形

3.4防守进攻球的站位与配备

**本章教学目的及要求：**使学生基本了解阵容配备的意义、要求和形式，了解“主攻型”配备和“二传助攻型”配备的特点；初步了解“四种组织形式”的作用与特点以及接发球“二·一”三角站位，边“一·二”站位的方法与配备、不封网防守阵形的站位与配备，一封二防守阵形的站位与略备等。

**本章教学重点及难点：**阵容配备的意义和形式，“主攻型”配备和“二传助攻型”配备的特点；接发球站位方法与配备。

**第四章 毽球教学与训练、方法（2）**

**本章主要教学内容：**

4.1教学与训练手抛球方法

4.2 教学与训练模拟课

**本章教学目的及要求：**通过手抛各类接起球、手抛二传球、手扣防守球练习，使学生熟练球性，掌握练习方法。

**本章教学重点及难点**：手抛接球练习。

**第五章 毽球运动员的体能训练（2学时）**

**本章主要教学内容：**

5.1 柔韧性训练

5.2动作速度

**本章教学目的及要求：**通过练习提高学生毽球运动基本运动能力，掌握提高柔韧性和动作速度的练习方法。

**本章教学重点及难点**：摆腿动作速度、移动速度

**第六章 毽球的竞赛及裁判工作（2学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1 毽球的竞赛工作

6.2 毽球的裁判工作

**本章教学目的及要求：**通过学习使学生基本掌握毽球竞赛制度、编排方法及成绩计算方法，了解主要竞赛规则、裁判员的哨言和手势，裁判员之间的配合。

**本章教学重点及难点：**毽球竞赛规则和成绩计算方法裁判员的哨言和手势。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用毽球基础课程

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+毽球 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 毽球1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 毽球 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 毽球 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 脚内侧踢球技术、两人对踢球技术、发球和接发球技术。 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 毽球技术和技能拓展以及延伸 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

毽球课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验毽球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**脚内侧踢球技术、两人对踢球技术、发球和接发球技术。

**3.课程考核方式：**毽球场地结合球网进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

第二学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验毽球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**脚内侧踢球技术、两人对踢球技术、发球和接发球技术。

**3.课程考核方式：**毽球场地结合球网进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验毽球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**脚内侧踢球技术、两人对踢球技术、发球和接发球技术。

**3.课程考核方式：**毽球场地结合球网进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

第三学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验毽球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**脚内侧踢球技术、两人对踢球技术、发球和接发球技术。

**3.课程考核方式：**毽球场地结合球网进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验毽球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**脚内侧踢球技术、两人对踢球技术、发球和接发球技术。

**3.课程考核方式：**毽球场地结合球网进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验毽球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**脚内侧踢球技术、两人对踢球技术、发球和接发球技术。

**3.课程考核方式：**毽球场地结合球网进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验毽球技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**脚内侧踢球技术、两人对踢球技术、发球和接发球技术。

**3.课程考核方式：**毽球场地结合球网进行两轮次测试，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，总分值为100分。进6球为及格，10球为满分100分；分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—95 | 姿势正确，动作优美、协调， | 10 |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， | 9 |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， | 8 |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， | 7 |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 | 6 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

张林泉等主编：《怎样踢好毽球》，中国地质大学出版社，1999

舒玉何编著：《毽球运动与裁判》，陕西科学技术出版社，2008

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明

3. 《国家学生体质健康标准》测试评分表

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《健美操》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 健美操 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 李敏、及化娟、王春雨、冯蕾 | | |
| 大纲撰写人 | 李敏 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+健美操

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过健美操教学活动使学生获得健美操运动的基本理论、基本知识和基本技能，培养学生良好的节奏感、韵律感、美感和表现力，增进健康，提高体育素养，使学生掌握自我锻炼的方法并养成自觉锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏健美操比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练；柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练；腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

**第九章 健美操概述与基本功练习（2学时）**

**本章主要教学内容：**

9.1健美操发展概况

9.2健美操运动概念、特点和分类

9.3姿态与节奏练习：基本姿态练习；听音乐，数节奏

9.4柔韧性练习：①肩部柔韧练习 ②胸部柔韧练习 ③髋部柔韧练习 ④腿部柔韧练习

**本章教学目的及要求：**让学生了解健美操运动分类、特点及发展动态和趋势，培养学生在这项运动上的兴趣，培养正确体态、塑造美的形体，初步了解健美操项目。

**本章教学重点及难点：**了解健美操项目的特点；姿态的控制，乐感的培养。

**第十章 健美操基本动作和基本素质练习（6学时）**

**本章主要教学内容：**

10.1健美操手型：掌（并掌、开掌、花掌、立掌）、拳（握拳和半握拳）、剑指、响指等。

10.2健美操上肢动作：前平举、侧平举、上举、斜上举、斜下举、胸前平屈等常用上肢动作控制练习。

10.3 [健美操](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%81%A5%E7%BE%8E%E6%93%8D&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)步伐

①交替类：踏步 [走步](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%B5%B0%E6%AD%A5&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank) 一字步 V字步 漫步 十字步 交叉步

②点地类：脚尖前点地 脚尖后点地 脚尖侧点地 脚跟前点地

③迈步类：并步 迈步点地 迈步屈腿 迈步吸腿 迈步[弹腿](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%B9%E8%85%BF&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank) 侧步交叉 并步跳 小马跳

④吸腿类：吸腿 踢腿 [弹腿](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%B9%E8%85%BF&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank) 后屈腿

⑤双腿类：开合跳 [弓步](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%93%E6%AD%A5&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)跳等步伐。

⑥舞蹈步：柔软步，提踵步（足尖前）并步，垫步，弹簧步，滚动步

10.4 素质练习

①柔韧拉伸练习：肩部、胸部、髋部、腿部等柔韧练习

②力量练习：上肢、腰腹、腿部力量练习

③姿态与节奏练习：舞蹈基本姿态组合练习；动感组合练习等。

**本章教学目的及要求：**掌握健美操的基本步伐和常用上肢动作的规范和控制，提高身体素质。

**本章教学重点及难点：**膝、踝关节的缓冲；上下肢协调性。

**第十一章 健美操组合训练及考核项目（4学时）**

**本章主要教学内容：**

11.1步伐组合1：包含踏步、侧并步、交叉步、一字步、漫步，充分体现出步伐的弹动性,落地技术,核心部位控制技术与半蹲技术的基本特征。

11.2步伐组合2：包含开合跳、弓步跳、后踢腿、弹踢腿、吸腿跳，充分体现出步伐的弹动性,落地技术,核心部位控制技术与半蹲技术的基本特征。

11.3自编4X8拍正反自选动作：动作与音乐吻合，正反方向合理换脚，手脚配合协调，空间转换合理，组合创编新颖，综合评判。

**本章教学目的及要求：**培养正确体态、塑造美的形体，改善中枢神经系统及内脏器官的机能，达到健身、健心、提高运动能力的目的。

**本章教学重点及难点：**掌握健美操基本动作的正确性，塑造学生形体美。乐感和协调性是难点。

学习内容二 健美操 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过健美操教学活动使学生获得健美操运动的基本理论、基本知识和基本技能，培养学生良好的节奏感、韵律感、美感和表现力，增进健康，提高体育素养，使学生掌握自我锻炼的方法并养成自觉锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 理论部分（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1健美操的发展概况

1.2健美操运动的概念、特点和分类

1.3节奏与健美操基本动作：介绍基本步伐及身体各部位基本动作，结合录像资料观摩。

**本章教学目的及要求：**让学生了解健美操运动分类、特点及发展动态和趋势，培养学生在这项运动上的兴趣，会欣赏健美操比赛。

**本章教学重点及难点：**掌握创编原则及方法；理论知识的应用。

**第二章 健美操基本素质练习（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1柔韧拉伸练习：包括肩部、胸部、腰部、髋部、腿部等柔韧的训练。

2.2力量练习：包括上肢、腰腹（如仰卧起坐、平板支撑练习）、腿部力量的训练以及弹跳力量的练习（如踝关节——跳绳练习）。

2.3姿态与节奏练习：舞蹈基本姿态组合练习等

**本章教学目的及要求：**培养正确体态、塑造美的形体，改善中枢神经系统及内脏器官的机能，预防运动损伤，达到健身、健心、提高运动能力，发展身体素质。

**本章教学重点及难点：**拉伸练习和姿态的控制，掌握发展身体素质的正确方法，培养吃苦耐劳的品质。

**第三章 健美操基本动作（8学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1手型基本动作和音乐节奏训练

①手型：掌（并掌、开掌、花掌、立掌）拳（握拳和半握拳）、剑指、响指、造型手等。

②听音乐，数节奏。

3.2姿态、手臂基本位置和基本动作训练

①站立姿态训练

②手臂的前、上、后、下、侧方向。

③举、屈、伸、绕等绕环等。

3.3下肢的基本站位和[健美操](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%81%A5%E7%BE%8E%E6%93%8D&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)基本步伐

下肢的基本站位：直立、开立、提踵立、蹲、半蹲等

健美操基本步法：

①交替类：踏步 [走步](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%B5%B0%E6%AD%A5&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)一字步 V字步 漫步  
②点地类：脚尖前点地 脚尖后点地 脚尖侧点地 脚跟前点地  
③迈步类：并步 迈步点地 迈步屈腿 迈步吸腿 迈步[弹腿](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%B9%E8%85%BF&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank) 侧步交叉 并步

跳 小马跳等  
④吸腿类：吸腿 踢腿 [弹腿](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%B9%E8%85%BF&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank) 后屈腿  
⑤双腿类：开合跳，[弓步](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%93%E6%AD%A5&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)跳等步伐

**本章教学目的及要求：**初步学习健美操项目，培养乐感，建立学生运动感觉，培养正确体态，掌握健美操的基本步伐。

**本章教学重点及难点：**了解健美操项目的特点；姿态的控制，乐感的培养，健美操基本步法的正确要领；体会膝、踝关节的缓冲以及上下肢协调性配合。

**第四章 健美操套路动作（16学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1健身舞1套。健身舞舞是融自娱性与表演性为一体，以特殊的表演形式、热情欢快的表演内容、以集体舞为主体的，在公共场所多人参与的，以娱乐身心和锻炼身体为目的的，非专业性的舞蹈艺术表演活动。

4.2大众锻炼标准成套动作1套，每个组合有4-5个最常见的健美操基本步伐组成，并增加了90度—180度方向变化和简单的图形变化。每次课完成一个组合动作，根据学生学习和掌握情况灵活调整和控制。每节课还增加形体训练，培养学生正确的身体姿态。

**本章教学目的及要求：**在音乐的伴奏下能熟练掌握健美操动作。通过套路教学提高学生自身的协调性和灵敏性，掌握健美操的练习方法，达到增进健康、改善形体的目的。

**本章教学重点及难点：**掌握乐感与节拍；方向的变化、姿态的控制与动作力度的掌握。

学习内容三 健美操 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过健美操教学活动使学生获得健美操运动的基本理论、基本知识和基本技能，培养学生良好的节奏感、韵律感、美感和表现力，增进健康，提高体育素养，使学生掌握自我锻炼的方法并养成自觉锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 理论部分（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1健美操的音乐、创编原则及方法

1.2健美操比赛的组织与竞赛规则简介

**本章教学目的及要求：**让学生了解健美操运动分类、特点及发展动态和趋势，培养学生在这项运动上的兴趣，初步了解健美操比赛的组织方法、竞赛规则，掌握创编原则。

**本章教学重点及难点：**掌握创编原则及方法；理论知识的应用。

**第二章 健美操基本动作（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 姿态、手臂基本位置和基本动作训练

2.2 健美操基本步伐的规范

**本章教学目的及要求：进一步巩固**健美操项目的基本功，培养乐感，体验健美操带了的快乐。

**本章教学重点及难点：**体会膝、踝关节的缓冲以及上下肢协调性配合，以及幅度和力度。

**第三章 健美操基本素质练习（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1柔韧拉伸练习：包括肩部、胸部、腰部、髋部、腿部等柔韧的训练。

3.2力量练习：包括上肢、腰腹（如仰卧起坐、平板支撑练习）、腿部力量的训练以及弹跳力量的练习。

**本章教学目的及要求：**培养正确体态、塑造美的形体，改善中枢神经系统及内脏器官的机能，预防运动损伤，达到健身、健心、提高运动能力，发展身体素质。

**本章教学重点及难点：**拉伸练习和姿态的控制，掌握发展身体素质的正确方法，培养吃苦耐劳的品质。

**第四章 健美操套路动作（10学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1大众健美操成套动作1套，每个组合有4-5个最常见的健美操基本步伐组成，并增加了90度—180度方向变化和简单的图形变化。每次课完成一个组合动作，根据学生学习和掌握情况灵活调整和控制。每节课还增加形体训练，培养学生正确的身体姿态。

**本章教学目的及要求：**通过套路教学使学生体会不同风格的健美操，提高学生自身的协调性和灵敏性健美操的练习方法，达到增进健康、改善形体、提高韵律及身体协调性的目的，在音乐的伴奏下能熟练掌握三套不同风格的健美操动作。

**本章教学重点及难点：熟练**掌握动作套路；姿态的控制与动作力度的掌握，表现力的训练。

**第五章 健美操拓展练习（4学时）**

**本章主要教学内容：**

设计并实施健美操套路表演队形变化方案，通过自编健美操的实践和训练，发展学生开拓创新能力，能参与各种文体活动的演出，理论与实践相结合。

**本章教学目的及要求：**培养学生的创新能力和协作能力，发挥学生的想象力，通过学习能简单的完成动作的编排和队形变化。培养学生团队协作精神，树立终身体育意识，锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。

**本章教学重点及难点：**编排方法及原则；创编实践能力。

**第六章 体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

6.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 健美操 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过健美操教学活动使学生获得健美操运动的基本理论、基本知识和基本技能，培养学生良好的节奏感、韵律感、美感和表现力，增进健康，提高体育素养，使学生掌握自我锻炼的方法并养成自觉锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 理论部分（2学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1健美操的发展概况

1.2健美操运动的概念、特点和分类

1.3节奏与健美操基本动作：介绍基本步伐及身体各部位基本动作，结合录像资料观摩。

**本章教学目的及要求：**让学生了解健美操运动分类、特点及发展动态和趋势，培养学生在这项运动上的兴趣，会欣赏健美操比赛。

**本章教学重点及难点：**掌握创编原则及方法；理论知识的应用。

**第二章 健美操基本素质练习（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1柔韧拉伸练习：包括肩部、胸部、腰部、髋部、腿部等柔韧的训练。

2.2力量练习：包括上肢、腰腹（如仰卧起坐、平板支撑练习）、腿部力量的训练以及弹跳力量的练习（如踝关节——跳绳练习）。

2.3姿态与节奏练习：舞蹈基本姿态组合练习等

**本章教学目的及要求：**培养正确体态、塑造美的形体，改善中枢神经系统及内脏器官的机能，预防运动损伤，达到健身、健心、提高运动能力，发展身体素质。

**本章教学重点及难点：**拉伸练习和姿态的控制，掌握发展身体素质的正确方法，培养吃苦耐劳的品质。

**第三章 健美操基本动作（8学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1手型基本动作和音乐节奏训练

①手型：掌（并掌、开掌、花掌、立掌）拳（握拳和半握拳）、剑指、响指、造型手等。

②听音乐，数节奏。

3.2姿态、手臂基本位置和基本动作训练

①站立姿态训练

②手臂的前、上、后、下、侧方向。

③举、屈、伸、绕等绕环等。

3.3下肢的基本站位和[健美操](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%81%A5%E7%BE%8E%E6%93%8D&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)基本步伐

下肢的基本站位：直立、开立、提踵立、蹲、半蹲等

健美操基本步法：

①交替类：踏步 [走步](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%B5%B0%E6%AD%A5&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)一字步 V字步 漫步  
②点地类：脚尖前点地 脚尖后点地 脚尖侧点地 脚跟前点地  
③迈步类：并步 迈步点地 迈步屈腿 迈步吸腿 迈步[弹腿](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%B9%E8%85%BF&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank) 侧步交叉 并步

跳 小马跳等  
④吸腿类：吸腿 踢腿 [弹腿](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%B9%E8%85%BF&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank) 后屈腿  
⑤双腿类：开合跳，[弓步](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BC%93%E6%AD%A5&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)跳等步伐

**本章教学目的及要求：**初步学习健美操项目，培养乐感，建立学生运动感觉，培养正确体态，掌握健美操的基本步伐。

**本章教学重点及难点：**了解健美操项目的特点；姿态的控制，乐感的培养，健美操基本步法的正确要领；体会膝、踝关节的缓冲以及上下肢协调性配合。

**第四章 健美操套路动作（16学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1健身舞1套。健身舞舞是融自娱性与表演性为一体，以特殊的表演形式、热情欢快的表演内容、以集体舞为主体的，在公共场所多人参与的，以娱乐身心和锻炼身体为目的的，非专业性的舞蹈艺术表演活动。

4.2大众锻炼标准成套动作1套，每个组合有4-5个最常见的健美操基本步伐组成，并增加了90度—180度方向变化和简单的图形变化。每次课完成一个组合动作，根据学生学习和掌握情况灵活调整和控制。每节课还增加形体训练，培养学生正确的身体姿态。

**本章教学目的及要求：**在音乐的伴奏下能熟练掌握健美操动作。通过套路教学提高学生自身的协调性和灵敏性，掌握健美操的练习方法，达到增进健康、改善形体的目的。

**本章教学重点及难点：**掌握乐感与节拍；方向的变化、姿态的控制与动作力度的掌握。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.健美操运动的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授健美操基本技术、基本战术、拓展编排和健美操欣赏等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.在健美操基本技术、基本战术学习的基础上，重点提高学生的健美操技术课、理论课的组织能力，培养学生自学能力和研究能力。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1.了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.通过健美操项目的学习，让学生了解健美操运动的基本知识、技术和技能。提高音乐素养，陶冶情操，塑造形体和提高气质。了解健美操运动的编排原则与方法并进行实践，有团结协作精神和创新精神。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+健美操 | 利用微信平台；讲解法；示范法；练习法；  小组合作学习；比赛法 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 健美操1 | 利用微信平台；讲解法；示范法；练习法；  小组合作学习；比赛法 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 健美操 2 | 利用微信平台；讲解法；示范法；练习法；  小组合作学习；比赛法 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 健美操 3 | 利用微信平台；讲解法；示范法；练习法；  小组合作学习；比赛法 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 健美操套路一技术评定 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 健美操套路二技术评定 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

健美操课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核的方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**总分值为100分，期中考试占总分值的20%。立定跳远成绩按百分制记录成绩。

**5.评分记分原则**

表1 大学生立定跳远评价标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验健美操技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼的方式和方法。

**2.课程考核的内容：**健美操步伐小组合

**3.课程考核的方式：**四人为一组进行考核，计个人成绩。

**4.成绩构成及分值：**技术评定分值为100分。

**5.评分记分原则：**

表2 健美操技术评定标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 技 评 标 准 |
| 90—100分 | 能独立完成基本步伐组合，动作熟练、准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。 |
| 80—89分 | 能独立完成基本步伐组合，动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。 |
| 70—79分 | 能独立完成基本步伐组合，动作基本准确、协调，节奏感较强，表现力一般。 |
| 60—69分 | 动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本合拍。 |
| 60以下 | 动作不熟练，不能完成动作，与音乐不合拍。 |

第二学期

**1.课程考核目标：**本课程主要考核学生对健美操基本技术、基本知识的掌握情况，提高运动能力；对身体素质的考核，发展弹跳。

**2.课程考核的方式:**

①健美操套路的技术评定：分组完成考核动作。

②身体素质的测试：两人一组，一人测试，一人计数，计算1分钟的次数。

**3.课程考核的内容和成绩构成及分值：**

《健美操1》课程成绩由期末考试成绩、期中考试成绩和平时成绩三部分构成，具体考核内容和分值比例情况见（见表3）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩构成  内容 | 期中成绩（20%） | 期末成绩（70%） | | 平时成绩（10%） |
| 健美操套路（60%） | 身体素质（10%） |
| 健美操1 | 健美操套路评定 | 大众锻炼标准套路一评定 | 一分钟跳绳 | 根据学生平时作业准备活动、上课学习态度、考勤等情况给分。 |

表3 《健美操1》课程考核内容和成绩构成

**4.评分记分原则::**（见表4—表5）

表4 健美操技术评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分 值 | | 技 评 标 准 |
| 90—100分 | | 能独立完成整套动作，动作熟练、准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。 |
| 80—89分 | | 能独立完成成套动作，动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。 |
| 70—79分 | | 能独立完成整套动作，动作基本准确、协调，节奏感较强，表现力一般。 |
| 60—69分 | | 动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本合拍。 |
| 60以下 | | 动作不熟练，不能完成动作，与音乐不合拍。 |
| 60以下 | 动作不熟练，不能完成动作，与音乐不合拍，队形数量不符合规定。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1分钟跳绳（次） | 166 | 152 | 136 | 124 | 112 | 100 | 88 | 76 | 70 | 64 |
| 得   分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

表5 一分钟跳绳评分标准

第三学期

**1.课程考核目标：**本课程主要考核学生对健美操基本技术、基本知识的掌握情况，提高运动能力；对身体素质的考核，发展力量；考核健美操的创编能力和团队合作意识能力等。

**2.课程考核的方式:**

①健美操套路二的技术评定：分组、听音乐完成套路动作。

②创编（团体）；每队由5—8人组成；按抽签进行教学比赛考试。

③身体素质的测试：测试仰卧起坐项目。

测试方法：两人一组，一人测试，一人帮助压脚并计数，计算1分钟完成的次数。要求认真不弄虚作假。

**3.课程考核的内容和成绩构成及分值：**

健美操课程成绩由期末考试成绩、期中考试成绩和平时成绩三部分构成，具体考核内容和分值比例情况见（见表6）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩构成  内容 | 期中成绩（20%） | 期末成绩（70%） | | 平时成绩（10%） |
| 健美操套路（60%） | 身体素质（10%） |
| 健美操2 | 套路二所学动作评定 | 套路二成套动作评定（40%） | 一分钟仰卧  起坐 | 根据学生平时作业准备活动、上课学习态度、考勤等情况给分 |
| 套路二动作编排（20%） |

表6 《健美操2》课程考核内容和成绩构成

**4.评分记分原则:**（见表7—表9）

表7 健美操技术评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 技 评 标 准 |
| 90—100分 | 能独立完成整套动作，动作熟练、准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。 |
| 80—89分 | 能独立完成成套动作，动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。 |
| 70—79分 | 能独立完成整套动作，动作基本准确、协调，节奏感较强，表现力一般。 |
| 60—69分 | 动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本合拍。 |
| 60以下 | 动作不熟练，不能完成动作，与音乐不合拍。 |

表8 健美操创编评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 技 评 标 准 |
| 90—100分 | 编排合理；动作与音乐配合协调；队形变化自然流畅；动作姿态优美、舒展、准确、有力度、节奏感强；具有较强表现力，整个团队表演效果好。 |
| 80—89分 | 动作与音乐配合较协调；队形变化较流畅；动作姿态较优美、舒展、准确、节奏感较强；具有一定表现力，整个团队表演效果较好。 |
| 70—79分 | 动作与音乐配合基本协调；队形变化较自然；整套动作较连贯；表现力一般，缺少激情，整个团队表演效果一般。 |
| 60—69分 | 动作与音乐配合欠协调；队形变化欠流畅；整套动作不够规范，缺少力度；整个团队表现力欠缺，缺少激情。 |
| 60以下 | 动作不熟练，不能完成动作，与音乐不合拍，队形数量不符合规定。 |

