

《俱乐部体育Ⅳ》教学大纲

一、课程基本信息

课程名称（中文）	俱乐部体育Ⅳ		课程名称（英文）	Club Physical EducationⅣ	
课程代码	07010008		课程性质	限选课	
课程类别	通识平台课		考核形式	考查	
总学分（学时/周）	32（2 学时/周）	理论学分（学时）	2/32	实践或实验学分(学时/周)	30/32
先修课程	俱乐部体育Ⅲ		后续课程	俱乐部体育Ⅴ	
适应范围	所有专业		面向专业	所有专业	
开课学期	4		开课学院	教师教育学院	
基层教学组织	公共体育教学团队		课程负责人	覃宇德	
课程网址					
制定人	宁广金		审定人	覃宇德	

二、课程目标

基础程教学的主要目标是通过对于专项体育运动基本理论和知识学习，基础技能传授与练习，各种身体素质的指导和锻炼，使学生掌握专项体育发展史、运动技术原理等，能完成专项体育运动的基本动作，能完成一定的身体素质训练量，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。

课程具体目标如下：

目标 1： 通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识。（认知目标）

目标 2： 通过专项体育运动基本技能传授和练习，使学生能完成该运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标）

目标 3： 磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）

2. 课程支撑的毕业要求和涉及的指标点

本课程教学对本专业毕业要求的支撑作用和涉及的指标点如表 1 所示。

表 1 本课程支撑的毕业要求和涉及的指标点

课程目标	支撑的毕业要求	涉及的指标点	贡献度
目标 1	综合育人	了解体育文化的体育运动项目的育人内涵和方法,参与组织社团活动和体育竞赛的组织与练习,促进个体和组织的全面、健康发展。	H
目标 2	教育情怀	富有爱心、责任心、事业心、工作细心、耐心,具有积极的情感、端正的态度、正确的价值观。	H
目标 3	沟通合作	理解学习共同体的作用,具有团队协作精神,善于同伴交流协作,有效完成角色任务。	L

填写说明:“支撑的毕业要求”和“涉及的指标点”指培养方案中的毕业要求及其指标点,贡献度选用标志(如“H”表示“强支撑”,“M”表示“中支撑”,“L”表示“弱支撑”)表示。

三、课程内容和基本要求

(一) 教学内容及学时分配

表 2 教学内容及学时分配

章节	内容	总学时	理论学时	实践学时
理论	基础体育、专项体育、体质测试	2		2
身体素质	速度、力量、耐力、柔韧	8		8
实践教学	专项技术与考查	22		22

(二) 教学内容、细化教学目标与要求

第一章 理论教学内容

【教学内容】

选项 1： 体育舞蹈（拉丁舞）运动的基本技术及规则。

选项 2： 体育舞（标准舞）蹈运动的基本技术及规则。

选项 3： 太极拳概论。

选项 4： 跆拳道运动战术基本理论知识。

选项 5： 篮球战术基本理论知识。

选项 6： 气排球战术基础理论知识。

选项 7： 乒乓球主要比赛规则及裁判方法。

选项 8： 羽毛球术语、击球质量的五大要素、羽毛球技术结构。

选项 9： 网球基本战术打法。

选项 10： 足球战术基础理论知识。

选项 11： 按摩及基本疗法。

选项 12： 板球战术基本理论知识。

选项 13： 舞龙套路组合及自编技术知识。

选项 14： .散打比赛中的战术运用、比赛注意事项 。

选项 15： 健身气功对防治疾病和健身作用。

选项 16： 排球战术基本理论知识。

选项 17： 中级体式（后仰体式、前屈体式、扭转脊柱体式、倒立体式、平衡体式）的分类和学习方法。

选项 18： 健美操对防治疾病和健身作用。

选项 19：田径健身理论。

【细化教学目标与要求】：学生学会基础体育理论知识，掌握专业理论知识中的要点，对体质测试理论全面了解，通过教师的理论授课和自学过程，提高理论能力，为技术练习提供支撑。学生在教师的因导下以自学为主，并在规定时限内完成考试。通过对体育基础理论知识的学习，对体育锻炼相关知识的了解，培养学生运动锻炼的兴趣，增强学生对运动锻炼的热爱。

第二章：身体素质练习

序号	教学内容	细化教学目标	要求	学时数
1	速度素质	通过四学时的教学，让学生掌握速度素质的练习各种方法，在课堂内进行练习，在课后布置作业完成素质练习，最终到达提高速度素质的量化指标。	教师认真做好速度素质的练习方法研究，学生会不同的练习方法，并认真完成教师布置的课后作业，最后做好专项总结。	2
2	耐力素质	通过四学时的教学，让学生掌握耐力素质的练习各种方法，在课堂内进行练习，在课后布置作业完成素质练习，最终到达提高耐力素质的量化指标。	教师认真做好耐力素质的练习方法研究，学生会不同的练习方法，并认真完成教师布置的课后作业，最后做好专项总结。	2
3	力量素质	通过四学时的教学，让学生掌握力量素质的练习各种方法，在课堂内进行练习，在课后布置作业完成素质练习，最终到达提高力量素质的量化指标。	教师认真做好力量素质的练习方法研究，学生会不同的练习方法，并认真完成教师布置的课后作业，最后做好专项总结。	2
4	柔韧素质	通过四学时的教学，让学生掌握柔韧素质的练习各种方法，在课堂内进行练习，在课后布置作业完成素质练习，最终到达提高柔韧素质的量化指标。	教师认真做好柔韧素质的练习方法研究，学生会不同的练习方法，并认真完成教师布置的课后作业，最后做好专项总结。	2

第三章：实践教学内容

选项 1：体育舞蹈（拉丁舞）：1、伦巴银牌考级规定组合整套动作；2、学习恰恰铜牌考级规定组合：1-5 闭式基本步；三学习恰恰铜牌组合：曲棍形转步；3、

前进锁步；4、恰恰铜牌组合：后退锁步，臂下右转步，手对手步；原地左转步。

选项 2：体育舞蹈（国标）：1、华尔兹金牌考级规定组合，减弱右旋转步；2、华尔兹金牌组合，左转步。3、华尔兹金牌组合，双左旋转步。华尔兹金牌组合，直行追步向右；4、华尔兹金牌组合。后退锁步；5、华尔兹金牌组合，减弱外侧旋转步；6、维也纳华尔兹基本舞姿和基本动作；7、维也纳华尔兹基本舞姿和基本动作维也纳华尔兹右转步。维也纳华尔兹左转步。

选项 3：传统武术俱乐部：1、太极拳手法、太极步法 左右野马分鬃、左右搂膝拗步、左右云手、左右揽雀尾极；桩法；8 式太极拳 1-8 式学习。

2、散打基本技术：跌扑动作练习（前栽，侧身摔，滚翻摔），滚翻练习 跌扑动作练习，侧摔、跳前栽基本技术，接腿技术基本技术：下潜抱腿摔散打，接腿摔散打，防摔技术。

选项 4：跆拳道：1、基本技术：横踢进攻技术；后退步横踢反击；侧滑步横踢反击后旋踢；反击技术；2、品势：太极三章基础动作；3、组合技术：前横踢+后横踢反击、横踢+旋风踢 3.耐力素质练习。

选项 5：篮球：1、运球：运球转身、运球半转身、体侧运球、背后运球、胯下运球；2、全场临场练习、半全场临场教学比赛；2、防守与进攻人盯人：半场缩小（扩大）人盯人 2、定时投篮练习战术基础配合：掩护、策应、关门、夹击；3、战术：补防、挤过、穿过、绕过、交换防守。