表9 一分钟仰卧起坐（女）分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1分钟仰卧起坐（次） | 56 | 52 | 48 | 36 | 26 | 24 | 22 | 20 | 16 | 15 |
| 得   分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**注：依据2017年《国家学生体质健康标准》大一、大二（女生）评分标准；男生在每个标准上增加5次。**

第四学期

**1.课程考核目标：**本课程主要考核学生对健美操基本技术、基本知识的掌握情况，提高运动能力；对身体素质的考核，发展弹跳。

**2.课程考核的方式:**

①健美操套路的技术评定：分组、跟音乐完成考核动作。

②身体素质的测试：两人一组，一人测试，一人计数，计算1分钟的次数。

**3.课程考核的内容和成绩构成及分值：**

《健美操3》课程成绩由期末考试成绩、期中考试成绩和平时成绩三部分构成，具体考核内容和分值比例情况见（见表2）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩构成  内容 | 期中成绩（20%） | 期末成绩（70%） | | 平时成绩（10%） |
| 健美操套路（60%） | 身体素质（10%） |
| 健美操3 | 健美操套路评定 | 大众锻炼标准套路一评定 | 一分钟跳绳 | 根据学生平时作业准备活动、上课学习态度、考勤等情况给分。 |

表10 《健美操3》课程考核内容和成绩构成

**4.评分记分原则::**（见表11—表12）

表11 健美操技术评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分 值 | | 技 评 标 准 |
| 90—100分 | | 能独立完成整套动作，动作熟练、准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。 |
| 80—89分 | | 能独立完成成套动作，动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。 |
| 70—79分 | | 能独立完成整套动作，动作基本准确、协调，节奏感较强，表现力一般。 |
| 60—69分 | | 动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本合拍。 |
| 60以下 | | 动作不熟练，不能完成动作，与音乐不合拍。 |
| 60以下 | 动作不熟练，不能完成动作，与音乐不合拍，队形数量不符合规定。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1分钟跳绳（次） | 166 | 152 | 136 | 124 | 112 | 100 | 88 | 76 | 70 | 64 |
| 得   分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

表12 一分钟跳绳评分标准

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

黄宽柔主编：《健美操 体育舞蹈》，高等教育出版社，2006年7月

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

3.《全国健美操大众锻炼标准》第三套规定动作中国健美操协会审定,2009年8月，动作图解。

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明

3. 《国家学生体质健康标准》测试评分表

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《啦啦操》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 大学体育 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 苏菁、李佩、冯蕾、王春雨、王晶 | | |
| 大纲撰写人 | 苏菁 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+啦啦操

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过啦啦操课程的学习，使学生能够了解啦啦操文化，掌握啦啦操运动的基本理论知识和技术特点。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏操类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

**第九章 选项课各项目内容（12学时）**

9.1教学内容与学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 啦啦操运动文化概述 | 1 |  |  |
| 2 | 啦啦操手位与律动 |  | 1 |  |
| 3 | 啦啦操小组合 |  | 8 |  |
| 4 | 教学考核 |  | 2 |  |
| 5 | 合计 |  | 12 |  |

9.2理论课学时安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | 学时 | | 备注 |
| 啦啦操运动概述 | 起源于发展 | 1学时 |  | |
| 啦啦操的分类 |

9.3技术课学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | | | 学时 | 备注 |
| 技术  部分 | 手位与律动 | 32个基本手位、律动 | 1学时 | |  |
| 基本技术组合 | 自编操 | 8学时 | |  |

学习内容二 啦啦操 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3. 通过啦啦操课程的学习，使学生能够了解啦啦操文化，掌握啦啦操运动的基本理论知识和技术特点。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(26学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1基本手位、步伐。

1.2身体姿态，表现力。

1.3节拍与律动。

1.4手臂发力与控制。

1.5踢腿。

1.6两人配合

1.7啦啦操套路（一）。

**本章教学目的及要求**：使学生掌握啦啦操基本技术要领，并能够熟练完成套路动作。

**本章教学重点及难点**：发力与控制。

**第二章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

速度素质、耐力素质、灵敏素质。

**教学目的及要求：**使学生掌握啦啦操运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

学习内容三 啦啦操 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3．通过啦啦操课程的学习，使学生能够了解啦啦操文化，掌握啦啦操运动的基本理论知识和技术特点。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(24学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1基本手位、步伐。

1.2身体姿态，表现力。

1.3节拍与律动。

1.4手臂发力与控制。

1.5踢腿。

1.6胸腰练习。

1.7团队配合。

1.8啦啦操套路（二）。

**本章教学目的及要求**：使学生掌握啦啦操基本技术要领，并能够熟练完成套路动作。

**本章教学重点及难点**：发力与控制，表现力。

**第二章 编排实践（4学时）**

**本章主要教学内容：**

队形编排。

**教学目的及要求**：使学生掌握啦啦操的基本方法。

**教学重点及难点**：队形编排的灵活性、观赏性。

**第三章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

3.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 啦啦操 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3．通过啦啦操课程的学习，使学生能够了解啦啦操文化，掌握啦啦操运动的基本理论知识和技术特点。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(22学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1基本手位、步伐。

1.2身体姿态，表现力。

1.3节拍与律动。

1.4手臂发力与控制。

1.5踢腿。

1.6胸腰练习。

1.7团队配合。

1.8啦啦操套路（三）。

1.9拓展练习。

**本章教学目的及要求**：使学生掌握啦啦操基本技术要领，并能够熟练完成套路动作。

**本章教学重点及难点**：发力与控制，表现力与编排能力。

**第二章 编排实践（4学时）**

**本章主要教学内容：**

动作与队形编排。

**教学目的及要求**：使学生掌握啦啦操创编的基本方法。

**教学重点及难点**：动作与队形编排的创造性、观赏性。

**第三章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

**教学目的及要求**：使学生掌握啦啦操运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.啦啦操运动的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授啦啦操基本技术、基本创编等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.在啦啦操基本技术学习的基础上，培养学生的组织能力。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用啦啦操基础课程

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+啦啦操 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 啦啦操1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 啦啦操 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 啦啦操 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 啦啦操套路（一） | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 啦啦操套路（二） | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

啦啦操课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验啦啦操教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**啦啦操自编小组合

**3.课程考核方式：**在音乐伴奏下，以小组形式进行测试

**4.成绩构成及分值：**

4.1.套路完成情况（60%），4.2基本形态（10%），4.3表现力（10%），4.4乐感（10%），4.5控制力（10%），总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术分为ABCDE共6档，分别为优、良、中、可、差。例：最高档A档分值打分范围为90-100。以此类推，E档打分范围0-59分，此项分值100分。（见表1）

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 标准容  分 值 |  |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 动作标准，张弛有力，体态优美，富有感染力，节奏准确流畅的完成套路 |
| 能跟上节奏，较好的完成套路， |
| 姿势一般，动作基本正确，节奏基本正确 |
| 完成动作较吃力 |
| 动作僵硬，不协调，乐感差 |

第二学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验啦啦操技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**啦啦操套路（一）组合一

**3.课程考核方式：**在音乐伴奏下，以小组形式进行测试

**4.成绩构成及分值：**

4.1.套路完成情况（60%），4.2基本形态（10%），4.3表现力（10%），4.4乐感（10%），4.5控制力（10%），总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术分为ABCDE共6档，分别为优、良、中、可、差。例：最高档A档分值打分范围为90-100。以此类推，E档打分范围0-59分，此项分值100分。（见表1）

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 标准容  分 值 |  |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 动作标准，张弛有力，体态优美，富有感染力，节奏准确流畅的完成套路 |
| 能跟上节奏，较好的完成套路， |
| 姿势一般，动作基本正确，节奏基本正确 |
| 完成动作较吃力 |
| 动作僵硬，不协调，乐感差 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验啦啦操技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**啦啦操套路（一）

**3.课程考核方式：**在音乐伴奏下，以小组形式进行测试

**4.成绩构成及分值：**

4.1.套路完成情况（60%），4.2基本形态（10%），4.3表现力（10%），4.4乐感（10%），4.5控制力（10%），总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术分为ABCDE共6档，分别为优、良、中、可、差。例：最高档A档分值打分范围为90-100。以此类推，E档打分范围0-59分，此项分值100分。（见表1）

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 标准容  分 值 |  |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 动作标准，张弛有力，体态优美，富有感染力，节奏准确流畅的完成套路 |
| 能跟上节奏，较好的完成套路， |
| 姿势一般，动作基本正确，节奏基本正确 |
| 完成动作较吃力 |
| 动作僵硬，不协调，乐感差 |

第三学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验啦啦操技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**啦啦操套路（二）组合一

**3.课程考核方式：**在音乐伴奏下，以小组形式进行测试

**4.成绩构成及分值：**

4.1.套路完成情况（60%），4.2基本形态（10%），4.3表现力（10%），4.4乐感（10%），4.5控制力（10%），总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术分为ABCDE共6档，分别为优、良、中、可、差。例：最高档A档分值打分范围为90-100。以此类推，E档打分范围0-59分，此项分值100分。（见表1）

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 标准容  分 值 |  |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 动作标准，张弛有力，体态优美，富有感染力，节奏准确流畅的完成套路 |
| 能跟上节奏，较好的完成套路， |
| 姿势一般，动作基本正确，节奏基本正确 |
| 完成动作较吃力 |
| 动作僵硬，不协调，乐感差 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验啦啦操技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**啦啦操套路（二）。

**3.课程考核方式：**在音乐伴奏下，以小组形式进行测试

**4.成绩构成及分值：**

4.1.套路完成情况（60%），4.2基本形态（10%），4.3表现力（10%），4.4乐感（10%），4.5控制力（10%），总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术分为ABCDE共6档，分别为优、良、中、可、差。例：最高档A档分值打分范围为90-100。以此类推，E档打分范围0-59分，此项分值100分。（见表1）

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 标准容  分 值 |  |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 动作标准，张弛有力，体态优美，富有感染力，节奏准确流畅的完成套路 |
| 能跟上节奏，较好的完成套路， |
| 姿势一般，动作基本正确，节奏基本正确 |
| 完成动作较吃力 |
| 动作僵硬，不协调，乐感差 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验技术啦啦操教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**啦啦操套路（三）组合一

**3.课程考核方式：**在音乐伴奏下，以小组形式进行测试

**4.成绩构成及分值：**

4.1.套路完成情况（60%），4.2基本形态（10%），4.3表现力（10%），4.4乐感（10%），4.5控制力（10%），总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术分为ABCDE共6档，分别为优、良、中、可、差。例：最高档A档分值打分范围为90-100。以此类推，E档打分范围0-59分，此项分值100分。（见表1）

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 标准容  分 值 |  |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 动作标准，张弛有力，体态优美，富有感染力，节奏准确流畅的完成套路 |
| 能跟上节奏，较好的完成套路， |
| 姿势一般，动作基本正确，节奏基本正确 |
| 完成动作较吃力 |
| 动作僵硬，不协调，乐感差 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验啦啦操技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**啦啦操套路（三）

**3.课程考核方式：**在音乐伴奏下，以小组形式进行测试

**4.成绩构成及分值：**

4.1.套路完成情况（60%），4.2基本形态（10%），4.3表现力（10%），4.4乐感（10%），4.5控制力（10%），总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

技术分为ABCDE共6档，分别为优、良、中、可、差。例：最高档A档分值打分范围为90-100。以此类推，E档打分范围0-59分，此项分值100分。（见表1）

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 标准容  分 值 |  |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 动作标准，张弛有力，体态优美，富有感染力，节奏准确流畅的完成套路 |
| 能跟上节奏，较好的完成套路 |
| 姿势一般，动作基本正确，节奏基本正确 |
| 完成动作较吃力 |
| 动作僵硬，不协调，乐感差 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

马鸿韬主编：《啦啦操运动》，高等教育出版社，2009年1月

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明

3. 《国家学生体质健康标准》测试评分表

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《交谊舞》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 交谊舞 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 任秋君、梁丹青、王戌楼 | | |
| 大纲撰写人 | 任秋君 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+交谊舞

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过体育舞蹈的学习和实践，掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法。掌握基本的练习方法，进一步培养音乐感，进行自我的审美教育；培养学生具有一定表演比赛能力和欣赏比赛能力。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏球类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

**第九章 选项课各项目内容（12学时）**

9.1教学内容与学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 体育舞蹈概述 | 1 |  |  |
| 2 | 体育舞蹈编排 | 1 |  |  |
| 3 | 交谊舞专项身体素质 |  | 8 |  |
| 4 | 教学考核 |  | 2 |  |
| 5 | 合计 |  | 12 |  |

9.2理论课学时安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | 学时 | | 备注 |
| 交谊舞概述 | 体育舞蹈的发展概况 | 1学时 |  | |
| 体育舞蹈的特点和分类 |
| 社交中基本礼仪和常识 |
| 体育舞蹈编排 | 体育舞蹈的编排依据 | 1学时 | | |
| 个人套路 |
| 团体套路 |

9.3技术课学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | | | 学时 | 备注 |
| 技术  部分 | 专项形体训练 | 形体专项组合练习 | 2学时 | |  |
| 交谊舞技术 | 平四基本步 | 6学时 | |  |
| 单手花样 |

学习内容二 交谊舞 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过体育舞蹈的学习和实践，掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法。掌握基本的练习方法，进一步培养音乐感，进行自我的审美教育；培养学生具有一定表演比赛能力和欣赏比赛能力。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 理论部分(2学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1体育舞蹈的发展概况

1.2 体育舞蹈的特点和分类

1.3社交中基本礼仪和常识

**本章教学目的及要求：**初步了解体育舞蹈的基本特点，了解社交基本礼仪，增强学生社交能力。

**本章教学重点及难点：**体育舞蹈的发展概况；难点是交谊舞的特点和分类。

**第二章 实践部分（24学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1.专项形体训练**：**立；蹲**；**擦地**、**向侧、后移动练习；形体姿态练习组合。

2.2 学习北京平四基本步（一）（二）（三）并听音乐练习。

2.3.学习北京平四单手花样、双手花样、组合花样和基本握持，并跟音乐组合练习。

**本章教学目的及要求**：使学生掌握交谊舞的基本舞姿和北京平四舞蹈的基本技法和步法。

**本章教学重点及难点**：基本舞步的组合方法是教学重点；教学难点：舞步、形体姿态和音乐的协调统一。

**第三章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1柔韧素质、力量素质、灵敏素质。

3.2教学目的及要求：使学生掌握交谊舞运动需要的基本身体素质。

教学重点及难点：身体柔韧性和灵敏素质。

学习内容三 交谊舞2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3通过体育舞蹈的学习和实践，掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法。掌握基本的练习方法，进一步培养音乐感，进行自我的审美教育；培养学生具有一定表演比赛能力和欣赏比赛能力。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 实践部分(22学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1专项形体训练**：**立；蹲**；**擦地**、**向侧、后移动练习；形体姿态练习组合**。**

1.2 学习华尔兹基本步原地基本步、箱型步、前进后退左转90度、行进间前进后退基本步和前进后退之字步，并听音乐练习。

1.3学习华尔兹基本步组合、花样组合和基本握持，并跟音乐组合练习。

**本章教学目的及要求：**了解华尔兹舞步的基本结构、运步方法，基本的升降规律步，掌握华尔兹基本步法及各种组合的动作方法 。

**本章教学重点及难点：**各种动作变化手势的使用，跳舞过程中的舞姿，华尔姿基本舞步的升降方法。

**第二章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1柔韧素质、力量素质、灵敏素质。

2.2教学目的及要求：使学生掌握交谊舞运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点：**身体柔韧性和灵敏素质。

**第三章 体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

3.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 交谊舞 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.通过体育舞蹈的学习和实践，掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法。掌握基本的练习方法，进一步培养音乐感，进行自我的审美教育；培养学生具有一定表演比赛能力和欣赏比赛能力。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 理论部分(2学时)**

**本章主要教学内容：**

1.1体育舞蹈的发展概况

1.2 体育舞蹈的特点和分类

1.3社交中基本礼仪和常识

**本章教学目的及要求：**初步了解体育舞蹈的基本特点，了解社交基本礼仪，增强学生社交能力。

**本章教学重点及难点：**体育舞蹈的发展概况；难点是交谊舞的特点和分类。

**第二章 实践部分（24学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1.专项形体训练**：**立；蹲**；**擦地**、**向侧、后移动练习；形体姿态练习组合。

2.2 学习北京平四基本步（一）（二）（三）并听音乐练习。

2.3.学习北京平四单手花样、双手花样、组合花样和基本握持，并跟音乐组合练习。

本章教学目的及要求：使学生掌握交谊舞的基本舞姿和北京平四舞蹈的基本技法和步法。

本章教学重点及难点：基本舞步的组合方法是教学重点；教学难点：舞步、形体姿态和音乐的协调统一。

**第三章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1柔韧素质、力量素质、灵敏素质。

3.2教学目的及要求：使学生掌握交谊舞运动需要的基本身体素质。

教学重点及难点：身体柔韧性和灵敏素质。

**教学目的及要求**：使学生掌握足球运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.交谊舞运动的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授交谊舞基本技术、编排等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.在交谊舞基本技术、基本编排学习的基础上，重点提高学生的交谊舞技术课、理论课的组织能力培养学生研究能力。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用交谊舞基础课程。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+交谊舞 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 交谊舞1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 交谊舞 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 交谊舞 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 北京平四 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 慢三（华尔兹） | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

交谊舞课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验交谊舞技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**北京平四基本步和单手花样

**3.课程考核方式：**规定套路表演，音乐可自选，主要以韵律、姿态、步伐、舞伴配合等方面评分。

**4.成绩构成及分值：**成绩考核采用百分制，90分以上为优秀；80—89分为良好；70—79为中等；60—69为及格；60分以下为不及格。

5**.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体姿态 | 套路动作 | 乐感 | 分值范围 |
| 动作标准，姿态正确 | 非常熟练、流畅、舞伴配合 默契 | 音乐与动作十分吻合 | 90-100 |
| 动作标准，姿态较正确 | 较流畅、熟练、舞伴配合较默契 | 音乐与动作较吻合 | 80-89 |
| 动作不够标准，姿态一般 | 熟练、流畅度一般 | 音乐与动作基本吻合 | 70-79 |
| 动作不够标准，姿态较差 | 较生疏 | 音乐与动作吻合度较差 | 60-69 |
| 动作不标准，姿态差 | 不能按规定完成动作 | 音乐与动作十分步吻合 | 60以下 |

第二学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验交谊舞技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**北京平四基本步和单手花样

**3.课程考核方式：**规定套路表演，音乐可自选，主要以韵律、姿态、步伐、舞伴配合等方面评分。

**4.成绩构成及分值：**成绩考核采用百分制，90分以上为优秀；80—89分为良好；70—79为中等；60—69为及格；60分以下为不及格。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体姿态 | 套路动作 | 乐感 | 分值范围 |
| 动作标准，姿态正确 | 非常熟练、流畅、舞伴配合 默契 | 音乐与动作十分吻合 | 90-100 |
| 动作标准，姿态较正确 | 较流畅、熟练、舞伴配合较默契 | 音乐与动作较吻合 | 80-89 |
| 动作不够标准，姿态一般 | 熟练、流畅度一般 | 音乐与动作基本吻合 | 70-79 |
| 动作不够标准，姿态较差 | 较生疏 | 音乐与动作吻合度较差 | 60-69 |
| 动作不标准，姿态差 | 不按规定完成动作 | 音乐与动作十分步吻合 | 60以下 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验交谊舞北京平四教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**北京平四基本步和花样组合

**3.课程考核方式：**学生自编套路表演，可自选音乐，也可用原音乐，时间为２分钟。主要以韵律、姿态、步伐、舞伴配合等方面评分。

**4.成绩构成及分值：**成绩考核采用百分制，90分以上为优秀；80—89分为良好；70—79为中等；60—69为及格；60分以下为不及格。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体姿态 | 套路动作 | 乐感 | 分值范围 |
| 动作标准，姿态正确 | 非常熟练、流畅、舞伴配合 默契 | 音乐与动作十分吻合 | 90-100 |
| 动作标准，姿态较正确 | 较流畅、熟练、舞伴配合较默契 | 音乐与动作较吻合 | 80-89 |
| 动作不够标准，姿态一般 | 熟练、流畅度一般 | 音乐与动作基本吻合 | 70-79 |
| 动作不够标准，姿态较差 | 较生疏 | 音乐与动作吻合度较差 | 60-69 |
| 动作不标准，姿态差 | 不能按规定完成动作 | 音乐与动作十分步吻合 | 60以下 |

第三学期

**期中考试**

1. **课程考核目标:**通过考核检验交谊舞华尔兹教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**华尔兹基本步

**3.课程考核方式：**规定套路表演，音乐可自选，主要以韵律、姿态、步伐、舞伴配合等方面评分。

**4.成绩构成及分值：**成绩考核采用百分制，90分以上为优秀；80—89分为良好；70—79为中等；60—69为及格；60分以下为不及格。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体姿态 | 套路动作 | 乐感 | 分值范围 |
| 动作标准，姿态正确 | 非常熟练、流畅、舞伴配合 默契 | 音乐与动作十分吻合 | 90-100 |
| 动作标准，姿态较正确 | 较流畅、熟练、舞伴配合较默契 | 音乐与动作较吻合 | 80-89 |
| 动作不够标准，姿态一般 | 熟练、流畅度一般 | 音乐与动作基本吻合 | 70-79 |
| 动作不够标准，姿态较差 | 较生疏 | 音乐与动作吻合度较差 | 60-69 |
| 动作不标准，姿态差 | 不按规定完成动作 | 音乐与动作十分步吻合 | 60以下 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验交谊舞华尔兹教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**华尔兹基本步和花样组合

**3.课程考核方式：**学生自编套路表演，可自选音乐，也可用原音乐，时间为２分钟。主要以韵律、姿态、步伐、舞伴配合等方面评分。

**4.成绩构成及分值：**成绩考核采用百分制，90分以上为优秀；80—89分为良好；70—79为中等；60—69为及格；60分以下为不及格。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体姿态 | 套路动作 | 乐感 | 分值范围 |
| 动作标准，姿态正确 | 非常熟练、流畅、舞伴配合 默契 | 音乐与动作十分吻合 | 90-100 |
| 动作标准，姿态较正确 | 较流畅、熟练、舞伴配合较默契 | 音乐与动作较吻合 | 80-89 |
| 动作不够标准，姿态一般 | 熟练、流畅度一般 | 音乐与动作基本吻合 | 70-79 |
| 动作不够标准，姿态较差 | 较生疏 | 音乐与动作吻合度较差 | 60-69 |
| 动作不标准，姿态差 | 不能按规定完成动作 | 音乐与动作十分步吻合 | 60以下 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验交谊舞北京平四教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**北京平四基本步和单手花样

**3.课程考核方式：**规定套路表演，音乐可自选，主要以韵律、姿态、步伐、舞伴配合等方面评分。

**4.成绩构成及分值：**成绩考核采用百分制，90分以上为优秀；80—89分为良好；70—79为中等；60—69为及格；60分以下为不及格。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体姿态 | 套路动作 | 乐感 | 分值范围 |
| 动作标准，姿态正确 | 非常熟练、流畅、舞伴配合 默契 | 音乐与动作十分吻合 | 90-100 |
| 动作标准，姿态较正确 | 较流畅、熟练、舞伴配合较默契 | 音乐与动作较吻合 | 80-89 |
| 动作不够标准，姿态一般 | 熟练、流畅度一般 | 音乐与动作基本吻合 | 70-79 |
| 动作不够标准，姿态较差 | 较生疏 | 音乐与动作吻合度较差 | 60-69 |
| 动作不标准，姿态差 | 不能按规定完成动作 | 音乐与动作十分步吻合 | 60以下 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验交谊舞北京平四教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**北京平四基本步和花样组合

**3.课程考核方式：**学生自编套路表演，可自选音乐，也可用原音乐，时间为２分钟。主要以韵律、姿态、步伐、舞伴配合等方面评分。

**4.成绩构成及分值：**成绩考核采用百分制，90分以上为优秀；80—89分为良好；70—79为中等；60—69为及格；60分以下为不及格。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体姿态 | 套路动作 | 乐感 | 分值范围 |
| 动作标准，姿态正确 | 非常熟练、流畅、舞伴配合 默契 | 音乐与动作十分吻合 | 90-100 |
| 动作标准，姿态较正确 | 较流畅、熟练、舞伴配合较默契 | 音乐与动作较吻合 | 80-89 |
| 动作不够标准，姿态一般 | 熟练、流畅度一般 | 音乐与动作基本吻合 | 70-79 |
| 动作不够标准，姿态较差 | 较生疏 | 音乐与动作吻合度较差 | 60-69 |
| 动作不标准，姿态差 | 不能按规定完成动作 | 音乐与动作十分步吻合 | 60以下 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

《体育舞蹈》（第一版），张清澍、陈瑞璋等编，北京体育大学出版社，2002年8月.

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明

3. 《国家学生体质健康标准》测试评分表

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《武术》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 武术 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 李世光、贾富池、赵建波、平娜 | | |
| 大纲撰写人 | 李世光 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+ 武术

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握武术的攻防技击动作，掌握武术知识、武术技能，做到健身、防身、修身为一体的体育实践性课程。学习武术长拳一段是武术的入门套路，以尚武崇德为文化核心，以打练结合为技术模式，拳法刚劲快速，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1 运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3 女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1 中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1 体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏球类比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1 体能训练简介

8.2 加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3 弹跳能力及力量训练

8.4 灵敏能力及力量训练

8.5 耐力能力及无氧训练

8.6 弹跳能力及力量测试

8.7 上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8 耐力能力及无氧训练

8.9 引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10 立定跳远测试

**第九章 武术概述与基本功练习（2学时）**

**本章主要教学内容：**

9.1 武术的概念

9.2 武术的起源与发展

9.3 武术的内容与分类

9.4 武术段位制、长拳简介

9.5柔韧练习和基本手型、手法、步型

**本章教学目的及要求：**了解武术的概念、武术的内容、发展史及发展现状。

**本章教学重点及难点：**重点：武术运动的发展史；难点：内容与分类

**第十章 武术基本功、长拳（10学时）**

**本章主要教学内容：**

10.1 直摆性腿法：正踢腿、里合腿、外摆腿

10.2 屈伸性腿法：弹腿、蹬腿、侧踹腿

10.3 一段长拳

**本章教学目的及要求：**

掌握武术基本手型、手法，了解长拳技法特点，提高腿部的柔韧性及身体的协调性。掌握长拳一段动作，了解动作要点及要求。

**本章教学重点及难点：**

重点掌握长拳动作方法及路线，能够单独完成套路。

学习内容二 武术 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握武术的攻防技击动作，掌握武术知识、武术技能，做到健身、防身、修身为一体的体育实践性课程。学习武术长拳二段是武术的入门套路，以尚武崇德为文化核心，以打练结合为技术模式，拳法刚劲快速，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 长拳概述（1学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1长拳简介

1.2长拳的特点

1.3长拳的习练方法

**本章教学目的及要求：**了解武术的长拳、长拳的习练方法及发展现状。

**本章教学重点及难点：**武术段位制二段长拳

**第二章 武术基本功（5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 柔韧练习和基本手型、手法、步型

2.2 直摆性腿法：正踢腿、里合腿、外摆腿

2.3 屈伸性腿法：弹腿、蹬腿、侧踹腿

**本章教学目的及要求：**掌握武术基本手型、手法，了解长拳技法特点，提高腿部的柔韧性及身体的协调性。

**本章教学重点及难点：**掌握武术基本手型、手法、腿法

**第三章 长拳二段（26学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1长拳二段单练套路第一小节

3.2长拳二段单练套路第二小节

3.3 期中考试（长拳二段单练套路）

3.4长拳二段拆招

3.5二段长拳拆招对打套路

3.6期末考试

**本章教学目的及要求：**

使学生掌握长拳二段动作，提高学生身体灵活性、协调性。掌握长拳锻炼身体的练习方法，培养学生武术运动的意识、兴趣和爱好，为学习初级剑术奠定基础。

**本章教学重点及难点：**

重点掌握长拳动作及对练套路，培养学生终生体育锻炼要意识。难点掌握青年长拳动作的风格特点。

学习内容三 武术 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握武术的攻防技击动作，掌握武术知识、武术技能，做到健身、防身、修身为一体的体育实践性课程。学习武术剑术二段是武术套路，以尚武崇德为文化核心，以打练结合为技术模式，拳法刚劲快速，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 剑术概述导论 （1学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1.剑术的发展概况

1.2.剑术的技法、运动特点

**本章教学目的及要求：**初步了解剑术的基本特点，掌握剑术的基本知识。

**本章教学重点及难点：**剑术运动的发展史

**第二章 剑术技法 （5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1剑法：刺、劈、点、撩、挂、截、崩

2.2步型：弓步、虚步、丁步、歇步、仆步、插步、坐盘

2.3步法：上步、并步、退步、跟步、跃步

**本章教学目的及要求：**了解动作的作用、掌握各种动作的动作方法 。

**本章教学重点及难点：**各种动作练习中不同肌肉群的工作方法，基本姿态的保持。

**第三章 剑术套路教学 （22学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1剑术二段单练套路第一小节

3.2剑术二段单练套路第二小节

3.3 期中考试（剑术二段单练套路）

3.4剑术二段拆招

3.5剑术拆招对打套路

3.6期末考试

**本章教学目的及要求：**了解剑术套路的基本结构，掌握剑术基本动作及各种组合的动作方法 。

**本章教学重点及难点：**动作的衔接，“精”、“气”、“神”的理解与运用。

**第四章 体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

4.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 武术 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握武术的攻防技击动作，掌握武术知识、武术技能，做到健身、防身、修身为一体的体育实践性课程。学习武术长拳二段是武术的入门套路，以尚武崇德为文化核心，以打练结合为技术模式，拳法刚劲快速，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 长拳概述（1学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1长拳简介

1.2长拳的特点

1.3长拳的习练方法

**本章教学目的及要求：**了解武术的长拳、长拳的习练方法及发展现状。

**本章教学重点及难点：**武术段位制二段长拳

**第二章 武术基本功（5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 柔韧练习和基本手型、手法、步型

2.2 直摆性腿法：正踢腿、里合腿、外摆腿

2.3 屈伸性腿法：弹腿、蹬腿、侧踹腿

**本章教学目的及要求：**掌握武术基本手型、手法，了解长拳技法特点，提高腿部的柔韧性及身体的协调性。

**本章教学重点及难点：**掌握武术基本手型、手法、腿法

**第三章 长拳二段（26学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1长拳二段单练套路第一小节

3.2长拳二段单练套路第二小节

3.3 期中考试（长拳二段单练套路）

3.4长拳二段拆招

3.5二段长拳拆招对打套路

3.6期末考试

**本章教学目的及要求：**

使学生掌握长拳二段动作，提高学生身体灵活性、协调性。掌握长拳锻炼身体的练习方法，培养学生武术运动的意识、兴趣和爱好，为学习初级剑术奠定基础。

**本章教学重点及难点：**

重点掌握长拳动作及对练套路，培养学生终生体育锻炼要意识。难点掌握青年长拳动作的风格特点。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.武术运动的基本理论、基本知识和基本技法。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授武术长拳、剑术的基本技法，还有段位制套路的学习。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用武术基础课程，

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+武术 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 武术1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 武术2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 武术3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 武术段位制长拳一段 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 武术段位制长拳一段 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

武术课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**长拳一段套路

**3.课程考核方式：**单人单独演练

**4.成绩构成：**动作质量分50分，动作演练分50分。

**5.评分计分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60分以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般 | 能独立完成套路 | 不能完成套路、动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出 |

第二学期

**期中考试**

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况。

**2.课程考核的内容：**长拳二段套路第一小节。

**3.课程考核方式：**单人单独演练

**4.课程成绩构成：** 动作质量50分，演练50。

**5.评分积分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60分以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般 | 能独立完成套路 | 不能完成套路、动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出 |

**期末考试**

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况，使85%的学生达到长拳二段水平。

**2.课程考核的内容：**长拳二段套路

**3.课程考核方式：**单人单独演练和两人对练

**4.课程成绩构成：**单人单独演练50分，两人对练分50分。

**5.评分积分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60分以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般 | 能独立完成套路 | 不能完成套路、动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出 |

第三学期

**期中考试**

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况，

**2.课程考核的内容：**剑术二段套路第一小节

**3.课程考核方式：**单人单独演练

**4.课程成绩构成：**动作质量50分，演练50分。

**5.评分积分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60分以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般 | 能独立完成套路 | 不能完成套路、动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出 |

**期末考试**

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况，使85%的学生达到剑术二段水平。

**2.课程考核的内容：**剑术二段套路

**3.课程考核方式：**单人单独演练和两人对练

**4.课程成绩构成：**单人单独演练50分，两人对练分50分。

**5.评分积分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60分以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般 | 能独立完成套路 | 不能完成套路、动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况。

**2.课程考核的内容：**长拳二段套路第一小节。

**3.课程考核方式：**单人单独演练

**4.课程成绩构成：** 动作质量50分，演练50。

**5.评分积分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60分以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般 | 能独立完成套路 | 不能完成套路、动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出 |

**期末考试**

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况，使85%的学生达到长拳二段水平。

**2.课程考核的内容：**长拳二段套路

**3.课程考核方式：**单人单独演练和两人对练

**4.课程成绩构成：**单人单独演练50分，两人对练分50分。

**5.评分积分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 60分以下 |
| 标准 | 动作姿势规范、技术熟练、方法运用合理、舒展大方、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出 | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般 | 能独立完成套路 | 不能完成套路、动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

《国家体育总局武术研究院：中国武术段位制系列教程—剑术》，高等教育出版社，2010

《国家体育总局武术研究院：中国武术段位制系列教程—长拳》，高等教育出版社，2010

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明

3. 《国家学生体质健康标准》测试评分表

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《太极拳》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 大学体育 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 32/1 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 李世光、贾富池、赵建波、平娜 | | |
| 大纲撰写人 | 李世光 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容四 太极拳

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握太极拳的一般规律和特点，使学生获得太极拳的基技法、和健身原理，并了解太极拳流派及其发展现状。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本手法、步法及静力性腿部力量和柔韧练习（6学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1学习拳、掌、勾等手形、手法。

1.2学习弓步、马步、虚步、仆步、歇步等步法。

1.3手、眼、身、法、步的配合。

**教学目的及要求：**正确掌握手法和步法。

**教学重点及难点：**正确掌握手法和步法及体现手、眼、身、法、步的配合。

**第二章 太极拳套路和柔韧练习（20学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1太极拳第一组

2.2太极拳第二组

2.3太极拳第三组

1.2.4太极拳第四组

1.2.5太极拳第五组

1.2.6太极拳第六组

1.2.7.太极拳第七组

1.2.8太极拳第八组

**教学目的及要求：**掌握简化太极拳套路动作。

**教学重点及难点：**动作节奏和身体重心。

**第三章 复习与考核（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1复习提高太极拳

3.2太极拳考核

**教学目的及要求：**掌握简化太极拳套路动作。

**教学重点及难点：**动作节奏和身体重心。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.太极拳的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授太极拳基本技术、基本战术、健身原理，以达到理论联系实际，学以致用。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.太极拳基础课程

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容四 太极拳 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 32 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 太极拳前四个组合 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 二十四式太极拳 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

太极拳课程考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解太极拳技术要求要点。

**2.课程考核的内容：**二十四式简化太极拳前四个组合

**3.课程考核方式：**单人单独演练

**4.课程成绩构成：**动作质量50分，动作演练50分。

**5.评分积分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 不及格 | 及格 | 一般 | 良 | 优 |
| 分值 | 60分以下 | 60--69 | 70--79 | 80--89 | 90以上 |
| 评  分  标  准 | （1）、动作不符合太极拳的基本规格要求；  （2）、出现套路结构及动作顺序错误、不能顺利地完成全套动作。  （3）、态度不认真、无视考试规定；  （4）、多次出现遗漏、遗忘和错误动作； | （1）、能都完成动作  （2）、动作不熟练  （3）、没有严重的错误和显著的遗漏，有遗忘。 | （1）、姿势一般  （2）、精神比较集中，体现出一定的太极拳特点，比较顺利地完成全套动作。  （3）、没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）、姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）、精神集中、劲力顺达、体现出太极拳风格，顺利地完成全套动作。  （3）、没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）、姿势正确，动作圆活、连贯、协调。  （2）、精神关注、劲力顺达、太极拳风格突出，熟练地完成全套动作。  （3）、没有遗漏、遗忘和明显失误。 |

**期末考试**

**1.课程考核目标：**通过考核检验武术技术教学效果和学生掌握情况，使85%的学生达中等以上水平。

**2.课程考核的内容：**二十四式简化太极拳

**3.课程考核方式：**单人单独演练

**4.课程成绩构成：**动作质量50分，动作演练50分。

**5.评分积分原则：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 不及格 | 及格 | 一般 | 良 | 优 |
| 分值 | 60分以下 | 60--69 | 70--79 | 80--89 | 90以上 |
| 评  分  标  准 | （1）、动作不符合太极拳的基本规格要求；  （2）、出现套路结构及动作顺序错误、不能顺利地完成全套动作。  （3）、态度不认真、无视考试规定；  （4）、多次出现遗漏、遗忘和错误动作； | （1）、能都完成动作  （2）、动作不熟练  （3）、没有严重的错误和显著的遗漏，有遗忘。 | （1）、姿势一般  （2）、精神比较集中，体现出一定的太极拳特点，比较顺利地完成全套动作。  （3）、没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）、姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）、精神集中、劲力顺达、体现出太极拳风格，顺利地完成全套动作。  （3）、没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）、姿势正确，动作圆活、连贯、协调。  （2）、精神关注、劲力顺达、太极拳风格突出，熟练地完成全套动作。  （3）、没有遗漏、遗忘和明显失误。 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

全国体育学院教材委员会：《武术》，人民体育出版社

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明

3. 《国家学生体质健康标准》测试评分表

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《养生》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 养生 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 魏胜敏、刘旭、魏孟田 | | |
| 大纲撰写人 | 魏孟田 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+养生

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握养生功法的一般规律和特点，使学生获得养生功法的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解养生功法的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1 健康的内涵

1.2 预防与消除亚健康

1.3 维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 健身新理念

2.2 运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 营养对健康的影响

3.2 营养素及人体对营养的需要

3.3 平衡膳食

3.4 运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2 运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2 奥林匹克体育文化

5.3 校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2 体育运动的欣赏内容

6.3 特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏竞技比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

**第九章 选项课各项目内容（12学时）**

9.1教学内容与学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 养生功法概述 | 1 |  |  |
| 2 | 养生竞赛规则及发展史 | 1 |  |  |
| 3 | 养生功法专项身体素质 |  | 8 |  |
| 4 | 教学考核 |  | 2 |  |
| 5 | 合计 |  | 12 |  |

9.2 理论课学时安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | 学时 | | 备注 |
| 养生概述 | 养生功法特点与功能 | 1学时 |  | |
| 中国古代养生概况 |
| 现代养生概况 |
| 养生规则与裁判法 | 养生比赛场地及组别 | 1学时 |  | |
| 裁判法 |
|  |  | |  |

9.3技术课学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容安排 | | | | 学时 | 备注 |
| 技术  部分 | 基本功 | 手型、步型等 | 2学时 | |  |
| 养生功法 | 八段锦 | 6学时 | |  |

学习内容二 养生 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握养生功法的一般规律和特点，使学生获得养生功法的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解养生功法的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(26学时)**

**本章主要教学内容：**

**主要教学内容：**

预备势

第一式 两手托天理三焦

第二式 左右开弓似射雕

第三式 调理脾胃须单举

第四式 五劳七伤往后瞧

第五式 摇头摆尾去心火

第六式 两手攀足固肾腰

第七式 攒拳怒目增气力

第八式 背后七颠百病消

收势

**教学目的及要求：**掌握健身气功八段锦功法。

**教学重点及难点：**动作、呼吸与意念的配合以及摇头摆尾去心火。

**第二章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

2.2教学目的及要求：使学生掌握足球运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

学习内容三 养生 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握养生功法的一般规律和特点，使学生获得养生功法的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解养生功法的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(28学时)**

**本章主要教学内容：**

**主要教学内容：**

第一式 韦驮献杵第一势

第二式 韦驮献杵第二势

第三式 韦驮献杵第三势

第四式 摘星换斗势

第五式 倒拽九牛尾势

第六式 出爪亮翅势

第七式 九鬼拔马刀势

第八式 三盘落地势

第九式 青龙探爪势

第十式 卧虎扑食势

第十一式 打躬势

第十二式 掉尾势

**本章教学目的及要求**：使学生掌握养生功法基本技术要领，并能够熟练均匀练习技术动作。

**本章教学重点及难点**：掌握养生基本技术要领、动作发力与放松时机。

**第二章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

2.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 养生 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握养生功法的一般规律和特点，使学生获得养生功法的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解养生功法的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 基本技术(26学时)**

**本章主要教学内容：**

预备势

第一式 两手托天理三焦

第二式 左右开弓似射雕

第三式 调理脾胃须单举

第四式 五劳七伤往后瞧

第五式 摇头摆尾去心火

第六式 两手攀足固肾腰

第七式 攒拳怒目增气力

第八式 背后七颠百病消

收势

**教学目的及要求：**掌握健身气功八段锦功法。

**教学重点及难点：**动作、呼吸与意念的配合以及摇头摆尾去心火。

**第二章 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1耐力素质、灵敏素质、柔韧素质。

**教学目的及要求**：使学生掌握养生功法需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.养生功法的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授养生功法基本技术部分，以达到理论联系实际，学以致用。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用养生基础课程

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+养生 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 养生1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 养生 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 养生 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3 | 大学生体质健康标准测试 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 立定跳远 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 养生功法八段锦 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3 | 养生功法易筋经 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

养生课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的20%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验养生功法教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**养生功法八段锦前半部分。

**3.课程考核方式：**学生分组进行演练，根据动作质量进行打分。

**4.成绩构成及分值：**分值100分。

**5.评分记分原则：**

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分值 | 60分以下 | 60--69 | 70--79 | 80--89 | 90以上 |
| 评  分  标  准 | （1）动作不符合养生功法的基本规格要求；  （2）出现动作顺序错误、不能顺利地完成全套功法。  （3）态度不认真、无视考试规定；  （4）多次出现遗漏、遗忘和错误动作。 | （1）姿势较正确、动作较清楚  （2）精神比较集中，体现出一定的养生功法特点，比较顺利地完成全套功法动作。  （3）没有严重的错误和显著的遗漏、遗忘。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出太极拳养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势正确，动作圆活、连贯、协调。  （2）精神关注、劲力顺达、养生功法风格突出，熟练地完成全套功法动作。  （3）没有遗漏、遗忘和明显失误。 |

第二学期 **期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验养生功法教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**养生功法八段锦前半部分。

**3.课程考核方式：**学生分组进行演练，根据动作质量进行打分。

**4.成绩构成及分值：**分值100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技术分 | 五级制 | 分值范围 | 备注 | 数目 |
| A | 优 | 90—100 | 姿势正确，动作优美、协调， |  |
| B | 良好 | 80—89 | 姿势较正确，动作自然， |  |
| C | 良 | 70—79 | 姿势一般，动作基本正确， |  |
| D | 及格 | 60—69 | 动作不协调，有多余动作， |  |
| E | 不及格 | 60以下 | 动作僵硬，吃力，不协调 |  |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验养生功法教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**养生功法八段锦

**3.课程考核方式：**学生分组进行演练，根据动作质量进行打分。

**4.成绩构成及分值：**总分值为100分.

**5.评分记分原则：**

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分值 | 60分以下 | 60--69 | 70--79 | 80--89 | 90以上 |
| 评  分  标  准 | （1）动作不符合养生功法的基本规格要求；  （2）出现动作顺序错误、不能顺利地完成全套功法。  （3）态度不认真、无视考试规定；  （4）多次出现遗漏、遗忘和错误动作。 | （1）姿势较正确、动作较清楚  （2）精神比较集中，体现出一定的养生功法特点，比较顺利地完成全套功法动作。  （3）没有严重的错误和显著的遗漏、遗忘。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出太极拳养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势正确，动作圆活、连贯、协调。  （2）精神关注、劲力顺达、养生功法风格突出，熟练地完成全套功法动作。  （3）没有遗漏、遗忘和明显失误。 |

第三学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验养生功法教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**养生功法易筋经前半部分。

**3.课程考核方式：**学生分组进行演练，根据动作质量进行打分。

**4.成绩构成及分值：**

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分值 | 60分以下 | 60--69 | 70--79 | 80--89 | 90以上 |
| 评  分  标  准 | （1）动作不符合养生功法的基本规格要求；  （2）出现动作顺序错误、不能顺利地完成全套功法。  （3）态度不认真、无视考试规定；  （4）多次出现遗漏、遗忘和错误动作。 | （1）姿势较正确、动作较清楚  （2）精神比较集中，体现出一定的养生功法特点，比较顺利地完成全套功法动作。  （3）没有严重的错误和显著的遗漏、遗忘。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出太极拳养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势正确，动作圆活、连贯、协调。  （2）精神关注、劲力顺达、养生功法风格突出，熟练地完成全套功法动作。  （3）没有遗漏、遗忘和明显失误。 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验养生功法教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**养生功法易筋经。

**3.课程考核方式：**学生分组进行演练，根据动作质量进行打分。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，

总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分值 | 60分以下 | 60--69 | 70--79 | 80--89 | 90以上 |
| 评  分  标  准 | （1）动作不符合养生功法的基本规格要求；  （2）出现动作顺序错误、不能顺利地完成全套功法。  （3）态度不认真、无视考试规定；  （4）多次出现遗漏、遗忘和错误动作。 | （1）姿势较正确、动作较清楚  （2）精神比较集中，体现出一定的养生功法特点，比较顺利地完成全套功法动作。  （3）没有严重的错误和显著的遗漏、遗忘。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出太极拳养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势正确，动作圆活、连贯、协调。  （2）精神关注、劲力顺达、养生功法风格突出，熟练地完成全套功法动作。  （3）没有遗漏、遗忘和明显失误。 |

第四学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验养生功法教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**养生功法八段锦前半部分。

**3.课程考核方式：**学生分组进行演练，根据动作质量进行打分。

**4.成绩构成及分值：**分值100分。

**5.评分记分原则：**

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分值 | 60分以下 | 60--69 | 70--79 | 80--89 | 90以上 |
| 评  分  标  准 | （1）动作不符合养生功法的基本规格要求；  （2）出现动作顺序错误、不能顺利地完成全套功法。  （3）态度不认真、无视考试规定；  （4）多次出现遗漏、遗忘和错误动作。 | （1）姿势较正确、动作较清楚  （2）精神比较集中，体现出一定的养生功法特点，比较顺利地完成全套功法动作。  （3）没有严重的错误和显著的遗漏、遗忘。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出太极拳养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势正确，动作圆活、连贯、协调。  （2）精神关注、劲力顺达、养生功法风格突出，熟练地完成全套功法动作。  （3）没有遗漏、遗忘和明显失误。 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验养生功法教学效果和学生掌握情况，让学生了解选项课内容和科学体育锻炼方式方法。

**2.课程考核的内容：**养生功法八段锦。

**3.课程考核方式：**学生分组进行演练，根据动作质量进行打分。

**4.成绩构成及分值：**总分值为100分.

**5.评分记分原则：**

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分值 | 60分以下 | 60--69 | 70--79 | 80--89 | 90以上 |
| 评  分  标  准 | （1）动作不符合养生功法的基本规格要求；  （2）出现动作顺序错误、不能顺利地完成全套功法。  （3）态度不认真、无视考试规定；  （4）多次出现遗漏、遗忘和错误动作。 | （1）姿势较正确、动作较清楚  （2）精神比较集中，体现出一定的养生功法特点，比较顺利地完成全套功法动作。  （3）没有严重的错误和显著的遗漏、遗忘。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势比较正确，动作比较连贯、协调。  （2）精神集中、劲力顺达、体现出太极拳养生功法风格，顺利地完成全套功法动作。  （3）没有明显的遗漏、遗忘和严重失误。 | （1）姿势正确，动作圆活、连贯、协调。  （2）精神关注、劲力顺达、养生功法风格突出，熟练地完成全套功法动作。  （3）没有遗漏、遗忘和明显失误。 |

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

《健身气功 八段锦》 《健身气功 易筋经》 国家体育总局健身气功管理中心， 人民体育出版社。

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 《健身气功五禽戏、六字诀》 国家体育总局健身气功管理中心，人民体育出版社。

（三）课程资源

1. 大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

2. 《国家学生体质健康标准》实施说明

3. 《国家学生体质健康标准》测试评分表

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《轮滑》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 轮滑 | 课程代码 | 091050 |
| 课程类别 | 公共必修课程 | 学时  /学分 | 144/4 |
| 开课单位 | 石家庄学院体育学院 | 适用专业 | 工程 |
| 课程负责人 | 王东生、赵喆 | | |
| 大纲撰写人 | 王东生 | 大纲审核人 | 左健 |
| 先修课程 |  | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1.在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质进行爱国主义、社会主义、集体主义教育培养良好的社会公德。树立现代化体育意识，遵守教育法律法规，具有良好的职业操守、健康的心理素质和高尚的审美情趣，锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国。【毕业要求8/10 职业规范】

2.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准；掌握考核内容锻炼的方式方法。【毕业要求8/10 沟通】

3.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。【毕业要求8/12 终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 职业规范（M） |  | 课程目标1 |
| 沟通（M） |  | 课程目标2 |
| 终身学习（H） |  | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 体能+轮滑

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握轮滑运动的一般规律和特点，使学生获得轮滑运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代轮滑的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一章 认识健康的重要性（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

1.1健康的内涵

1.2预防与消除亚健康

1.3维护健康的法则

**本章教学目的及要求：**使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

**本章教学重点及难点：**认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

**第二章 科学健身的理论与方法（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

2.1健身新理念

2.2运动处方

**本章教学目的及要求：**使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

**本章教学重点及难点：**制订运动处方的重要性；如何制订自身的运动处方。

**第三章 营养与健康（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1营养对健康的影响

3.2营养素及人体对营养的需要

3.3平衡膳食

3.4运动与营养

**本章教学目的及要求：**让学生正确认识科学补充营养可以提高自身免疫力，从而提高生活质量。

**本章教学重点及难点：**学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

**第四章 体育保健知识（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

4.1运动中常见的生理反应与处理方法

4.2运动损伤的处置

4.3女子运动保健

**本章教学目的及要求：**使学生了解运动中常见的生理反应及处理方法。

**本章教学重点及难点：**学生如何预防常见的运动损伤；运动损伤如何处置。

**第五章 了解体育文化（0.5课时）**

**本章主要教学内容：**

5.1中西方体育文化比较

5.2奥林匹克体育文化

5.3校园体育文化

**本章教学目的及要求：**让学生了解东西方体育文化的差异。

**本章教学重点及难点：**介绍奥林匹克文化的发展；介绍校园体育文化的发展与功能。

**第六章 欣赏体育比赛（0.5学时）**

**本章主要教学内容：**

6.1体育欣赏的体育美学原理及特点

6.2体育运动的欣赏内容

6.3特定运动项目的欣赏

**本章教学目的及要求：**使学生提高体育文化素质，培养起体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美观念。

**本章教学重点及难点：**如何欣赏比赛；如何提高体育欣赏水平。

**第七章 大学生体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

7.1《国家学生体质健康标准》实施说明

7.2《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

**第八章 体能训练（13学时）**

**本章主要教学内容：**

8.1体能训练简介

8.2加速能力及力量训练2.柔韧能力训练

8.3弹跳能力及力量训练

8.4灵敏能力及力量训练

8.5耐力能力及无氧训练

8.6弹跳能力及力量测试

8.7上肢（男）力量训练2.腹肌（女）力量训练

8.8耐力能力及无氧训练

8.9引体向上（男）；一分钟仰卧起坐（女）

8.10立定跳远测试

**第九章 轮滑选项课项目内容（12学时）**

教学内容与学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 理论时数 | 实践时数 | 备注 |
| 1 | 介绍轮滑的知识和具体的有关要求 | 2 |  |  |
| 2 | 平衡性练习，双脚草地踏步练习，单腿静止力量练习 |  | 2 |  |
| 3 | 单腿滑行练习 |  | 6 |  |
| 4 | 教学考核 |  | 2 |  |
| 5 | 合计 |  | 12 |  |

**【重点】**

1.使同学们了解自身健康的重要性及如何维护、促进自身的健康。

2.使学生了解健身新理念及运动处方如何制定。

3.使学生了解体质健康的主要内容及要求和重要性。

4.轮滑运动的基本理论、基本知识和基本技能。

**【难点】**

1. 认识到健康的重要性；如何维护自身的健康。

2. 学生阶段的营养过剩与运动不足；补充营养的同时如何提高自身的健康。

3. 如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

4.提高学生的自主学习能力，培养学生组织能力。达到理论联系实际，学以致用。

**【教学方法】**

1. 采用多媒体学习法，传统教学与多媒体课件相结合的方法，用课堂讲授的方法详细阐述中学教育学的相关概念、基本原理，使学生掌握扎实的专业知识，丰富学生中学教育学学科素养，培养学生相应的职业道德规范；

2. 采用讲解法、示范法，通过语言指导法、完整法、分解法、直观法、预防与纠正法，通过语言的形式达到指导学生的目的，能够清楚地了解学习内容。强调理论与实践相结合，促进学生知识整合；

3.采用练习法，分解练习及完整练习法，熟练掌握体能锻炼的所有内容，需要同学之间分组进行自主练习方法进行练习轮滑基本技术；

4. 通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和校本课程设计能力通过课堂汇报和课堂辩论，强化知识应用意识，发展学生的教学能力和反思能力；

5. 通过组织学生观察课堂实录，从中培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识。

**【复习思考】**

1.如何计算自己的体质健康标准测验成绩。

2.如何制定简单训练计划，制定运动处方。

3.轮滑欣赏，列举顶级轮滑赛事。

学习内容二 轮滑 1

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握轮滑运动的一般规律和特点，使学生获得轮滑运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代轮滑的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**本部分主要教学内容：**介绍轮滑的有关知识和具体安全性要求等等；轮滑站姿；单腿原地静止练习（单脚支撑能力和脚踝力量）；单腿滑行；两腿交替蹬动滑行。

**第一部分 (14学时)**

**本部分主要教学内容：**介绍轮滑的有关知识和具体安全性要求等等；轮滑站姿；单腿原地静止练习（单脚支撑能力和脚踝力量）；单腿滑行；两腿交替蹬动滑行。

**本部分教学目的及要求：**介绍轮滑的有关知识和具体安全性要求等等；轮滑站姿规范；单腿原地静止练习（单脚支撑能力和脚踝力量的加强）；单腿滑行稳定性；初步学习两腿交替蹬动滑行。

**本部分教学重点及难点：**安全性要求；腿部，踝关节力量的增强。难点单腿静止及滑行中稳定性。

**本部分主要教学内容：**学习各种停止法。规范、深入、巩固学习两腿交替蹬动滑行。

**第二部分(12学时)**

**本部分教学目的及要求：**基本掌握各种停止法。规范、深入、巩固学习两腿交替蹬动滑行技术。

**本部分教学重点及难点：**单脚支撑能力和脚踝力量；难点是两腿重心的到位。

**第三部分 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

**教学目的及要求**：使学生掌握轮滑运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

学习内容三 轮滑 2

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握轮滑运动的一般规律和特点，使学生获得轮滑运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代轮滑的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**第一部分(14学时)**

**本部分主要教学内容：**介绍轮滑的有关知识和具体安全性要求等等；轮滑站姿；单腿原地静止练习（单脚支撑能力和脚踝力量）；单腿滑行；两腿交替蹬动滑行。

课堂纪律及安全性要求，体力恢复练习。复习交替滑行技术，复习直道技术。学习、复习直道摆臂技术。学习、复习弯道压步技术。

**本部分教学目的及要求：**

课堂纪律及安全性要求，体力恢复。复习交替滑行技术，较熟练掌握直道技术。直道滑行当中会使用摆臂技术。学习、复习弯道压步技术。

**本部分教学重点及难点：**单脚支撑能力和脚踝力量；难点是两腿重心的到位及上下肢动作的协调配合。

**第二部分(14学时)**

**本部分主要教学内容：**

直道滑行和弯道滑行的过渡和连接。学习、复习起跑、冲刺技术。

**本部分教学目的及要求：**

较熟练掌握直道滑行和弯道滑行的过渡和连接。了解学习起跑、冲刺技术。

**本部分教学重点及难点：**直线正滑和弯道正滑综合技术。难点是连接的流畅性及上下肢动作的协调配合。

**第三部分 体质健康测评（4学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1 《国家学生体质健康标准》实施说明

3.2 《国家学生体质健康标准》测试评分表

**本章教学目的及要求：**使学生了解体质健康的主要内容及要求。

**本章教学重点及难点：**学生体质健康标准的重要性；如何激发学生锻炼身体的积极性和自觉性。

学习内容四 轮滑 3

**【学习目标】**

1.树立现代化体育意识，把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来，提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。通过体能教学活动，了解《大学生体质健康标准测验》项目内容、考核方式、评价标准，掌握考核内容锻炼的方式方法。培养学生努力学习、不断进取、修身立业、顽强奋进的精神与品质。

2.使学生学习和掌握体育与健康的基础知识、技能与方法。使学生了解体育与健康的目的和任务，掌握体育基础知识、卫生保健知识和自我保护知识。学会锻炼身体的技能与方法，掌握部分体育项目的基本技术初步学会运用科学的方法锻炼身体，促进学生能力的发展能够初步运用获得的知识技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

3.使学生能够掌握轮滑运动的一般规律和特点，使学生获得轮滑运动的基本技术、基本技能和基础理论知识，并了解现代轮滑的发展趋势。以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

4.发展学生的个性和创造性，培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探索以及克服困难的精神。在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识，能正确对待个人和集体的成功与失败，具有组织纪律性和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁，锲而不舍的意志和作风，具备沟通交流能力与团队合作精神，能够养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。

**【学习内容】**

**本部分主要教学内容：**介绍轮滑的有关知识和具体安全性要求等等；轮滑站姿；单腿原地静止练习（单脚支撑能力和脚踝力量）；单腿滑行；两腿交替蹬动滑行。

**第一部分 (14学时)**

**本部分主要教学内容：**介绍轮滑的有关知识和具体安全性要求等等；轮滑站姿；单腿原地静止练习（单脚支撑能力和脚踝力量）；单腿滑行；两腿交替蹬动滑行。

**本部分教学目的及要求：**介绍轮滑的有关知识和具体安全性要求等等；轮滑站姿规范；单腿原地静止练习（单脚支撑能力和脚踝力量的加强）；单腿滑行稳定性；初步学习两腿交替蹬动滑行。

**本部分教学重点及难点：**安全性要求；腿部，踝关节力量的增强。难点单腿静止及滑行中稳定性。

**第二部分(12学时)**

**本部分主要教学内容：**学习各种停止法。规范、深入、巩固学习两腿交替蹬动滑行。

**本部分教学目的及要求：**基本掌握各种停止法。规范、深入、巩固学习两腿交替蹬动滑行技术。

**本部分教学重点及难点：**单脚支撑能力和脚踝力量；难点是两腿重心的到位。

**第三部分 身体素质（6学时）**

**本章主要教学内容：**

3.1速度素质、耐力素质、灵敏素质。

**教学目的及要求**：使学生掌握轮滑运动需要的基本身体素质。

**教学重点及难点**：身体耐力、肌肉力量、柔韧性。

**【重点】**

1.《大学体育教程》理论课程使学生对大学体育有深入理解；了解体

质健康标准的实施与如何评价；学会分析常见运动损伤和运动性疾病的症状。

2.轮滑运动的基本理论、基本知识和基本技能。

3.掌握一定的科学锻炼方法，扎实的理论知识。

**【难点】**

1.体育锻炼与健康的关系；如何根据个人情况制定运动处方；学习和掌握常见运动损伤和运动性疾病的处理方法。

2.考虑学生原有的理论知识和实践技术，在讲授教材及大纲要求的所有知识和技术的同时，重点讲授轮滑基本技术、基本战术、裁判规则等部分，以达到理论联系实际，学以致用。

3.在轮滑基本技术、基本战术学习的基础上，重点提高学生的轮滑技术课、理论课的组织能力培养学生研究能力。

**【实施方式】**

室外实践课程

**【学习要求】**

1. 了解大学体育课程的性质和授课方式，学分情况和进行网上选项课，开设的15门选项课程，课堂常识和安全注意事项。

2.掌握《大学生体质健康标准测试》 项目内容，评分标准和平时练习和如何提高成绩的科学锻炼方式方法。理解申请缓测免测的申请流程以及掌握测验时间。

3.运用轮滑基础课程

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：开始部分，准备部分，基本部分，结束部分

3.分组要求：自然班和选项班，不超过45人。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合、课内学习和课外实践相结合，针对劳动新形态，结合课程实际在课程目标、课程内容和课堂教学中有机融入劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，注重新知识、新方法、新技术的学习和应用

5.时间安排：每周2学时

6.其他要求：

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 学习内容一 体能+轮滑 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容二 轮滑1 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容三 轮滑 2 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| 学习内容四 轮滑 3 | 利用微信平台；讲解法、示范法；练习法；小组合作学习 | 课程目标1、2、3 | 32 |
| **合计** | | | 128 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2、3（第1学期） | 大学生体质健康标准测试(立定跳远)；单腿直道滑行 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3（第2学期） | 单腿直道正滑技术；连续双腿交替直道滑行技术 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3（第3学期） | 连续弯道滑行技术，连续直道弯道滑行综合技术 | 随堂技术考核 |
| 课程目标3（第4学期） | 单腿直道正滑技术；连续双腿交替直道滑行技术 | 随堂技术考核 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

轮滑课程1、2、3、4每学期考核方式及成绩比例为：课堂表现10%+期中考核20%+课期末考试70%；本课程共有四个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：课堂表现1%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标2：课堂表现5%+阶段测试5%+期末考试25%

课程目标3：课堂表现4%+阶段测试10%+期末考试20%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **阶段测试** | **课程论文** | **期末考试** |
| 课程目标1 | 1 | 5 |  | 25 | 31 |
| 课程目标2 | 5 | 5 |  | 25 | 35 |
| 课程目标3 | 4 | 10 |  | 20 | 34 |
| 合计 | 10 | 20 |  | 70 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×10%+期中成绩×20%+期末成绩×70%

备注：每学期总成绩

（二）平时成绩评定

（1）课堂表现：通过学生在课堂上的表现情况、发言与主体参与和练习情况，来评价学生相关的能力。

（2）作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，建议带准备部分和基本部分中的复习内容，帮助学生将定义转化为自己的理解。学生在小组合作学习中测验掌握课程的情况

（3）课堂考勤：留存辅导员开具的事假条、校医院开具的病假条。缺课达到本学期三分之一课时，按照考试无资格处理。

（三）期中、期末成绩评定（注：总成绩即最终分值为平时，期中，期末按比例计算的最后结果，总分值为期中或期末的满分分值）

第一学期

**期中考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验体能训练教学效果和学生掌握情况，让学生了解体质健康标准测验的重要性。

**2.课程考核的内容：**立定跳远。

**3.课程考核方式：**沙坑场地，每人跳两次，取最好成绩。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分记分原则：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **大一男生** | **大一女生** |
| **得分** |
| **优秀** | **100** | 273 | 207 |
| **95** | 268 | 201 |
| **90** | 263 | 195 |
| **良好** | **85** | 256 | 188 |
| **80** | 248 | 181 |
| **及格** | **78** | 244 | 178 |
| **76** | 240 | 175 |
| **74** | 236 | 172 |
| **72** | 232 | 169 |
| **70** | 228 | 166 |
| **68** | 224 | 163 |
| **66** | 220 | 160 |
| **64** | 216 | 157 |
| **62** | 212 | 154 |
| **60** | 208 | 151 |
| **不及格** | **50** | 203 | 146 |
| **40** | 198 | 141 |
| **30** | 193 | 136 |
| **20** | 188 | 131 |
| **10** | 183 | 126 |

**期末考试**

**1.课程考核目标:**通过考核检验单腿直道滑行教学效果和学生掌握情况，让学生了解单腿直道滑行的重要性。

**2.课程考核的内容：**单腿直道滑行技术（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

**3.课程考核方式：**平整无坑洼场地20米，每人一次滑行机会。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分原则：**数量评价：1米为及格，5米为满分100分；

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 内 容  分 值 | 滑行姿态 |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 姿势正确，动作优美、协调，速度快 |
| 姿势较正确，动作自然，速度较快 |
| 姿势一般，动作基本正确，速度适中 |
| 动作不协调，有多余动作，速度较慢 |
| 动作僵硬，吃力，不协调，速度慢 |

本部分教学目的及要求：考核检验教学效果与对学生的学习效果评价

本部分教学重点及难点：轮滑测试（公正、公平、公开）

第二学期

**期中考试(2学时)**

**1.课程考核目标:**通过考核检验单腿直道滑行教学效果和学生掌握情况，让学生了解单腿直道滑行的重要性。

**2.课程考核的内容：**单腿直道滑行技术（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

**3.课程考核方式：**平整无坑洼场地20米，每人一次滑行机会。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分原则：**

数量评价：1米为及格，5米为满分100分；

技术评价：按照相应动作规范要求进行技术评价参看表1。打分按照百分制进行。

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 内 容  分 值 | 滑行姿态 |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 姿势正确，动作优美、协调，速度快 |
| 姿势较正确，动作自然，速度较快 |
| 姿势一般，动作基本正确，速度适中 |
| 动作不协调，有多余动作，速度较慢 |
| 动作僵硬，吃力，不协调，速度慢 |

**本部分教学目的及要求：**考核检验教学效果与对学生的学习效果评价

**本部分教学重点及难点：**轮滑测试（公正、公平、公开）

**期末考试(2学时)**

**1.课程考核目标:**通过考核检验直道正滑教学效果和学生掌握情况，让学生了解直道正滑的重要性。

**2.课程考核的内容：**直道正滑（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

**3.课程考核方式：**平整无坑洼场地150米，每人一次滑行机会。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分原则：**

数量评价：

学生需完成100米直道正滑，60米为及格，100米为满分，分值100分。

技术评价：

按照相应动作规范要求进行技术评价参看表1。打分按照百分制进行。

**表1技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 内 容  分 值 | 滑行姿态 |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 姿势正确，动作优美、协调，速度快 |
| 姿势较正确，动作自然，速度较快 |
| 姿势一般，动作基本正确，速度适中 |
| 动作不协调，有多余动作，速度较慢 |
| 动作僵硬，吃力，不协调，速度慢 |

本部分教学目的及要求：考核检验教学效果与对学生的学习效果评价

本部分教学重点及难点：轮滑测试（公正、公平、公开）

第三学期

**期中考试 （2学时）**

**1.课程考核目标:**通过考核检验连续弯道滑行教学效果和学生掌握情况，让学生了解连续弯道滑行的重要性。

**2.课程考核的内容：**连续弯道滑行技术（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

**3.课程考核方式：**围绕直径为3、5、7米的圆，逆时针连续滑行1圈

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分原则：**

数量评价：围绕直径为3、5、7米的圆，逆时针连续滑行1圈，弯道压步数量分别为1个、2个、2个为及格，4个、6个、8个分别为满分，分值100分。

技术评价：按照相应动作规范要求进行技术评价参看表1。打分按照百分制进行。

表1技术动作评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 内 容  分 值 | 滑行姿态 |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 姿势正确，动作优美、协调，速度快 |
| 姿势较正确，动作自然，速度较快 |
| 姿势一般，动作基本正确，速度适中 |
| 动作不协调，有多余动作，速度较慢 |
| 动作僵硬，吃力，不协调，速度慢 |

本部分教学目的及要求：考核检验教学效果与对学生的学习效果评价

本部分教学重点及难点：轮滑测试（公正、公平、公开）

弯道正滑（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

**期末考试（2学时）**

**1.课程考核目标:**通过考核直线正滑和弯道正滑综合技术教学效果和学生掌握情况，让学生了解连续直线正滑和弯道正滑综合技术的重要性。

**2.课程考核的内容：**直线正滑和弯道正滑综合技术（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

**3.课程考核方式：**按照既定内四点外四点图形进行，逆时针连续滑行1圈

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分原则：**

数量评价：按照既定内四点外四点图形进行，总共有2个弯道交叉步技术为及格，8个为满分，分值100分。

技术评价：按照相应动作规范要求进行技术评价参看表1。打分按照百分制进行。

**表2技术动作评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 内 容  分 值 | 滑行姿态 |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 姿势正确，动作优美、协调，速度快 |
| 姿势较正确，动作自然，速度较快 |
| 姿势一般，动作基本正确，速度适中 |
| 动作不协调，有多余动作，速度较慢 |
| 动作僵硬，吃力，不协调，速度慢 |

本部分教学目的及要求：考核检验教学效果与对学生的学习效果评价

本部分教学重点及难点：轮滑测试（公正、公平、公开）

第四学期

**期中考试(2学时)**

**1.课程考核目标:**通过考核检验单腿直道滑行教学效果和学生掌握情况，让学生了解单腿直道滑行的重要性。

**2.课程考核的内容：**单腿直道滑行技术（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

**3.课程考核方式：**平整无坑洼场地20米，每人一次滑行机会。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分原则：**

数量评价：

1米为及格，5米为满分100分；

技术评价：

按照相应动作规范要求进行技术评价参看表1。打分按照百分制进行。

表1技术动作评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 内 容  分 值 | 滑行姿态 |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 姿势正确，动作优美、协调，速度快 |
| 姿势较正确，动作自然，速度较快 |
| 姿势一般，动作基本正确，速度适中 |
| 动作不协调，有多余动作，速度较慢 |
| 动作僵硬，吃力，不协调，速度慢 |

本部分教学目的及要求：考核检验教学效果与对学生的学习效果评价

本部分教学重点及难点：轮滑测试（公正、公平、公开）

**期末考试(2学时)**

**1.课程考核目标:**通过考核检验直道正滑教学效果和学生掌握情况，让学生了解直道正滑的重要性。

**2.课程考核的内容：**直道正滑（数量及技术评定按百分制计算，各占总分值一半）

**3.课程考核方式：**平整无坑洼场地150米，每人一次滑行机会。

**4.成绩构成及分值：**数量及技术评定分值各为100分，各占总分值的50%，总分值为100分。

**5.评分原则：**

数量评价：

学生需完成100米直道正滑，60米为及格，100米为满分，分值100分。

技术评价：

按照相应动作规范要求进行技术评价参看表1。打分按照百分制进行。

表1技术动作评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 内 容  分 值 | 滑行姿态 |
| 90—100  80—89  70—79  60—69  60分以下 | 姿势正确，动作优美、协调，速度快 |
| 姿势较正确，动作自然，速度较快 |
| 姿势一般，动作基本正确，速度适中 |
| 动作不协调，有多余动作，速度较慢 |
| 动作僵硬，吃力，不协调，速度慢 |

本部分教学目的及要求：考核检验教学效果与对学生的学习效果评价

本部分教学重点及难点：轮滑测试（公正、公平、公开）

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

任晋军主编：《当代大学体育教程》，北京体育大学出版社，2008

（二）相关推荐书目

1. 刘建国主编：《当代大学体育与健身》，高教出版社，2008

2. 全国体育学院教材委员会审定：《体育与健康理论指导手册》，人民体育出版社，2014

（三）课程资源

大学体育课程的重要性毋容置疑，技术活动型综合课程要打破传统教学模式，去除学科偏见，落实改革目标，丰富而多样的课程资源是必要的，第一，要立足课堂，用好微信、学习通等信息平台。第二，培养自主练习，养成科学锻炼的意识，掌握科学锻炼的方式方法，第三，关注生活，紧跟时代，培养服务地方经济社会的重要人才。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级人才培养方案工程专业制定。

《国家学生体质健康标准》说明

**一、课程简介**

1.《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2.本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

3.本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4.本标准将适用对象划分为以下组别：大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5．大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6．本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7．根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

8．每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》（附表1～6）。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。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。

9．学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10．学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

11．各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后，通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

12．本标准按育部相关文件执行。

**二、测试内容：**

身高与体重、肺活量、坐位体前屈、50米、立定跳远、引体向上（男生）、仰卧起坐（女生）、1000米（男生）、800米（女生）。

**三、测试地点：**

南校区、北校区田径场及南、北校区的体测中心。（南校区体测中心在田径场西看台三楼；北校区体测中心在体育学院一楼）

**四、测试对象：**

在校本科、专接本学生

**五、测试时间：**

大一在校生每年10月1开学后测验

大二开学后第三周测验

大三开学后第三周测验

大四开学后第三周测验

补测时间每学年第二学期第十周

**六、测试要求：**

1.各学院请与体育学院负责学生体质健康测试的老师联系，并提交各学院指派参与体测辅助工作教师姓名及联系方式。

2.各学院要及时了解测试时间、地点，督促学生学积极练习，准时参加测试，避免漏测、误测。因故不能准时参加测试的同学，持学院出具的证明方可请假，并在测试期间完成补测工作。

3.测试时，测试学生必须携带学生证或图书证、身份证，以备检查，如以上证件丢失，需提供加盖院系公章的证明，并提前10分钟按专业到指定测试地点检录。

4.测试时，各学院必须派带队教师，协助完成测试工作。

5.测验时必须穿运动服装和运动鞋，测验前要进行适当的准备活动，以防出现意外事故；测验过程中，如出现身体不适，则立即停止测验，并说明原因。

6.有心脏病、哮喘病等心肺功能疾病病史的同学，出具医院诊断证明后，可免予测试耐力素质项目。

7.测试过程中需要做到：1.听从测试人员的指挥，爱护测试仪器；2.敬请保持测试中心安静，做到有序测试；3.确认测试完毕后，请立即离开测试地点。

8.测验时请保管好自己的衣物，勿带贵重物品。

9.确实有身体机能问题的学生可领取《免于执行体质健康标准申请表》。（石家庄学院体育学院主页下载）

**七、单项指标与权重：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试对象 | 单项指标 | 权重（%） |
| 大学四年级 | 体重指数（BMI） | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 大学各年级 | 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）  坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）。

**八、评分表：**

1.单项指标评分表

表1-1 男生体重指数（BMI）单项评分表

表1-2 女生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **大学** |
| **正常** | **100** | 17.2~23.9 |
| **低体重** | **80** | ≤17.1 |
| **超重** | 24.0~27.9 |
| **肥胖** | **60** | ≥28.0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大学** |
| **正常** | **100** | 17.9~23.9 |
| **低体重** | **80** | ≤17.8 |
| **超重** | 24.0~27.9 |
| **肥胖** | **60** | ≥28.0 |

男 女

表1-3 男生肺活量单项评分表 表1-4 女生肺活量单项评分表

（单位：毫升）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 3400 | 3450 |
| **95** | 3350 | 3400 |
| **90** | 3300 | 3350 |
| **良好** | **85** | 3150 | 3200 |
| **80** | 3000 | 3050 |
| **及格** | **78** | 2900 | 2950 |
| **76** | 2800 | 2850 |
| **74** | 2700 | 2750 |
| **72** | 2600 | 2650 |
| **70** | 2500 | 2550 |
| **68** | 2400 | 2450 |
| **66** | 2300 | 2350 |
| **64** | 2200 | 2250 |
| **62** | 2100 | 2150 |
| **60** | 2000 | 2050 |
| **不及格** | **50** | 1960 | 2010 |
| **40** | 1920 | 1970 |
| **30** | 1880 | 1930 |
| **20** | 1840 | 1890 |
| **10** | 1800 | 1850 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 5040 | 5140 |
| **95** | 4920 | 5020 |
| **90** | 4800 | 4900 |
| **良好** | **85** | 4550 | 4650 |
| **80** | 4300 | 4400 |
| **及格** | **78** | 4180 | 4280 |
| **76** | 4060 | 4160 |
| **74** | 3940 | 4040 |
| **72** | 3820 | 3920 |
| **70** | 3700 | 3800 |
| **68** | 3580 | 3680 |
| **66** | 3460 | 3560 |
| **64** | 3340 | 3440 |
| **62** | 3220 | 3320 |
| **60** | 3100 | 3200 |
| **不及格** | **50** | 2940 | 3030 |
| **40** | 2780 | 2860 |
| **30** | 2620 | 2690 |
| **20** | 2460 | 2520 |
| **10** | 2300 | 2350 |

表1-5男生50米跑单项评分表 表1-6女生50米跑单项评分表

（单位：秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 7.5 | 7.4 |
| **95** | 7.6 | 7.5 |
| **90** | 7.7 | 7.6 |
| **良好** | **85** | 8.0 | 7.9 |
| **80** | 8.3 | 8.2 |
| **及格** | **78** | 8.5 | 8.4 |
| **76** | 8.7 | 8.6 |
| **74** | 8.9 | 8.8 |
| **72** | 9.1 | 9.0 |
| **70** | 9.3 | 9.2 |
| **68** | 9.5 | 9.4 |
| **66** | 9.7 | 9.6 |
| **64** | 9.9 | 9.8 |
| **62** | 10.1 | 10.0 |
| **60** | 10.3 | 10.2 |
| **不及格** | **50** | 10.5 | 10.4 |
| **40** | 10.7 | 10.6 |
| **30** | 10.9 | 10.8 |
| **20** | 11.1 | 11.0 |
| **10** | 11.3 | 11.2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 6.7 | 6.6 |
| **95** | 6.8 | 6.7 |
| **90** | 6.9 | 6.8 |
| **良好** | **85** | 7.0 | 6.9 |
| **80** | 7.1 | 7.0 |
| **及格** | **78** | 7.3 | 7.2 |
| **76** | 7.5 | 7.4 |
| **74** | 7.7 | 7.6 |
| **72** | 7.9 | 7.8 |
| **70** | 8.1 | 8.0 |
| **68** | 8.3 | 8.2 |
| **66** | 8.5 | 8.4 |
| **64** | 8.7 | 8.6 |
| **62** | 8.9 | 8.8 |
| **60** | 9.1 | 9.0 |
| **不及格** | **50** | 9.3 | 9.2 |
| **40** | 9.5 | 9.4 |
| **30** | 9.7 | 9.6 |
| **20** | 9.9 | 9.8 |
| **10** | 10.1 | 10.0 |

表1-7男生坐位体前屈单项评分表 1-8女生坐位体前屈单项评分表

（单位：厘米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 24.9 | 25.1 |
| **95** | 23.1 | 23.3 |
| **90** | 21.3 | 21.5 |
| **良好** | **85** | 19.5 | 19.9 |
| **80** | 17.7 | 18.2 |
| **及格** | **78** | 16.3 | 16.8 |
| **76** | 14.9 | 15.4 |
| **74** | 13.5 | 14.0 |
| **72** | 12.1 | 12.6 |
| **70** | 10.7 | 11.2 |
| **68** | 9.3 | 9.8 |
| **66** | 7.9 | 8.4 |
| **64** | 6.5 | 7.0 |
| **62** | 5.1 | 5.6 |
| **60** | 3.7 | 4.2 |
| **不及格** | **50** | 2.7 | 3.2 |
| **40** | 1.7 | 2.2 |
| **30** | 0.7 | 1.2 |
| **20** | -0.3 | 0.2 |
| **10** | -1.3 | -0.8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 25.8 | 26.3 |
| **95** | 24.0 | 24.4 |
| **90** | 22.2 | 22.4 |
| **良好** | **85** | 20.6 | 21.0 |
| **80** | 19.0 | 19.5 |
| **及格** | **78** | 17.7 | 18.2 |
| **76** | 16.4 | 16.9 |
| **74** | 15.1 | 15.6 |
| **72** | 13.8 | 14.3 |
| **70** | 12.5 | 13.0 |
| **68** | 11.2 | 11.7 |
| **66** | 9.9 | 10.4 |
| **64** | 8.6 | 9.1 |
| **62** | 7.3 | 7.8 |
| **60** | 6.0 | 6.5 |
| **不及格** | **50** | 5.2 | 5.7 |
| **40** | 4.4 | 4.9 |
| **30** | 3.6 | 4.1 |
| **20** | 2.8 | 3.3 |
| **10** | 2.0 | 2.5 |

表1-9男生立定跳远单项评分表 1-10女生立定跳远单项评分表

（单位：厘米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **优秀** | **100** | 273 | 275 |
| **95** | 268 | 270 |
| **90** | 263 | 265 |
| **良好** | **85** | 256 | 258 |
| **80** | 248 | 250 |
| **及格** | **78** | 244 | 246 |
| **76** | 240 | 242 |
| **74** | 236 | 238 |
| **72** | 232 | 234 |
| **70** | 228 | 230 |
| **68** | 224 | 226 |
| **66** | 220 | 222 |
| **64** | 216 | 218 |
| **62** | 212 | 214 |
| **60** | 208 | 210 |
| **不及格** | **50** | 203 | 205 |
| **40** | 198 | 200 |
| **30** | 193 | 195 |
| **20** | 188 | 190 |
| **10** | 183 | 185 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **优秀** | **100** | 207 | 208 |
| **95** | 201 | 202 |
| **90** | 195 | 196 |
| **良好** | **85** | 188 | 189 |
| **80** | 181 | 182 |
| **及格** | **78** | 178 | 179 |
| **76** | 175 | 176 |
| **74** | 172 | 173 |
| **72** | 169 | 170 |
| **70** | 166 | 167 |
| **68** | 163 | 164 |
| **66** | 160 | 161 |
| **64** | 157 | 158 |
| **62** | 154 | 155 |
| **60** | 151 | 152 |
| **不及格** | **50** | 146 | 147 |
| **40** | 141 | 142 |
| **30** | 136 | 137 |
| **20** | 131 | 132 |
| **10** | 126 | 127 |

表1-11男生引体向上 表1-12女生一分钟仰卧起坐

单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 19 | 20 |
| **95** | 18 | 19 |
| **90** | 17 | 18 |
| **良好** | **85** | 16 | 17 |
| **80** | 15 | 16 |
| **及格** | **78** |  |  |
| **76** | 14 | 15 |
| **74** |  |  |
| **72** | 13 | 14 |
| **70** |  |  |
| **68** | 12 | 13 |
| **66** |  |  |
| **64** | 11 | 12 |
| **62** |  |  |
| **60** | 10 | 11 |
| **不及格** | **50** | 9 | 10 |
| **40** | 8 | 9 |
| **30** | 7 | 8 |
| **20** | 6 | 7 |
| **10** | 5 | 6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 56 | 57 |
| **95** | 54 | 55 |
| **90** | 52 | 53 |
| **良好** | **85** | 49 | 50 |
| **80** | 46 | 47 |
| **及格** | **78** | 44 | 45 |
| **76** | 42 | 43 |
| **74** | 40 | 41 |
| **72** | 38 | 39 |
| **70** | 36 | 37 |
| **68** | 34 | 35 |
| **66** | 32 | 33 |
| **64** | 30 | 31 |
| **62** | 28 | 29 |
| **60** | 26 | 27 |
| **不及格** | **50** | 24 | 25 |
| **40** | 22 | 23 |
| **30** | 20 | 21 |
| **20** | 18 | 19 |
| **10** | 16 | 17 |

表1-13男生耐力跑 表1-14 女生耐力跑

单项评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 3'17" | 3'15" |
| **95** | 3'22" | 3'20" |
| **90** | 3'27" | 3'25" |
| **良好** | **85** | 3'34" | 3'32" |
| **80** | 3'42" | 3'40" |
| **及格** | **78** | 3'47" | 3'45" |
| **76** | 3'52" | 3'50" |
| **74** | 3'57" | 3'55" |
| **72** | 4'02" | 4'00" |
| **70** | 4'07" | 4'05" |
| **68** | 4'12" | 4'10" |
| **66** | 4'17" | 4'15" |
| **64** | 4'22" | 4'20" |
| **62** | 4'27" | 4'25" |
| **60** | 4'32" | 4'30" |
| **不及格** | **50** | 4'52" | 4'50" |
| **40** | 5'12" | 5'10" |
| **30** | 5'32" | 5'30" |
| **20** | 5'52" | 5'50" |
| **10** | 6'12" | 6'10" |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | **大一**  **大二** | **大三**  **大四** |
| **优秀** | **100** | 3'18" | 3'16" |
| **95** | 3'24" | 3'22" |
| **90** | 3'30" | 3'28" |
| **良好** | **85** | 3'37" | 3'35" |
| **80** | 3'44" | 3'42" |
| **及格** | **78** | 3'49" | 3'47" |
| **76** | 3'54" | 3'52" |
| **74** | 3'59" | 3'57" |
| **72** | 4'04" | 4'02" |
| **70** | 4'09" | 4'07" |
| **68** | 4'14" | 4'12" |
| **66** | 4'19" | 4'17" |
| **64** | 4'24" | 4'22" |
| **62** | 4'29" | 4'27" |
| **60** | 4'34" | 4'32" |
| **不及格** | **50** | 4'44" | 4'42" |
| **40** | 4'54" | 4'52" |
| **30** | 5'04" | 5'02" |
| **20** | 5'14" | 5'12" |
| **10** | 5'24" | 5'22" |

1. 引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分100分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表2-1 男生引体向上 表2-2 女生一分钟仰卧起坐

评分表（单位：次）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **加分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **10** | 10 | 10 |
| **9** | 9 | 9 |
| **8** | 8 | 8 |
| **7** | 7 | 7 |
| **6** | 6 | 6 |
| **5** | 5 | 5 |
| **4** | 4 | 4 |
| **3** | 3 | 3 |
| **2** | 2 | 2 |
| **1** | 1 | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **加分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **10** | 13 | 13 |
| **9** | 12 | 12 |
| **8** | 11 | 11 |
| **7** | 10 | 10 |
| **6** | 9 | 9 |
| **5** | 8 | 8 |
| **4** | 7 | 7 |
| **3** | 6 | 6 |
| **2** | 4 | 4 |
| **1** | 2 | 2 |

3.1000米跑、800米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分100分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

表3-1 男生1000米跑 表3-2 女生800米跑

评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **加分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **10** | -35" | -35" |
| **9** | -32" | -32" |
| **8** | -29" | -29" |
| **7** | -26" | -26" |
| **6** | -23" | -23" |
| **5** | -20" | -20" |
| **4** | -16" | -16" |
| **3** | -12" | -12" |
| **2** | -8" | -8" |
| **1** | -4" | -4" |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **加分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **10** | -50" | -50" |
| **9** | -45" | -45" |
| **8** | -40" | -40" |
| **7** | -35" | -35" |
| **6** | -30" | -30" |
| **5** | -25" | -25" |
| **4** | -20" | -20" |
| **3** | -15" | -15" |
| **2** | -10" | -10" |
| **1** | -5" | -5" |

《机械制图与工程CAD》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 机械制图与工程CAD | 课程代码 | 0701H15 |
| 课程类别 | 专业教育必修课程 | 学时  /学分 | 90/4 |
| 开课单位 | 化工学院 | 适用专业 | 制药工程-中韩 |
| 课程负责人 | 王欣，于宏伟 | | |
| 大纲撰写人 | 王欣，于宏伟 | 大纲审核人 | 于宏伟 |
| 先修课程 | 立体几何 | | |
| 课程网址 | https://mooc1-1.chaoxing.com/mycourse/teachercourse?moocId=205335525&clazzid=27640108 | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

《机械制图》是一门研究用投影法绘制工程图样和解决空间几何问题的理论和方法的技术基础课。它包含画法几何、制图基础、机械制图和计算机绘图4部分，通过本课程的学习，应使高等工科院校所培养的工程技术人员，具有良好的绘制和阅读工程图样的能力，以及较强的空间想象和空间构思能力。使学生达到以下目标：

1. 理解机械制图的基本理论，包括工程绘图的基本国标要求，正投影法的基本理论，为绘制和应用各种工程图样打下良好的理论基础。【毕业要求1工程知识】
2. 培养学生会查阅工程规范标准，了解化工制图的基本规范。【毕业要求2问题分析】
3. 3.能够选择运用autocad软件进行化学工程绘图，辅助化学工艺设计；能够针对化学工程特定需求，完成化工单元设计或工艺流程。【毕业要求2问题分析】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 1.工程知识 | 1.3能够运用工程基础知识解决化工过程中的复杂工程问题。（H） | 课程目标1 |
| 2.问题分析 | 2.3能够运用工程科学的基本原理，结合文献资料，分析复杂工程的影响因素，获得有效结论。（L） | 课程目标2  课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

第一章 制图的基本知识

**【学习目标】**

1. 认知类目标：了解制图的基本知识；基本知识内容包括技术制图的基本规定、绘图工具的正确使用、几何图形的作图方法以及画图的基本技能、尺寸标注的相关标准；
2. 过程与方法类目标：掌握机械制图这门课程的研究对象、学习内容和特点以及本课程的学习方法；
3. 情感、态度、价值观类目标：能正确理解这门课程的开设意义和价值，明确自己的学习任务，培养工程素养，贯彻执行国家标准的意识以及认真负责的工作态度和严谨细致的工作作风。

**【学习内容】**

1. 图纸幅面、比例、图线和字体的规定；
2. 绘图工具及其使用；
3. 尺寸标注
4. 几何作图；
5. 绘图的一般步骤及平面图形的作图举例；

**【重点】**

1. 掌握《技术制图》标准对图纸幅面、比例、图线和字体的规定；
2. 领会尺寸标注原则。
3. 初步理解绘图的一般步骤并进行应用。

**【难点】**

1. 圆弧连接的几何绘图。

2. 尺寸标注。

**【教学方法】**

1. 采用传统教学与多媒体课件相结合的方法，用课堂讲授的方法详细阐述机械制图的基本知识以及标准规定，使学生充分认识本课程的特点；
2. 难点部分的教学采用举例法与练习法教学相结合，加深学生印象。
3. 几何作图采用传统讲授与课堂练习相结合，真正掌握绘图方法。
4. 综合练习，将基础绘图标准、几何作图及尺寸标注综合一起，进行平面图形绘制。

**【复习思考】**

1. 尺寸标注的注意事项。

2. 平面图形的综合绘图。

第二章 点、直线和平面的投影

**【学习目标】**

1.认知类目标：掌握正投影法的基本知识；掌握点、直线和平面的投影特性；了解直线与平面的相对位置关系；

2.过程与方法类目标：掌握机械制图的核心理论即正投影法，初步培养空间想象能力及思维能力；

3.情感、态度、价值观类目标：持续不断地培养空间想象力，发展空间思维能力，积极接受挑战和训练。

**【学习内容】**

1. 投影的基本知识；
2. 点的投影；
3. 直线的投影；
4. 平面的投影；
5. 直线与平面的相对位置。

**【重点】**

1. 认识什么是投影法，掌握投影法的基本理论；
2. 掌握点、线、面的投影特性以及点和线、线和面、点和面之间的关系。

**【难点】**

1. 利用点、线、面的投影特点完成绘图；

2. 点、线、面在空间的相对位置以及它们的投影画法。

**【教学方法】**

1. 采用传统教学与多媒体课件相结合的方法，用课堂讲授的方法详细阐述本课程的基本概念、基本理论及绘图方法，培养学生对基本知识的理解能力；

2. 采用实物教学法进行授课，培养学生物体观察能力和空间想象能力；

3. 采用以教师讲授为主，课堂练习、讨论为辅的讲练结合授课方式，培养学生绘图实践能力。

**【复习思考】**

1. 点、线、面的投影特性的应用。

2. 二维图形的空间几何分析。

第三章 基本体及叠加体的三视图

**【学习目标】**

1.认知类目标：掌握基本体的三视图画法以及基本体表面上“点”的投影特性；掌握叠加体的三视图画图方法和步骤；

2.过程与方法类目标：利用点、线、面的投影知识完成体的投影，学会融会贯通；

3.情感、态度、价值观类目标：积极面对三视图学习上的困难和挑战，锻炼空间想象能力，体验成功绘制视图所带来的成就感。

**【学习内容】**

1. 体的投影；
2. 基本体的形成及其三视图；
3. 叠加体的三视图。

**【重点】**

基本体及叠加体的三视图画法。

**【难点】**

1. 在基本体表面上取点或直线；
2. 绘制立体表面上的点或直线的三面投影。

**【教学方法】**

1. 采用传统教学与多媒体课件相结合的方法，用课堂讲授的方法详细阐述本课程的基本概念、基本理论及绘图方法；

2. 采用以教师讲授为主，课堂练习、讨论为辅的讲练结合授课方式，强化学生绘图能力的培养。

**【复习思考】**

1. 点、线、面的投影特性在基本体中投影中的应用。

2. 三维体系的二维平面图形的表达。

第四章 立体的切割及截交线画法

**【学习目标】**

1.认知类目标：掌握平面体的截切及截交线的画法；掌握回转体的截切及截交线的画法；

2.过程与方法类目标：整体分析截交线的形状，然后拆分成点和线，完成投影图的绘制；

3.情感、态度、价值观类目标：理论与实践相结合，投影规律与空间想象相结合，积极面对复杂形体对个体空间想象力提出的更高挑战。

**【学习内容】**

1. 平面体的截切；

2. 回转体的截切。

**【重点】**

1. 掌握截切后的截交线特点以及绘图方法；

2. 掌握截切位置不同对截交线形状的影响。

**【难点】**

1. 整理截切类型以及对应截交线的形状；

2. 画截交线的方法和步骤。

**【教学方法】**

1. 采用传统教学与多媒体课件相结合的方法，用课堂讲授的方法详细阐述本课程的基本概念、基本理论及绘图方法。

2. 采用以教师讲授为主，课堂练习、讨论为辅的讲练结合授课方式，强化学生绘图能力、读图能力、空间想象能力的培养。

**【复习思考】**

1. 基本体的截切。

2. 叠加体的截切。

第五章 回转体表面的相贯线画法

**【学习目标】**

1.认知类目标：掌握平面体与回转体（以圆柱体为主）的相贯线画法；掌握回转体与回转体（以圆柱体为主）的相贯线画法；

2.过程与方法类目标：认识相贯线的本质并掌握求解方法；

3.情感、态度、价值观类目标：结合实物理解两物体相贯后的轮廓线形状，体验由简单到复杂的变化过程。

**【学习内容】**

1. 平面体与圆柱体的相贯线画法；

2. 圆柱体与圆柱体的相贯线画法。

**【重点】**

1. 掌握相贯线的特点和画法；

2. 掌握相贯线的画图步骤。

**【难点】**

区分不同类型相贯线。

**【教学方法】**

1. 采用传统教学与多媒体课件相结合的方法，用课堂讲授的方法详细阐述本课程的基本概念、基本理论及绘图方法；
2. 采用以教师讲授为主，课堂练习、讨论为辅的讲练结合授课方式，强化学生绘图读图能力的培养。

**【复习思考】**

1. 四棱柱与圆柱体相贯线的画法。

2. 圆柱体、圆筒之间相贯线的画法。

第六章 组合体的画图和看图

**【学习目标】**

1.认知类目标：了解组合体的常见组合方式；学会利用形体分析法对组合体进行读图和画图；

2.过程与方法类目标：学习组合的类型并总结绘图方法；

3.情感、态度、价值观类目标：培养空间想象力以及绘制复杂形体时的耐心和信心。

**【学习内容】**

1. 组合体的组成方式及形体分析法；

2. 组合体的画图；

3. 组合体的看图。

**【重点】**

组合体的读图和绘图。

**【难点】**

灵活利用形体分析法拆分组合体，并正确绘制组合体的三视图。

**【教学方法】**

1. 采用传统教学与多媒体课件相结合的方法，用课堂讲授的方法详细阐述本课程的基本概念、基本理论及绘图方法；
2. 采用以教师讲授为主，课堂练习、讨论为辅的讲练结合授课方式，强化学生读图与绘图能力的培养。

**【复习思考】**

1. 通过组合体的二维投影分析、对应三维立体结构。
2. 利用三等关系分析组合体三视图。

第七章 表达机件的常用画法

**【学习目标】**

1.认知类目标：了解表达机件的常用画法；掌握剖视图和断面图的画法；

2.过程与方法类目标：掌握规定画法；

3.情感、态度、价值观类目标：树立学以致用的思想观念，学习实例，增加操作性技能。

**【学习内容】**

1. 视图；

2. 断面图；

3. 剖视图的画法。

**【重点】**

剖视图的画法。

**【难点】**

剖视图的种类和画法。

**【教学方法】**

1. 采用传统教学与多媒体课件相结合的方法，用课堂讲授的方法详细阐述本课程的基本概念、基本理论及绘图方法；
2. 采用以教师讲授为主，课堂练习、讨论为辅的讲练结合授课方式，强化学生读图与绘图能力的培养。

**【复习思考】**

1. 剖视图在化工设备绘图的合理利用。
2. 局部剖视图的灵活应用。
3. 综合这个绘图理论绘制简单的化工设备零件图。

第八章 AutoCAD的基本操作

**【学习目标】**

1. 认知类目标：了解《AutoCAD的基本操作》课程的内容/性质和要求；

2. 过程与方法类目标：掌握《AutoCAD的基本操作》的学习特点方法和专业发展的途径；能够通过图书馆或网络检索查询《AUTOCAD的基本操作》的期刊；

3. 情感、态度、价值观类目标：理解化学工程师的任务与岗位要求，化学工程师应该具备的专业知识和技能。

**【学习内容】**

1. 能创建绘图所需的个涂层、并设置各涂层的线型、线宽、颜色，将不同的图形对象分层绘制；

2. 能用直线、圆命令绘制常用的图形，线型、线宽符合制图基本规定；

3. 能利用显示控制命令缩放、移动屏幕，改变图形对象的显示效果，以方便绘图；

4. 能正确保存图形文件。

**【重点】**

1. 能创建绘图所需的个涂层、并设置各涂层的线型、线宽、颜色，将不同的图形对象分层绘制；

2. 能用直线、圆命令绘制常用的图形，线型、线宽符合制图基本规定；

**【难点】**

1. 能用直线、圆命令绘制常用的图形，线型、线宽符合制图基本规定；

**【教学方法】**

1. 通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明《AutoCAD的基本操作》的课程基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；

2. 通过案例分析，强调理论与实践相结合，促进学生知识整合，培养学生的反思能力；

3. 通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和本课程设计能力；

**【复习思考】**（根据课程性质和教学需要设置复习思考题）

1. 绘制五角星

第九章 绘图辅助工具

**【学习目标】**

1. 认知类目标：了解《绘图辅助工具》课程的内容/性质和要求；

2. 过程与方法类目标：掌握《绘图辅助工具》的学习特点方法和专业发展的途径；能够通过图书馆或网络检索查询《绘图辅助工具》的基本操作的期刊；

3. 情感、态度、价值观类目标：理解化学工程师的任务与岗位要求，化学工程师应该具备的专业知识和技能。

**【学习内容】**

1. 能用“对象捕捉”输入特殊点；

2. 能用“对象捕捉跟踪”、“极轴追踪”输入点。

**【重点】**

1. 能用“对象捕捉”输入特殊点；

2. 能用直线、圆命令绘制常用的图形，线型、线宽符合制图基本规定。

**【难点】**

1. 能用“对象捕捉跟踪”、“极轴追踪”输入点。

**【教学方法】**

1. 通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明《绘图辅助工具》的课程基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；

2. 通过案例分析，强调理论与实践相结合，促进学生知识整合，培养学生的反思能力；

3. 通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和本课程设计能力。

**【复习思考】**（根据课程性质和教学需要设置复习思考题）

1. 按尺寸大小绘制图。

第十章 绘图与修改命令

**【学习目标】**

1. 认知类目标：了解《绘图与修改命令》课程的内容/性质和要求；

2. 过程与方法类目标：掌握《绘图与修改命令》的学习特点方法和专业发展的途径；能够通过图书馆或网络检索查询《绘图与修改命令》的基本操作的期刊；

3. 情感、态度、价值观类目标：理解化学工程师的任务与岗位要求，化学工程师应该具备的专业知识和技能。

**【学习内容】**

1. 能用绘图命令（直线、圆、圆弧、矩形、正多边形、椭圆、图案填充、多线段、样条曲线、文字等）绘制平面图形；

2. 能用修改命令（删除、修剪、延伸、复制、偏移、镜像、阵列、倒角、圆角、移动、旋转、缩放、拉伸、拉长、打断、分解、夹点编辑、修改对象特性等）编辑平面图形。

**【重点】**

1. 能用绘图命令（直线、圆、圆弧、矩形、正多边形、椭圆、图案填充、多线段、样条曲线、文字等）绘制平面图形；

2. 能用修改命令（删除、修剪、延伸、复制、偏移、镜像、阵列、倒角、圆角、移动、旋转、缩放、拉伸、拉长、打断、分解、夹点编辑、修改对象特性等）编辑平面图形。

**【难点】**

1. 能用修改命令（删除、修剪、延伸、复制、偏移、镜像、阵列、倒角、圆角、移动、旋转、缩放、拉伸、拉长、打断、分解、夹点编辑、修改对象特性等）编辑平面图形。

**【教学方法】**

1. 通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明《绘图与修改命令》的课程基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；

2. 通过案例分析，强调理论与实践相结合，促进学生知识整合，培养学生的反思能力；

3. 通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和本课程设计能力。

**【复习思考】**

1. 绘制如图所示的平面图形。

第十一章 尺寸标注

**【学习目标】**建议设置三维学习目标（根据课程特点自行决定），如：

1. 认知类目标：了解《尺寸标注》课程的内容/性质和要求；

2. 过程与方法类目标：掌握《尺寸标注》的学习特点方法和专业发展的途径；能够通过图书馆或网络检索查询《绘图与修改命令》的基本操作的期刊；

3. 情感、态度、价值观类目标：理解化学工程师的任务与岗位要求，化学工程师应该具备的专业知识和技能。

**【学习内容】**

1. 熟悉国家标准《技术制图》、《机械制图》对尺寸标注法的有关规定；

2. 掌握组合体尺寸标注的基本要求；

3. 熟悉AutoCAD中创建标注样式的方法，掌握常用标注命令的使用，掌握修改尺寸的方法。

**【重点】**

1. 握组合体尺寸标注的基本要求；

1. 熟悉AutoCAD中创建标注样式的方法，掌握常用标注命令的使用，掌握修改尺寸的方法。

**【难点】**

1. 熟悉AutoCAD中创建标注样式的方法，掌握常用标注命令的使用，掌握修改尺寸的方法。

**【教学方法】**

1. 通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明《尺寸标注》的课程基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；

2. 通过案例分析，强调理论与实践相结合，促进学生知识整合，培养学生的反思能力；

3. 通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和本课程设计能力。

**【复习思考】**

1. 标注附图中的尺寸。

第十二章 化工设备图

**【学习目标】**

1. 认知类目标：了解《化工设备图》课程的内容/性质和要求；

2. 过程与方法类目标：掌握《化工设备图》的学习特点方法和专业发展的途径；能够通过图书馆或网络检索查询《化工设备图》的基本操作的期刊；

3. 情感、态度、价值观类目标：理解化学工程师的任务与岗位要求，化学工程师应该具备的专业知识和技能。

**【学习内容】**（列举本章节主要学习内容。课程内容的选择依据是课程目标。课程内容不等于教材内容，教材只是主要参考书不是教学的根本依据，）

1. 了解典型化工设备的类型；

2. 熟悉化工设备常见零部件的结构及标准；

3. 熟悉化工设备的内容、表达方法、标注；

4. 熟悉化工设备的阅读方法。

**【重点】**

1. 熟悉化工设备常见零部件的结构及标准；

2. 熟悉化工设备的内容、表达方法、标注。

**【难点】**

1. 熟悉化工设备常见零部件的结构及标准。

**【教学方法】**

1. 通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明《化工设备图》的课程基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；

2. 通过案例分析，强调理论与实践相结合，促进学生知识整合，培养学生的反思能力；

3. 通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和本课程设计能力。

**【复习思考】**（根据课程性质和教学需要设置复习思考题）

1. 阅读换热器的设备图。

第十三章 化工工艺图

**【学习目标】**

1. 认知类目标：了解《化工工艺图》课程的内容/性质和要求；

2. 过程与方法类目标：掌握《化工工艺图》的学习特点方法和专业发展的途径；能够通过图书馆或网络检索查询《化工工艺图》的基本操作的期刊；

3. 情感、态度、价值观类目标：理解化学工程师的任务与岗位要求，化学工程师应该具备的专业知识和技能。

**【学习内容】**

1. 掌握带控制点的工艺流程图、设备布置图、管路布置图的阅读方法；

2. 熟悉工艺流程图、设备布置他。管路布置图的表达方法，熟悉管路的图示方法；

3. 了解工艺流程图、设备布置他。管路布置图的作用和内容，了解厂房建筑图的知识。

**【重点】**

1. 熟悉工艺流程图、设备布置他。管路布置图的表达方法，熟悉管路的图示方法；

2. 了解工艺流程图、设备布置他。管路布置图的作用和内容，了解厂房建筑图的知识。

**【难点】**

1. 熟悉工艺流程图、设备布置他。管路布置图的表达方法，熟悉管路的图示方法。

**【教学方法】**

1. 通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明《化工工艺图》的课程基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；

2. 通过案例分析，强调理论与实践相结合，促进学生知识整合，培养学生的反思能力；

3. 通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和本课程设计能力。

**【复习思考】**

1. 绘制软化水处理系统的管路布置图。

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程学习内容** | **教学方法** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 第一章 制图的基本知识 | 讲授法、实践法、  案例教学、网络学习 | 课程目标1 | 6学时 |
| 第二章 点、直线和平面的投影 | 讲授法、实践法、  网络学习 | 课程目标1 | 10学时 |
| 第三章 基本体及叠加体的三视图 | 讲授法、实践法、  网络学习 | 课程目标1 | 8学时 |
| 第四章 立体的截切及截交线的画法 | 讲授法、实践法、  网络学习 | 课程目标1 | 10学时 |
| 第五章 回转体表面相贯线的画法 | 讲授法、实践法、  网络学习 | 课程目标1 | 8学时 |
| 第六章 组合体的画图和看图 | 讲授法、实践法、  网络学习 | 课程目标1 | 6学时 |
| 第七章 表达机件的常用画法 | 讲授法、实践法、  网络学习 | 课程目标1  课程目标2 | 6学时 |
| 第一章AUTOCAD的基本操作 | 讲授法 | 课程目标2 | 8学时 |
| 第二章绘图辅助工具 | 讲授法 | 课程目标2 | 6学时 |
| 第三章绘图与修改命令…… | 讲授法 | 课程目标2 | 8学时 |
| 第四章尺寸标注…… | 讲授法 | 课程目标2 | 6学时 |
| 第五章化工设备图…… | 讲授法、案例教学 | 课程目标2 | 4学时 |
| 第六章化工工艺图 | 讲授法、案例教学 | 课程目标1 | 4学时 |
| **合计** | | | 90 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |
| --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** |
| 课程目标1 | 1.1点、线、面的投影理论；  1.2基本体的截切及相贯；  1.3组合体三视图的投影理论；  1.4剖视图的绘制；  1.5尺寸标注方法。 |
| 课程目标2 | 2.1绘图工具的使用方法；  2.3几何绘图；  2.2简单组合体的绘制。 |
| 课程目标3 | 3.1 AutoCAD的基本操作  3.2 绘图辅助工具  3.3 绘图与修改命令  3.4 尺寸标注  3.5 化工设备图  3.6 化工工艺图 |

（二）课程考核方式

课程考核包含机械制图考核和AutoCAD考核

机械制图部分考核方式分为平时考核、绘图考核和期末考核。平时考核方式包括课堂表现、平时作业和考勤等；绘图考核为绘制零件；期末考核采用闭卷考试。

AutoCAD部分考核方式分为平时考核和期末考核。平时考核包括：课堂考勤、课堂表现、平时作业。期末考核：开卷考试。

（三）课程目标达成评价方式及考核比例

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | | **合计** |
| **课堂表现** | **平时作业** | **出勤** | **绘图实践** | **期末考试** |  |
| 课程目标1 | 3 | 6 | 3 | 0 | 36 | 48 |
| 课程目标2 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 12 |
| 课程目标3 | 8 | 20 | 0 | 0 | 12 | 40 |
| 合计 | 11 | 26 | 3 | 12 | 48 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=机械制图成绩×60%+AutoCAD成绩×40%

（二）机械制图成绩评定

机械制图(100%)=课堂表现(5%)+平时作业(10%)+出勤(5%)+绘图实践(20%)+期末考试(60%)

说明：平时作业满分100分，取平均分，占机械制图成绩的10%；课堂表现，通过课程平台，参与课堂讨论5次为满分，占机械制图成绩的5%；通过课程平台随机抽查考勤5次，全勤满分，占平时成绩的5%；绘图分两次大图绘制满分100分，取平均分，占平时成绩的20%；期末考试，闭卷考试，满分100分，占机械制图成绩的60%。

1. 课堂表现：通过学习通等网络软件，进行课堂讨论，单元小测，单元思维导图等方式来评价学生的相关能力。

（2）平时作业：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，考核学生对于基本概念的理解及应用，帮助学生将定义转化为自己的理解。

（3）出勤：抽查出勤情况。

（4）绘图实践：通过绘制工程图样，训练学生的读图、绘图能力。

（5）期末考核主要考查学生对机械制图的基本概念、基本理论的理解，以及运用这些知识完成作图或者选择判断等。方式为闭卷考试。要求学生掌握机械制图的基本绘图理论，能运用所学知识解决相关问题。

（三）Auto CAD成绩评定

Auto CAD成绩=平时成绩×50%+期末成绩×50%。

（1）平时成绩(100%)=课堂考勤(10%)+小组讨论(40%)+平时作业(50%)

考核方式:课堂考勤：（不超过总评成绩的10%）；小组讨论：通过学生在课堂上的表现情况、发言与提问情况，来评价学生相关的能力；作业完成情况：围绕课程的学习目标进行作业的设计。如让学生简述对知识的认识，考核学生对于概念的理解情况，帮助学生将定义转化为自己的理解。

1. 期末成绩（100%）=期末考试（100%）

考核的范围：AutoCAD的基本操作、绘图辅助工具、绘图与修改命令、尺寸标注。

考核方式：开卷考试。

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

邹宜候，窦墨林，潘海东主编：《机械制图》（第6版），清华大学出版社，2018年版。

孙安荣主编：《化工识图与CAD技术》，化学工业出版社，2016年版；

（二）相关推荐书目

1. 齐玉来主编：《机械制图》（第2版），天津大学出版社，2004年版；

2. 何铭新，钱可强主编：《机械制图》（第五版），高等教育出版社，2005年版；

3. 武汉大学化学系化工教研室编：《化工制图基础》（第二版），高等教育出版社，2002年版。

4. 董真珂主编：《化工制图》，化学工业出版社，2005年版；

5. 路大勇主编：《工程制图》，化学工业出版社，2005年版；

6. 孙安荣主编：《化工制图》，人民卫生出版社，2009年版；

7. 韩玉秀主编：《化工制图》，高等教育出版社，2001年版；

8. 叶曙光主编：《机械制图》，机械工业出版社，2008年版；……

（三）课程资源

1. 本课程的学习资源包括教材、图书馆相关书籍、网络平台相关资料等；

2. 学生通过网络平台、相关参考书等进行自主学习。

3. 在线开放课程学习资源：石家庄学院网络教学平台 http://sjzc.fanya.chaoxing.com/portal。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021年制药工程（中韩）专业人才培养方案制定。

《制药工程专业设计》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 制药工程专业设计 | 课程代码 | 0701004 |
| 课程类别 | 集中实践 | 学时  /学分 | 4周/2学分 |
| 开课单位 | 化工学院 | 适用专业 | 制药工程专业  （中韩合作办学） |
| 课程负责人 | 何敬宇、郭瑞霞 | | |
| 大纲撰写人 | 郭瑞霞 | 大纲审核人 | 何敬宇 |
| 先修课程 | 先修课程包括《药物化学》、《有机化学》、《药物合成反应》、《药厂设备及车间设计》、《制药分离工程》等与药学和工程设计相关专业课程。相关专业课程中的知识点为学生将学到的药学基础知识及相关专业理论知识运用于专业实际奠定基础。同时，本课程的开设为学生顺利完成本科毕业论文奠定了基础。 | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1. 能理解和评价针对制药复杂工程问题的工程实践对环境、社会可持续发展的影响。【毕业要求 7环境和可持续发展】

2. 在制药工程实践过程中充分考虑其对经济、环境和社会可持续发展的影响。【毕业要求 7环境和可持续发展】

3. 能够与业界同行及社会公众进行有效沟通和交流，具有较强的报告撰写、文稿设计和陈述发言能力。【毕业要求 10沟通】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 7. 环境和可持续发展 | 7.2在制药工程实践过程中充分考虑其对经济、环境和社会可持续发展的影响。（M） | 课程目标1  课程目标2 |
| 10. 沟通 | 10.1能够与业界同行及社会公众进行有效沟通和交流，具有较强的报告撰写、文稿设计和陈述发言能力。（L） | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

**【学习目标】**

1. 要求学生能综合运用本课程和前修课程的基本知识，在规定时间内完成指定的化工设计任务，得到化工工程设计的初步训练。
2. 在了解工程设计基本内容的基础上，使学生掌握化工过程设计的基本方法，培养和提高学生分析和解决工程实际问题的能力。
3. 课程设计中需要学生自己确定方案、选择流程、查阅资料、进行过程和设备计算，并要对自己的选择做出论证和核算，经过反复的分析比较，择优选定最理想的方案和合理的设计。
4. 通过课程设计，培养学生的工程意识，提高学生工程素质；培养学生实事求是的科学态度和严谨认真的工作作风。

**【学习内容】**

1. 设计方案简介，根据设计任务书提供的条件和要求，通过对现有资料的分析对比，选定适宜的流程方案和设备类型，初步确定工艺流程。对选定的工艺流程、主要设备的型式进行简要的论述。

2. 主要设备的工艺设计计算包括工艺参数的选定、物料衡算、热量衡算、设备的工艺尺寸计算及结构设计。

3. 典型辅助设备的选型和计算包括典型辅助设备的主要工艺尺寸计算和设备型号规格的选定。

4. 带控制点的工艺流程简图以单线图的形式绘制，标出主体设备和辅助设备的物料流向、物料量、能流量和主要化工参数测量点。

5. 主体设备设计条件图图面上应包括设备的主要工艺尺寸、技术特性表和管口表。

实训任务(选一)：

(1) 换热器设计：列管式换热器设计；

(2) 塔设备设计：浮阀塔和筛板塔设计，填料塔设计；

(3) 干燥器设计：流化床干燥器设计；

(4) 往届已经获奖国药工程杯设计大赛题目或部分设计。

实训设计报告书

完整的课程设计报告由说明书和图纸两部分组成。设计说明书中应包括所有论述、原始数据、计算、表格等，编排顺序：(1)标题页；(2)设计任务书；(3)目录；(4)设计方案简介；(5)工艺流程草图及说明；(6)工艺计算及主体设备设计；(7)辅助设备的计算及选型；(8)设计结果概要或设计一览表；(9)对本设计的评述；(10)附图(带控制点的工艺流程简图、主体设备设计条件图)；(11)参考文献；(12)主要符号说明。

**【重点】**

制药工程专业设计课程报告书。

**【难点】**

制药工程专业设计课程报告书。

**【教学方法】**

通过教师讲授与工程设计相结合，学生将学到的药学和工程设计基础知识及相关专业理论知识运用于专业实际，从而更加了解相关的专业知识。

**【复习思考】**

掌握工程设计的基本流程和设计方法。

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程学习内容** | **教学方法** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 制药工程课程设计 | 工程设计 | 课程目标1、2、3 | 4周 |
| **合计** | | | 4周 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |
| --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** |
| 课程目标1、2、3 | 考核学生利用现代手段设计、制作制药工程说明书和工程图纸的能力，以及设计作品的科学性、规范性、合理性等。 |

（二）课程考核方式

制药工程课程设计采用平时课堂考核+期末专题作品评判的方式。

（三）课程目标达成评价方式及考核比例

实习成绩按优秀、良好、中等、及格和不及格五级记分制评定。采用平时课堂考核20%+期末专题作品80%评判的方式。

五、成绩评定

（一）总成绩评定

①期末综合测试成绩（专题设计作品）

②平时成绩（平时作业+考勤）

课程设计成绩为五级制，学生最后总成绩由课程设计报告书（80%） + 平时过程考核成绩（20%）的总和确定。

（二）评分记分原则

为保证考评的公平公正性、激发促进性，在考评时应遵循以下原则：

①考评内容模块化。围绕课程设计报告书的各个环节安排相应实训内容和考评模块，考查学生制药工程专业设说明书和图纸绘制的实操实训技能。

②考评过程动态化。采用过程性评价方式，融入到课堂教学的各个环节甚至课堂外，应实训内容和实训效果而动态评价，促进学生动态成长。

③考评方式多样化。以提高学生应用能力为前提，综合运用交流、测验、实际操作、作品展示、自评与互评等多种考评方式，鼓励学生的创新意识，使学生达到学以致用的目的。

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材

本大纲的无配套使用教材。

（二）相关推荐书目

1. 贾绍义，柴诚敬主编：《化工原理课程设计》，天津大学出版社，2002；

2. 刘雪暖，汤景凝主编：《化工原理课程设计》，石油大学出版社，2001；

3. 匡国柱，史启才主编：《化工单元过程及设备课程设计》，化学工业出版社，2008；

4. 刘光启，马连湘等主编：《化学化工物性数据手册（有机卷）》，化学工业出版社，2013；

5. 刘光启主编：《化工物性算图手册》，化学工业出版社，2002；

6. 马沛生主编：《石油化工基础数据手册(续篇）》，化学工业出版社，1993。

（三）课程资源

学生可以通过学习通等线上教学平台观看在线开放课程，也可以通过学校图书馆电子阅览库查阅文献。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级制药工程专业（中韩合作办学）人才培养方案制定。

《制药工程实训》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 制药工程实训 | 课程代码 | 0713D10 |
| 课程类别 | 集中实践 | 学时  /学分 | 5周/5学分 |
| 实施方式 | 集中实习 | | |
| 开课单位 | 化工学院 | 适用专业 | 制药工程专业  （中韩合作办学） |
| 课程负责人 | 何敬宇、张志辉 | | |
| 大纲撰写人 | 张志辉 | 大纲审核人 | 何敬宇 |
| 先修课程 | 《化工原理》、《制药分离工程》、《制药工程学》 | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

制药工程实训是制药工程专业教学工作的重要环节，是教学计划的重要组成部分，也是学生的一项重要社会实践活动，对提高和保证专业教育质量具有重要意义。通过本本实践教学环节，使学生达到以下目标：

1.能理解和评价针对制药复杂工程问题的工程实践对环境、社会可持续发展的影响。【毕业要求7 环境和可持续发展】

2.通过与企业高度模拟的同等工艺水准的制药实训设备的工程训练，充分考虑其对经济、环境和社会可持续发展的影响。【毕业要求7 环境和可持续发展】

3.理解并掌握工程管理原理和经济决策方法，并能在多学科环境中应用。【毕业要求11 项目管理】

1. 课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 7.环境和可持续发展 | 7.2在制药工程实践过程中充分考虑其对经济、环境和社会可持续发展的影响。(L) | 课程目标1  课程目标2 |
| 11.项目管理 | 11.3能在多学科环境中应用工程管理原理与项目经济决策方法。(M) | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

实训项目一 安全培训

**【学习目标】**

1. 认知类目标：了解制药工程实训室安全和设备安全操作；

2. 过程与方法类目标：通过查阅电子文献期刊，了解制药工程实训室安全和设备安全对环境的影响；

3. 情感、态度、价值观类目标：通过专业理论的学习，了解制药工程实训室安全和设备安全对社会可持续发展的影响。

**【学习内容】**

1.实训室安全：水、电、防火、防爆和高温操作的安全；

2.设备操作安全：玻璃反应釜、哈氏合金反应釜、高低温循环装置、蠕动泵、精密过滤器、三足离心机和减压蒸馏装置的安全操作。

**【重点】**

1. 玻璃反应釜、高低温循环装置、蠕动泵和减压蒸馏装置的安全操作。

**【难点】**

1. 哈氏合金反应釜、高低温循环装置和精密过滤器的安全操作。

**【实施方式】**

集中实习

**【学习要求】**

1.了解制药工程实训室安全和设备安全操作；

2.掌握制药工程实训室常规仪器的性能、使用范围；

3.掌握制药工程实训室常规仪器基本工作要求，熟悉操作的基本程序和工作常识，培养良好的实验习惯。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型。

2.工作流程：先有老师讲解示范，然后学生亲自动手操作。

3.分组要求：根据专业人数和实习特点，分为15人1组。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合，针对实习新形态，结合课程实际，把安全教育有机融入实习教育内容，注重新知识、新方法的学习和应用。

5.时间安排：一共分为6组，每组安全培训半天。

6.其他要求：全体学生进制药工程实训室需要穿防护服。

实训项目二 规则培训

**【学习目标】**

1. 认知类目标：了解制药工程实训室洁净区防护服着装要求；

2. 过程与方法类目标：通过查阅电子文献期刊和观摩视频教学，了解制药工程实训室GMP规则，使学生能够运用所学理论分析行业的新情况、新问题、新政策，坚定学习本专业的信心；

3. 情感、态度、价值观类目标：通过专业理论的学习，了解制药工程实训室项目制管理规则，具有制药工程师职业道德，明确在工程实践中履行责任。

**【学习内容】**

1.制药工程实训室洁净区防护服着装要求；

2.制药工程实训室GMP规则；

3.制药工程实训室项目制管理规则。

**【重点】**

1.制药工程实训室GMP规则；

2.制药工程实训室项目制管理规则。

**【难点】**

1. 制药工程实训室项目制管理规则。

**【实施方式】**

集中实习

**【学习要求】**

1.了解企业保密协议、安全巡查记录、卫生巡查记录；

2.了解洁净区防护服着装要求、GMP规则、项目制管理规则。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型。

2.工作流程：先有老师讲解示范，然后学生亲自动手操作。

3.分组要求：根据专业人数和实习特点，分为15人1组。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合，针对实习新形态，结合课程实际，把安全教育有机融入实习教育内容，注重新知识、新方法的学习和应用。

5.时间安排：一共分为6组，每组安全培训半天。

6.其他要求：全体学生进制药工程实训室需要穿防护服。

实训项目三 制药单元装置操作培训

**【学习目标】**

1. 认知类目标：按照企业生产管理模式，对学生实习进行现代企业制度管理和培训，进行制药单元基本操作训练，让学生进行相关的了解和学习；

2. 过程与方法类目标：通过查阅电子文献期刊，掌握制药工程实训室制药单元操作装置的工艺流程；

3. 情感、态度、价值观类目标：通过专业理论的学习，掌握技术岗位应该具备的专业知识和技能，具有制药工程师职业道德，明确在工程实践中履行责任。

**【学习内容】**

1.10-50L玻璃反应釜的操作流程和工作原理；

2.50L哈氏合金反应釜的操作流程和工作原理；

3.高低温循环装置的操作流程和工作原理；

4.蠕动泵的操作流程和工作原理；

5.精密过滤器的操作流程和工作原理；

6.三足离心机的操作流程和工作原理；

7.减压蒸馏装置的操作流程和工作原理。

**【重点】**

1.10-50L玻璃反应釜的操作流程；

2.50L哈氏合金反应釜的操作流程；

3.高低温循环装置的操作流程；

4.减压蒸馏装置的操作流程。

**【难点】**

1.10-50L玻璃反应釜的工作原理；

2.50L哈氏合金反应釜的工作原理；

3.高低温循环装置的工作原理；

4.减压蒸馏装置的工作原理。

**【实施方式】**

1.讲解示范：对实训内容中规定学生必须掌握的基本概念和理论知识由带教老师进行现场讲解；而要求学生实际操作的内容应先由带教老师示范整个操作过程，讲清要领后再让学生动手操练。

2.实际操作：学生实际操作是化工制药单位操作；根据实训要求，学生要熟悉制药设备和独立操作并完成任务，以培养学生的动手能力和钻研精神。

**【学习要求】**

1.了解制药工程实训室制药单元操作装置的构造；

2.掌握制药工程实训室制药单元操作装置的工艺流程；

3.掌握制药工程实训室制药单元操作装置的运行原理。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型。

2.工作流程：先有老师讲解示范，然后学生亲自动手操作。

3.分组要求：根据专业人数和实习特点，分为10人1组。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合，针对实习新形态，结合课程实际，把安全教育有机融入实习教育内容，注重新知识、新方法的学习和应用。

5.时间安排：一共分为8组，每组安全培训1天。

6.其他要求：全体学生进制药工程实训室需要穿防护服。

实训项目四 维生素C钠盐生产工艺模拟生产

**【学习目标】**

1. 认知类目标：通过与企业高度模拟的同等工艺水准的制药实训设备的工程训练，使学生受到深刻的专业训练，充分考虑其对经济、环境和社会可持续发展的影响，增强学生对专业的学习热情，加深对专业相关厂家及单位的了解；

2. 过程与方法类目标：通过工程动手能力的培训，能完成制药企业实际的模拟生产，培养学生的动手设计能力；

3. 情感、态度、价值观类目标：通过专业理论学习和实践教学，使学生掌握技术岗位应该具备的专业知识和技能，具有制药工程师职业道德，明确在工程实践中履行责任。

**【学习内容】**

1. 企业交接班记录、批生产记录和QA/QC药物质量控制；

2. 维生素C钠盐生产工艺流程和操作。

**【重点】**

1.维生素C钠盐生产工艺操作。

**【难点】**

1.维生素C钠盐生产工艺流程。

**【实施方式】**

1.讲解示范：对实训内容中规定学生必须掌握的基本概念和理论知识由带教老师进行现场讲解；而要求学生实际操作的内容应先由带教老师示范整个操作过程，讲清要领后再让学生动手操练。

2.实际操作：学生实际操作是化工制药单位操作；根据实习要求，学生要熟悉制药设备和独立操作并完成任务，以培养学生的动手能力和钻研精神。

**【学习要求】**

1.了解制药企业交接班记录、批生产记录的流程；

2.掌握维生素C钠盐生产工艺流程和操作；

3.掌握制药工程实训室制药单元操作装置的运行原理。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型。

2.工作流程：先有老师讲解示范，然后学生亲自动手操作。

3.分组要求：根据专业人数和实习特点，分为10人1组。

4.实践准备：注重理论教学与实践教学相结合，针对实习新形态，结合课程实际，把安全教育有机融入实习教育内容，注重新知识、新方法的学习和应用。

5.时间安排：一共分为8组，每组安全培训1天。

6.其他要求：全体学生进制药工程实训室需要穿防护服。

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 安全培训 | 集中实习 | 课程目标1、2 | 1周 |
| 规则培训 | 集中实习 | 课程目标1-3 | 1周 |
| 制药实训单元装置操作培训 | 讲解示范、实际操作 | 课程目标1-3 | 1.5周 |
| 维生素C钠盐生产工艺模拟生产 | 讲解示范、实际操作 | 课程目标1-3 | 1.5周 |
| **合计** | | | 5周 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1、2 | 1.能否按操作规程操作设备，能否按工艺规程完成化工制药单元操作。  2.在化工制药后处理过程中充分考虑废水、废液和废气其对经济、环境和社会可持续发展的影响。 | 出勤情况  实习态度  操作水平  实训报告 |
| 课程目标3 | 1.理解并掌握工程管理原理和经济决策方法  2.对各实习项目知识点掌握情况及记录情况和分析与总结能力 | 出勤情况  实习态度  操作水平  实训报告 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

《制药工程实训》课程考核方式及成绩比例为：出勤情况10%+实习态度10%+操作水平30%+实训报告50%；本课程共有3个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1、2：出勤情况5%+实习态度5%+操作水平15%+实训报告25%

课程目标3：出勤情况5%+实习态度5%+操作水平15%+实训报告25%

如下图：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | | **合计** |
| **出勤情况** | **实习态度** | **操作水平** | **实训报告** |
| 课程目标1、2 | 5 | 5 | 15 | 25 | 50 |
| 课程目标3 | 5 | 5 | 15 | 25 | 50 |
| 合计 | 10 | 10 | 30 | 50 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

1.课程总成绩包括平时成绩和期末成绩；

2.总成绩=平时成绩×40%+期末成绩×60%

（二）平时成绩评定

1.平时成绩以制药工程实训鉴定表中的实习成绩为准，考核方式包括出勤情况、实习态度、操作水平；

2.平时成绩（100%）=出勤情况（20%）+实习态度（20%）+操作水平（60%）

（三）期末成绩评定

1.期末成绩由指导老师根据实验报告的整洁程度及规范性；完成实训项目知识点；化工制药单位操作过程的记录、分析与总结；分析材料、工艺、设备和产品性能与成本之间的关系等情况按百分制给予评定。

2.期末成绩（100%）=实训报告（100%）。

六、课程资源

学生可以通过学习通等线上教学平台观看在线开放课程，也可以通过学校图书馆电子阅览库查阅文献。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级制药工程专业（中韩合作办学）人才培养方案制定。

《认识实习》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 认识实习 | 课程代码 | 0715D32 |
| 课程类别 | 集中实践 | 学时  /学分 | 3周/3学分 |
| 实施方式 | 认识实习 | | |
| 开课单位 | 化工学院 | 适用专业 | 制药工程专业  （中韩合作办学） |
| 课程负责人 | 何敬宇 | | |
| 大纲撰写人 | 何敬宇 | 大纲审核人 | 林双龙 |
| 先修课程 | 先修课程包括《制药工程概论》、《基础化学》、《药物合成反应》、《药物化学》和《药剂学》等药学相关专业课程。药学相关专业课程的学习，促进学生专业理论运用于工程实际。同时，本实习课程的开设，为学生顺利完成本科毕业论文/设计奠定了基础。 | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1. 能倾听其他团队成员的意见，能组织团队成员开展工作。【毕业要求 9个人和团队】

2.了解专业现状和发展趋势。【毕业要求 12终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 9. 个人和团队 | 9.3能倾听其他团队成员的意见，能组织团队成员开展工作。（L） | 课程目标1. |
| 12.终身学习 | 12.2 了解专业现状和发展趋势。（M） | 课程目标2. |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

认识实习一见习实习

**【学习目标】**

通过实习使学生受到深刻的专业思想教育，树立科学的世界观、人生观和价值观，增强学生对专业的学习热情，加深对专业相关厂家级单位的了解，培养学生坚定正确的政治方向。使学生能够运用所学理论分析行业的新情况、新问题、新政策，坚定学习本专业的信心。

**【学习内容】**

1. 指导教师指导和帮助学生，在实习开始前组织集体动员。

2. 由学生根据本专业特点和课程要求，让学生了解相关的专业知识。

3. 组成实习小组，让学生先行学习相关制药工程的专业知识。

4. 以小组为单位实习，并作好实习笔记。

**【重点】**

组成实习小组，让学生实习前进行相关专业知识的了解和学习。

**【难点】**

学习制药工程的相关知识。

**【实施方式】**

见习实习

**【学习要求】**

1. 通过厂区参观，熟悉企业的地理位置，厂区结构与企业文化。通过岗前培训，掌握制药企业的规章管理制度与安全措施。

2. 通过车间见习实习，熟悉制药企业生产的组织管理、技术管理和质量管理；了解片剂、胶囊剂、冲剂、注射剂及其它制剂的生产工艺和操作技能；

3. 通过质量检验部、研究室见习实习，了解原辅料、半成品、成品包装材料等质量标准和检验方法；了解产品质量标准和工艺规程的制订；了解制药工程分析方法；熟悉制药设备的结构原理、性能、使用和保养。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型。

2.工作流程：按照培养方案和实习大纲要求，做好实习前动员、实习前岗位安全与业务培训，落实实习巡查考察制度，推进学生毕业生实习工作，培养学生团队协作、质量意识、工匠精神、专业综合能力与素养。

3.分组要求：根据实习单位接纳实习生能力大小，按照5-10人1组。

4.实践准备：根据制药工程专业工程教育特点，毕业实习环节注重专业理论教学与实践教学的有机结合，课内专业学习和课外顶岗实习相结合；针对劳动新形态，结合毕业实习“个人和团队、终身学习”课程目标、毕业实习通过见习实习的劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，让同学快速了解制药工程专业的新知识、新方法、新工艺、新技术。

5.时间安排：2周。

6.其他要求：无。

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 认识实习-见习实习 | 见习实习 | 课程目标1.2. | 2周 |
| **合计** | | | 2周 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 实习表现：考核学生在毕业实习过程中能倾听其他团队成员的意见，能组织团队成员开展工作。 | 考勤、实习汇报 |
| 课程目标2 | 实习资料：通过实习资料撰写的科学性、规范性、合理性、条理性等，考核学生在认识实习中了解专业现状和发展趋势整体情况。 | 实习报告、实习鉴定表、实习反馈表、实习日志 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | **合计** |
| 考勤 | 实习汇报 | 实习资料 |
| 课程目标1 | 20 | 20 |  | 40% |
| 课程目标3 |  |  | 60 | 60% |
| 合计 | 20 | 20 | 60 | 100% |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×40%+期末成绩×60%

（二）平时成绩评定

平时成绩（100%）=出勤情况（50%）+实习汇报（50%）。

（三）期末成绩评定

期末成绩（100%）=实习日志（10%）+实习鉴定（10%）+实习反馈表（10%）+实习报告（70%）。

1. 课程资源

无。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级制药工程专业（中韩合作办学）人才培养方案制定。

《毕业实习》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 毕业实习 | 课程代码 | 0012D03 |
| 课程类别 | 集中实践 | 学时  /学分 | 9周/9学分 |
| 实施方式 | 顶岗实习 | | |
| 开课单位 | 化工学院 | 适用专业 | 制药工程专业  （中韩合作办学） |
| 课程负责人 | 何敬宇 | | |
| 大纲撰写人 | 何敬宇 | 大纲审核人 | 林双龙 |
| 先修课程 | 先修课程包括《基础化学》、《制药工程概论》、《药物化学及实验》、《药物合成反应及实验》和《药物分析化学及实验》等药学相关专业课程。药学相关专业课程的学习，促进学生专业理论运用于工程实际。同时，本实习课程的开设，为学生顺利完成本科毕业论文/设计奠定了基础。 | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

1. 能主动与其他学科的成员共享信息。【毕业要求 9个人和团队】
2. 与其他成员合作共事 。【毕业要求 9个人和团队】

3. 具有自主学习和终身学习的意识，能不断学习并及时了解制药行业的发展动态，具有适应行业发展的能力。【毕业要求 12终身学习】

1. 课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 9. 个人和团队 | 9.1 能主动与其他学科的成员共享信息。（M） | 课程目标1. |
| 9. 个人和团队 | 9.1 合作共事。（M） | 课程目标2. |
| 12.终身学习 | 12.3 具有自主持续学习和适应发展的能力。（L） | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

毕业实习一顶岗实习

**【学习目标】**

以学生为中心，落实立德树人根本任务。通过毕业实习环节学习，联系实际，增加对制药企业生产、研发、质量管理等环节的感性和理性认识，进一步加深专业知识的理解；引导学生分析问题、解决问题的专业综合能力，培养学生独立解决工程问题的综合能力和素质。另一方面，通过毕业实习，让学生了解药物研发、生产的质量意识，了解老一辈科研和工作者的工匠精神，踏实工作爱岗敬业；同时，通过毕业实习环节与就业的无缝对接，让学生迅速树立专业的自信，更加准确地找到自己的职业定位，让学生的求职变得顺畅。

**【学习内容】**

1.车间顶岗实习

1）掌握固体制剂（片剂、颗粒剂、胶囊剂、丸剂），液体制剂（滴眼剂、糖浆剂、合剂等），外用制剂（橡皮膏剂）等的制备工艺，工艺过程中具体岗位的标准操作规程。

2）掌握批生产记录的要求及其管理。

3）熟悉《药品生产质量管理规范》（GMP）的基本知识，药品生产质量管理制度、文件。

4）了解常用部分药品原料药的合成工艺。

5）了解常规制药设备、精密制药设备的结构原理、性能、使用和保养。

2.质量检验部顶岗实习

能依据药品标准、包装材料标准等，正确使用各种分析仪器设备，包括紫外分光光度计、薄层扫描仪、高效液相色谱仪、酸度计、水分测定仪、气相色谱仪、崩解仪等，开展原辅料、半成品、成品、包装材料的质量检验工作，并就分析结果作出结论；有规范的检验记录，并掌握其存档要求。

3.研究室顶岗实习

1）参与新药的开发研究工作，熟悉新药开发的选题、设计、研究内容的技术要求及相关的管理政策和法规。

2）参与中药制剂新产品、新工艺和新药的质量标准研究，新药的药理和毒理研究等。

**【重点】**

使学生理解企业的各项规章制度与安全措施，掌握实习岗位的操作规程、工艺控制点及产品检验方法。

**【难点】**

使学生切实理解企业各项规章制度制定的意义与必要性。

**【实施方式】**

生产实习

**【学习要求】**

1. 通过厂区参观，熟悉企业的地理位置，厂区结构与企业文化。通过岗前培训，掌握制药企业的规章管理制度与安全措施。

2. 通过车间顶岗实习，熟悉制药企业生产的组织管理、技术管理和质量管理；掌握片剂、胶囊剂、冲剂、注射剂及其它制剂的生产工艺和操作技能；

3. 通过质量检验部、研究室顶岗实习，掌握原辅料、半成品、成品包装材料等质量标准和检验方法；掌握产品质量标准和工艺规程的制订；掌握制药工程分析方法；熟悉制药设备的结构原理、性能、使用和保养。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型。

2.工作流程：按照培养方案和实习大纲要求，做好实习前动员、实习前岗位安全与业务培训，落实实习巡查考察制度，推进学生毕业生实习工作，培养学生团队协作、质量意识、工匠精神、专业综合能力与素养。

3.分组要求：根据实习单位接纳实习生能力大小，按照5-10人1组。

4.实践准备：根据制药工程专业工程教育特点，毕业实习环节注重专业理论教学与实践教学的有机结合，课内专业学习和课外顶岗实习相结合；针对劳动新形态，结合毕业实习“个人和团队、终身学习”课程目标、毕业实习通过顶岗实习的劳动教育内容，拓宽劳动实践渠道，让同学快速了解和掌握制药工程专业的新知识、新方法、新工艺、新技术。

5.时间安排：9周。

6.其他要求：无。

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 毕业实习-顶岗实习 | 生产实习 | 课程目标1.2.3. | 9周 |
| **合计** | | | 9周 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 实习表现：考核学生在毕业实习过程中主动承担实习任务、无私分享实习成果、积极与老师同学互动交流学习。 | 考勤、实习汇报 |
| 课程目标2 | 实习表现：考核学生在毕业实习集体活动中合作共事。 | 考勤、实习汇报 |
| 课程目标3 | 实习资料：撰写的科学性、规范性、合理性、条理性等，考察学生的自主持续学习和适应发展的能力。 | 实习报告、实习鉴定表、实习反馈表、实习日志 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | **合计** |
| 考勤 | 实习汇报 | 实习资料 |
| 课程目标1 | 10 | 10 |  | 20% |
| 课程目标2 | 10 | 10 |  | 20% |
| 课程目标3 |  |  | 60 | 60% |
| 合计 | 20 | 20 | 60 | 100% |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时成绩×40%+期末成绩×60%

（二）平时成绩评定

平时成绩（100%）=出勤情况（50%）+实习汇报（50%）。

（三）期末成绩评定

期末成绩（100%）=实习日志（10%）+实习鉴定（10%）+实习反馈表（10%）+实习报告（70%）。

1. 课程资源

无。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级制药工程专业（中韩合作办学）人才培养方案制定。

《毕业设计（论文）》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 毕业设计（论文） | 课程代码 | 0012D03 |
| 课程类别 | 集中实践 | 学时  /学分 | 9周/9学分 |
| 开课单位 | 化工学院 | 适用专业 | 制药工程（中韩） |
| 课程负责人 | 朱慧明 | | |
| 大纲撰写人 | 朱慧明 | 大纲审核人 | 何敬宇 |
| 先修课程 | 先修课程包括制药工程（中韩）专业所有课程。 | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

通过本课程的学习，使学生达到以下目标：

毕业设计（论文）是大学本科毕业生为获得[学士学位](http://baike.baidu.com/view/96318.htm" \t "_blank)和毕业资格所需要撰写的[学术论文](http://baike.baidu.com/view/222616.htm" \t "_blank)。学士论文反映制药工程专业毕业生能够掌握大学阶段所学的专业知识，学会综合运用所学知识进行科学研究的基本方法，对研究课题有一定自己的独立见解。

1. 认知类目标：通过毕业论文设计，使学生巩固、验证和深化已学到的本专业基本概念、基本知识和基本技能，培养学生运用制药工程专业知识提出问题、分析问题和解决问题的能力，提高学生的综合素养，为学生的职业发展和继续深造打好基础。【毕业要求10沟通】

2.过程与方法类目标：

2.1通过毕业设计报告或论文的撰写，培养学生较强的学习、交流、协调能力和团队合作精神，锻炼学生的综合分析能力和写作能力。【毕业要求10沟通】

2.2了解本课题国内外发展动态与水平，培养学生检索、阅读国内外文献资料的能力，通过毕业设计（论文）的答辩锻炼学生的表达能力及解答问题能力。【毕业要求12终身学习】

3. 情感、态度、价值观类目标：养成科学严谨、实事求是的学风和创新意识，初步具备辩证思维能力，树立正确的人生价值观，养成认真、求实、勤奋良好科研精神与学风。【毕业要求12终身学习】

（二）课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 10.沟通 | 10.3了解制药工程技术领域发展趋势，具有一定的国际视野（M） | 课程目标1  课程目标2.1 |
| 12.终身学习 | 12.3具有自主持续学习和适应发展的能力。（H） | 课程目标2.2  课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

**【学习内容】**

毕业设计（论文）统一安排在第七学期末和八学期进行，分选题、开题、毕业设计（论文）写作、结题、评阅和答辩六个阶段。

（一）选题原则与要求

1、选题必须符合专业培养目标，满足教学基本要求，体现本专业基本的训练内容，有利于巩固、深化和扩充学生所学知识，有利于综合能力的培养。

2、选题要体现科学性、实践性、综合性、创新性和针对性，要切实做到与毕业实习、专业课学习结合起来，与科学研究、技术开发、经济建设与社会发展紧密结合。

3、选题类型可以多种多样，应贯彻因材施教的原则，使学生针对自己的情况选题，这样有利于发挥学生的积极性和创造性，也有利于课题成果的高质量。

4、选题应力求有益于学生综合运用多学科的理论知识与技能，有利于培养学生的独立工作能力，应有意识地引导学生勇于接受综合性课题，以培养学生的综合能力、探索与钻研能力。

5、选题实行征题、审题制，按照“双向选择”的方式进行。指导教师提出候选课题，教研室进行审题，院系审查通过后确定为毕业设计（论文）选题并向学生公布；学生填报选题志愿，由教研室根据学生志愿和教师意见，确定学生的毕业设计（论文）题目，并报院系毕业设计（论文）工作领导小组审批。

6、选题实行命题与自选相结合。鼓励学生自拟题目，但要在指导教师的指导下进行，并经院系毕业设计（论文）工作领导小组审核批准。

7、毕业设计（论文）选题的难易程度要适当，必须是经过学生短期努力能够基本完成的课题。

8、毕业设计（论文）的选题原则上是一人一题，独立完成。大课题可以由多人承担，但每个人的工作必须有所分工，论文内容不能相同。

（二）撰写要求

1、毕业设计报告或论文一般由以下几部分组成：封面、中英文摘要、目录、关键词、正文、注释（脚注或尾注）、参考文献、附录、致谢等。

2、毕业设计报告或论文要求文字数为：不少于6000字。

3、毕业设计报告或论文必须按照《石家庄学院本科生毕业论文撰写基本规范》撰写。毕业设计报告或论文应按以下次序装订成册：（1）封面；（2）中外文摘要及关键词；（3）目录；（4）前言（引言）；（5）正文；（6）参考文献（15篇以上；条件具备的专业可要求其中外文文献的数量）；（7）附录；（8）致谢；(9)指导教师和评阅人评分表；(10)答辩评分表。

（三）答辩要求

1、毕业设计（论文）答辩工作由各院系答辩委员会组织并主持，答辩委员会由院系领导和具有较强科研能力、讲师以上职称的教师5-7人组成。根据需要，答辩委员会可决定组成若干答辩小组，答辩小组一般由3-5人组成，具体负责答辩工作。答辩小组成员应具有讲师以上职称，小组组长应具有副教授以上职称。答辩小组负责向学生公布答辩小组教师名单和学生参加答辩的时间及地点。

2、答辩程序和要求

（1）答辩小组组长向参加答辩的师生介绍答辩小组成员，公布答辩顺序，宣布答辩规则。

（2）答辩人报告毕业论文的主要内容，时间由答辩委员会统一限定，在10-15分钟左右。同时答辩小组审查有关资料，为提问作准备。

（3）答辩小组成员所提问题，应主要涉及基础理论和基本技能，创新精神和实践能力方面；也可根据专业培养目标拓宽思路，问题可不局限于某一选题。提问时间由答辩小组控制，在5-10分钟左右。会议秘书做好记录。

（4）答辩小组根据答辩情况写出评语、确定成绩。答辩小组组长控制答辩节奏和进度，适时宣布答辩结束。

（四）评定和总结

指导教师、评阅人和答辩人依据《石家庄学院本科毕业论文评分标准》按比例对毕业论文进行成绩评定，一般采用五级记分制：优秀、良好、中等、及格和不及格。

2、各院系在答辩结束后的两周内，按毕业生的3%向学校推荐优秀毕业论文。毕业论文工作结束后，各院系及各专业应认真进行书面总结。总结的内容包括：毕业论文基本情况，本单位执行本办法的情况，毕业论文工作特色、存在问题及改进措施等。各专业、各院系将书面总结交教务处。

（五）资料存档

1、毕业设计（论文）答辩结束后，毕业设计（论文）原件、开题报告、文献综述、外文文献及译稿等附件，统一存入各院系资料室，保存期至少三年，其中优秀毕业论文长期保存。

2、毕业设计（论文）的知识产权属于学校。有关成果学生不得擅自发表，如需发表，须经指导教师推荐，报院系主管领导批准。

**【重点】** 1.论文选题的确定。学院按专业由各系确定好论文选题范围（可参考附录的论文选题）。学生根据自己的工作性质和特点按要求选好论文选题，原则上要求班内做到一人一题。

2.论文指导老师的确定。学生选好论文选题，由学院按选题的专业方向为其选配指导教师。指导教师由具有讲师以上学术职称的教师担任，其任务是指导考生确定论文选题、确定研究计划和写作提纲，指导完成论文初稿的撰写和论文修改，直至完成论文定稿。

3.论文答辩。学生在规定时间内完成论文撰写，论文完成后由学院组织论文答辩小组主持论文答辩。毕业设计（论文）答辩小组由三至五名教师组成，组长由具有副教授以上高级学术职称的教师担任，组员必须具有讲师以上学术职称。答辩采取面试的方式，首先由考生简要报告论文写作的目的、意义及主要内容，然后回答教师提出的问题。

**【难点】** 1.论文选题的确定。学院按专业由各系确定好论文选题范围（可参考附录的论文选题）。学生根据自己的工作性质和特点按要求选好论文选题，原则上要求班内做到一人一题。

2.论文指导老师的确定。学生选好论文选题，由学院按选题的专业方向为其选配指导教师。指导教师由具有讲师以上学术职称的教师担任，其任务是指导考生确定论文选题、确定研究计划和写作提纲，指导完成论文初稿的撰写和论文修改，直至完成论文定稿。

3.论文答辩。学生在规定时间内完成论文撰写，论文完成后由学院组织论文答辩小组主持论文答辩。毕业设计（论文）答辩小组由三至五名教师组成，组长由具有副教授以上高级学术职称的教师担任，组员必须具有讲师以上学术职称。答辩采取面试的方式，首先由考生简要报告论文写作的目的、意义及主要内容，然后回答教师提出的问题。

**【教学方法】**

1.讲解示范

对毕业设计（论文）内容中规定学生必须掌握的基本概念、理论知识和实验操作注意事项由指导老师进行讲解，讲清原理和要领后再让学生实际操练。

2.实际操作

学生实际操作是毕业设计（论文）的主要方式；根据研究课题的不同，学生要学会自己查找相关文献和组装实验，以培养学生的动手能力和钻研精神。学生对各类实验数据或研究内容进行记录并分类整理、分析与总结，培养条理清晰、严谨认真的科学作风。

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程学习内容** | **教学方法** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 选题原则与要求 | 讲解示范 | 课程目标1 | 3周 |
| 撰写要求 | 实际操作 | 课程目标2 | 3周 |
| 答辩要求 | 讲解示范 | 课程目标3、4 | 1周 |
| 评定与总结 | 讲解示范 | 课程目标3 | 1周 |
| 资料存档 | 讲解示范 | 课程目标4 | 1周 |
| **合计** | | | 9周 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |
| --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** |
| 课程目标1 | 能否按时、全面、独立地完成任务书规定的任务。能否熟练地综合运用所学理论和专业知识，表现出较强的综合分析和解决问题的能力。 |
| 课程目标2 | 毕业设计（论文）是否立论正确，分析透彻，解决问题的方案是否恰当，是否具有一定的创新性和有较高的学术水平或实用价值。 |
| 课程目标3 | 答辩过程中，能否简明、准确地阐述毕业设计（论文）的主要内容，是否思路清晰，论点正确；是否有较强的应变能力和语言表达能力。 |
| 课程目标4 | 毕业设计（论文）中的图表、结构格式是否符合规定；是否具有较强的独立查阅文献及外语应用能力，原始数据是否完整。毕业设计（论文）是否结构严谨，条理清楚，逻辑性强，概念使用是否正确，语言表达是否准确。 |

（二）课程考核方式

1.指导教师评分

2.评阅人评分

3.答辩评分

学生最后总成绩由指导教师评分(40%)+评阅人评分(20%)+答辩评分(40%)的总和确定。

（三）课程目标达成评价方式及考核比例

《毕业设计（论文）》课程考核方式及成绩比例为：指导教师评分(40%)+评阅人评分(20%)+答辩评分(40%)。

本课程共有六个课程目标，考核方式及成绩比例分别为：

课程目标1：指导教师评分(16%)+评阅人评分(8%)+答辩评分(0%)；

课程目标2：指导教师评分(8%)+评阅人评分(4%)+答辩评分(0%)；

课程目标3：指导教师评分(4%)+评阅人评分(3%)+答辩评分(40%)；

课程目标4：指导教师评分(12%)+评阅人评分(5%)+答辩评分(0%)；

如下图：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | | **合计** |
| **指导教师** | **评阅人** | **答辩** |
| 课程目标1 | 16 | 8 | 0 | 24 |
| 课程目标2.1 | 8 | 4 | 0 | 12 |
| 课程目标2.2 | 4 | 3 | 40 | 47 |
| 课程目标3 | 12 | 5 | 0 | 17 |
| 合计 | 40 | 20 | 40 | 100 |

五、成绩评定

毕业设计（论文）的选题要注意其理论价值，并具有现实意义；论文必须由作者独立地完成，不允许有剽窃、抄袭或请人代写等行为，一旦发现，将取消作者毕业资格。

1、毕业设计（论文）的成绩一般采用五级记分制：优秀（90-100分）、良好（80-89分）、中等（70-79分）、及格（60-69分）和不及格（60分以下）。比例为：优秀15%、良好45%、中等30%、及格与不及格10%。

2、采用结构分评定总成绩：由指导教师、评阅人和答辩评分组成，三部分的比例分别为40%、20%、40%。

3、成绩评定依据《石家庄学院本科毕业论文评分标准》。

（1）优秀（90～100分）

①能按时、全面、独立地完成任务书规定的任务；工作刻苦努力，态度认真，遵守各项纪律，表现出色。

②能熟练地综合运用所学理论和专业知识，表现出较强的综合分析和解决问题的能力；独立工作能力较强，科学作风严谨；毕业设计（论文）立论正确，分析透彻，解决问题的方案恰当，具有一定的创新性，有较高的学术水平或实用价值。

③毕业设计（论文）结构严谨，条理清楚，逻辑性强，概念使用正确，语言表达准确；毕业设计（论文）中的图表、结构格式符合规定；具有较强的独立查阅文献及外语应用能力，原始数据完整。

④答辩过程中，能够简明、准确地阐述毕业设计（论文）的主要内容，思路清晰，论点正确；回答问题准确，理论基础扎实，有较强的应变能力和语言表达能力。

（2）良好（80～89分）

①能按时、全面、独立地完成任务书规定的任务；工作刻苦努力，态度认真，遵守各项纪律，表现出色。

②能综合运用所学理论和专业知识，表现出一定的综合分析和解决问题的能力；独立工作能力较强；毕业设计（论文）立论正确，分析透彻，解决问题的方案恰当，具有一定的创新性。

③毕业设计（论文）结构严谨，条理清楚，概念使用正确，语言表达准确；毕业设计（论文）中的图表、结构格式符合规定；具有一定的独立查阅文献及外语应用能力，原始数据完整。

④答辩过程中，能够准确地阐述毕业设计（论文）的主要内容，思路清晰，论点正确；回答问题准确，理论基础扎实，有一定的应变能力和语言表达能力。

（3）中等（70～79分）

①能按时、独立地完成任务书规定的任务；工作努力，态度比较认真，遵守各项纪律。

②能运用所学理论和专业知识来分析和解决问题；有一定的独立工作能力；毕业设计（论文）立论正确，理论分析无原则性错误，解决问题的方案比较实用，结论正确。

③毕业设计（论文）条理比较清楚，概念使用正确，语言表达通顺；毕业设计（论文）中的图表、结构格式基本符合规定；查阅文献及外语应用能力一般，原始基本数据完整。

④答辩过程中，能够完整阐述毕业设计（论文）的主要内容，论点正确；能够正确回答主要问题，有一定的理论基础，但缺乏深入分析和应变的能力。

（4）及格（60～69分）

①在指导教师帮助下，能够完成任务书规定的任务；工作比较努力，态度比较认真，遵守纪律。

②能运用所学理论和专业知识来分析和解决问题；但独立工作能力不强；毕业设计（论文）立论基本正确，理论分析无原则性错误，解决问题的方案比较实用，结论正确。

③毕业设计（论文）语句通顺，条理基本清楚，概念使用基本正确；毕业设计（论文）中的图表、结构格式基本符合规定；能查阅文献，具有一般外语应用能力，原始基本数据完整。

④答辩过程中，能够表达毕业设计(论文）的主要内容；能够回答主要问题，或经启发后才能答出，回答问题较肤浅，缺乏深入分析的能力。

（5）不及格（60分以下）

①经指导教师指导帮助，仍未能完成任务书规定的任务；工作态度不认真，纪律性不强。

②毕业设计（论文）的立论出现不应有的原则性错误，理论分析不当，解决问题的方案不合理。

③毕业设计（论文）语句不通，条理不清，格式不规范，质量查。

④答辩过程中，无法阐述毕业设计（论文）的主要内容，基本概念不清楚；无法回答各种问题，经启发后仍不能正确回答。

六、使用教材、相关推荐书目及课程资源

（一）使用教材：无

（二）相关推荐书目

主要参考书目：

①石家庄学院毕业设计（论文）管理暂行办法

②石家庄学院毕业设计（论文）撰写规范

③《制药工程实训》第一版，周长征主编，中国医药科技出版社，2005

（三）课程资源

学生可以通过学习通等线上教学平台观看在线开放课程，也可以通过学校图书馆电子阅览库查阅文献。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级制药工程专业（中韩合作办学）人才培养方案制定。

《制药仿真实验》课程大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 制药仿真实验 | 课程代码 | 0717010 |
| 课程类别 | 集中实践 | 学时  /学分 | 36学时/1学分 |
| 实施方式 | 课程实践 | | |
| 开课单位 | 化工学院 | 适用专业 | 制药工程专业  （中韩合作办学） |
| 课程负责人 | 郭瑞霞，张凯 | | |
| 大纲撰写人 | 张凯 | 大纲审核人 | 何敬宇 |
| 先修课程 | 化工原理、制药工程自动化、制药工艺学 | | |
| 课程网址 |  | | |

二、课程学习目标及与毕业要求的对应关系

（一）课程学习目标

制药仿真实验是一门实践性的课程，是制药工程专业学生综合素质培育过程中的重要实践教学环节之一，是一门必修课。通过本实践教学环节，使学生达到以下目标：

1. 通过本课程的学习，使学生可以在三维高度仿真环境中，能够熟练完成对DCS仿真单元以及典型工段的操作，进一步加深对化工原理、自动化仪表、制药工艺学等理论知识的理解。【毕业要求5 使用现代工具】
2. 通过本课程的学习，使学生能够针对制药过程的复杂工程问题，开发、选择与使用恰当的技术、资源、现代工程工具和信息技术工具，进行预测和分析，并能够理解其局限性。【毕业要求5 使用现代工具】
3. 使学生通过仿真实验初步了生产实际，能遵守制药行业规范，履行社会责任。具有人文社会科学素养、社会责任感和工程职业道德，具有良好的人文社会科学素养；明确个人在社会中承担的责任和履行的义务；具有制药工程师职业道德，明确在工程实践中履行责任。【毕业要求8 职业规范】
4. 课程学习目标与毕业要求指标点的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标** |
| 5.使用现代工具(M) | 5.2掌握与应用现代工程工具与手段（M） | 课程目标1  课程目标2 |
| 8.职业规范(L) | 8.2使学生通过仿真实验初步了生产实际，能遵守制药行业规范，履行社会责任。具有人文社会科学素养、社会责任感和工程职业道德，具有良好的人文社会科学素养；明确个人在社会中承担的责任和履行的义务；具有制药工程师职业道德，明确在工程实践中履行责任。（L） | 课程目标3 |

三、课程学习内容及与课程学习目标的对应关系

**（一）课程学习内容**

学习内容一 水杨酸的制备各工段仿真实验

**【学习目标】**

1. 了解制药车间工作安全技术规则。

2. 掌握水杨酸的制备原理、生产工艺；熟悉水杨酸的制备各工段的仿真操作方法。

3. 通过仿真实习使学生初步了生产实际，能遵守制药行业规范，履行社会责任。

4. 培养学生具备一定的科学素养、社会责任感和工程职业道德；明确个人在社会中承担的责任和履行的义务；具备制药工程师职业道德，明确在工程实践中履行责任。

**【学习内容】**

1. 水杨酸的制备原理和生产工艺；

2. 水杨酸生产进料过程仿真操作；

3. 水杨酸生产反应过程仿真操作；

4. 水杨酸生产粗制过程仿真操作。

**【重点】**

1. 水杨酸的制备DCS仿真单元操作；

2. 水杨酸的生产工艺。

**【难点】**

1. 典型工段的操作方法。

**【实施方式】**

课堂实习。

**【学习要求】**

1. 熟悉水杨酸的制备原理；

2. 熟悉水杨酸生产过程中各工段的相关知识；

3. 熟悉水杨酸生产过程中各工段化工仪器、仪表的使用及注意事项；

4. 熟悉熟悉水杨酸生产过程中各工段DCS仿真单元操作；

5. 了解水杨酸生产过程中相关的GMP基本知识。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：校内机房学习

3.分组要求：1-2人1组

4.实践准备：本课程通过在机房使用欧倍尔仿真软件进行现场教学，使学员对GMP知识具有基本的了解。在实习过程中，要求学生严格机房的各项规章制度。

5.时间安排：3天

6.其他要求：无

学习内容二 阿司匹林的制备各工段仿真实验

**【学习目标】**

1. 了解制药车间工作安全技术规则。

2. 掌握阿司匹林的制备原理；掌握阿司匹林的生产工艺；熟悉阿司匹林的制备进料、反应、粗制、精制等工段的仿真操作方法

3. 通过仿真实习使学生能够熟练完成DCS仿真单元以及典型工段的操作，进一步验证化工原理、自动化仪表、制药工艺学等理论知识，体会工厂的实践环节。

4. 培养学生严谨的工作态度，在正确理解相关的概念和理论基础上，对工厂的工艺运行规律有正确的和身临其境现场操作的感受，同时也培养学生应用计算机解决制药过程问题的兴趣和能力。

**【学习内容】**

1. 阿司匹林的制备原理和生产工艺；

2. 阿司匹林生产进料过程仿真操作；

3. 阿司匹林生产反应过程仿真操作；

4. 阿司匹林生产粗制过程仿真操作；

5. 阿司匹林生产精制过程仿真操作。

**【重点】**

1. 阿司匹林的制备DCS仿真单元操作；

2. 阿司匹林的生产工艺。

**【难点】**

1. 典型工段的操作方法。

**【实施方式】**

课堂实习。

**【学习要求】**

1. 熟悉阿司匹林的制备原理；

2. 熟悉阿司匹林生产过程中各工段的相关知识；

3. 熟悉阿司匹林生产过程中各工段化工仪器、仪表的使用及注意事项；

4. 熟悉熟悉阿司匹林生产过程中各工段DCS仿真单元操作。

**【实践要求】**

1.实践属性：综合训练型

2.工作流程：校内机房学习

3.分组要求：1-2人1组

4.实践准备：本课程通过在机房使用欧倍尔仿真软件进行现场教学，使学员对GMP知识具有基本的了解。在实习过程中，要求学生严格机房的各项规章制度。

5.时间安排：2天

6.其他要求：无

（二）课程学习内容与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践内容** | **实施方式** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 水杨酸的制备各工段仿真实验 | 课堂实习 | 课程目标1、2、3 | 21学时 |
| 阿司匹林的制备各工段仿真实验 | 课堂实习 | 课程目标1、2、3 | 15学时 |
| **合计** | | | 36学时 |

四、课程考核及与课程学习目标的对应关系

（一）课程考核内容、考核方式与课程学习目标的对应关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核内容** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 1.1水杨酸的生产工艺  1.2阿司匹林的生产工艺  1.3各工段DCS仿真单元操作中各种化工设备的正确使用方法及相关知识 | 在线考核  实习报告 |
| 课程目标2 | 2.1水杨酸生产进料过程仿真操作；  2.2水杨酸生产反应过程仿真操作；  2.3水杨酸生产粗制过程仿真操作；  2.4阿司匹林生产进料过程仿真操作；  2.5阿司匹林生产反应过程仿真操作；  2.6阿司匹林生产粗制过程仿真操作；  2.7阿司匹林生产精制过程仿真操作。 | 在线考核  实习报告 |
| 课程目标3 | 3.1 水杨酸及阿司匹林生产GMP基本知识  3.2按GMP要求正确使用各种化工仪器设备 | 在线考核  实习报告 |

（二）课程目标达成评价方式及考核比例

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核方式及成绩比例（%）** | | **合计** |
| **上机操作** | **实习报告** |
| 课程目标1 | 30 | 10 | 40 |
| 课程目标2 | 30 | 10 | 40 |
| 课程目标3 | 10 | 10 | 20 |
| 合计 | 70 | 30 | 100 |

五、成绩评定

（一）总成绩评定

总成绩=平时上机操作成绩×70%+期末实习报告×30%

（二）平时成绩评定

随堂考核，即每次上机实验结束时，根据实验任务完成情况、实验结果的合理性，电脑评定实验成绩。

（三）期末成绩评定

期末考核方式为实习报告，要求学生了解药厂的车间布局、各项规章制度与安全措施；掌握实习各工段DCS仿真单元操作、各工段DCS仿真单元操作中各种化工设备、化工仪表的正确使用方法及相关知识；了解药厂GMP生产基本知识。

六、课程资源

（1）陈群主编：《化工仿真操作实训》，化学工业出版社，2008年版；

（2）吴重光主编：《化工仿真实习指南》，化学工业出版社，2012年版；

（3）厉玉鸣主编：《化工仪表及自动化》，化学工业出版社，20110年版。

七、课程大纲制定依据

本课程大纲依据2021级制药工程专业（中韩合作办学）人才培养方案制定。