选项 6：气排球：1、基本技术：正面双手垫球、传球、上手发球 接发球传球进攻战术练习、扣球挥臂击球技术扣球、巩固传球进攻战术练习垫球、发球；2、巩固提高进攻技战术，基本战术：交叉掩护进攻技战术；3、教学比赛，裁判介绍实习。

选项 7：乒乓球：1、反手搓球技术，左推右攻、搓转与不转球；2、学习战术：学习搓攻战术 介绍双打战术配合.教学比赛。

选项 8：羽毛球：1、学习基本技术：反手发网前球；反手发后场球；2、技术组合：杀球—上网搓球—放网—挑球—杀球---；3、基本步法：跑四点步法。4、单打教学比赛。

选项 9：网球：1、学习基本技术：旋转发球；2、素质练习方法与实践学习基本技术：放小球；3、学习基本技术：凌空抽球。

选项 10：足球：1、基本技术：综合射门技术。局部战术（面对固定防守二过一配合）；2、局部战术（回传反切直插二过一配合）；3、防守拦截球技术；4、局部战术（有人防守的二过一配合接射门）；5、五人制足球比赛规则与阵型分布，五人制小组教学比赛。

选项 11：体育保健：学习易筋经 1—2 动；易筋经 3-4 动；飞镖练习、体育游戏、拓展运动、棋类活动（中国象棋、围棋）；结合音乐健身走或跑。

选项 12：板球：1.原地传、接球、跑动中传、接球；1.击球练习：前跨击球、后胯击球、拉球；三 1.击球：拉球、切球；1.击球员持板跑动与配合；1.投球：旋转球；2.力量素质练习 1. “11 人制”板球比赛裁判：实践；教学比赛：“11 人制”板球比赛。

选项 13：舞龙舞狮：1、舞龙规定套路第一、二段中的单个难度动作学习技术；2、舞龙规定套路第一段学习基本技术：绕腰舞龙、挂躺舞龙；3、舞龙规定套路第三、四段中的单个难度动作学习技术组合，舞龙规定套路第三、四段中的难度动作组合技术。

选项 14：自由搏击：直攻战术练习（没有附加动作掩护下直接发招进攻）散打基本功及基本动作：反击战术（在对手出招进攻我时，我进攻防守后突施进攻）强攻战术练习（强行突破对手防守而硬性进攻）佯攻战术练习（用虚招假动作给对手造成错觉，趁其空当出现我在进行真打手）迂回战术练习（运用步伐、身法避开对手进攻，采用游离态后寻找时机进攻）重创战术练习（运用重拳、重腿狠力打击对手）模拟实战多点战术练习（进攻点、进攻方法呈立体式多方位、多角度击打对手）突袭战术练习（利用对手注意力不集中和不良动作习惯动作，出其不备抢打对手）下台战术练习（通过逼打下台和牵引下台两种形式，是对手下台输分落败）心理战术练习（欺诈战术--将真实进攻意图和招式隐藏起来，诱骗对手上钩，随后再狠击对手）综合基本功练习 实战比赛。

选项 15：健身气功：1、基本技术：六字诀手型手法、步型步法、口型发音；学习基本技术：六字诀起势；基本技术：学习六字诀 1—6 动、收势；2、马王堆导引术的基本手型手法、步型步法、口型发音；马王堆导引术的起势；学习基本技术：学习马王堆导引术 1—9 动；收势。

选项 16：排球：1、学习基本技术：正面双手垫球、传球、上手发球、接发球传球进攻战术；2、介绍扣球挥臂击球技术扣球，巩固“中二、三”传球进攻战术；3、教学比赛竞赛规则裁判法、教学比赛，裁判介绍实习。

选项 17：瑜伽：1、瑜伽呼吸法，后屈体式倒立体式 倒立体式 拜日式、倒立体式 后仰体式（后仰体式、前屈体式、扭转脊柱体式、倒立体式、平衡体式）的分类。

选项 18：健美操：1、健美操的手臂、髋部动作组合；2、健美操大众锻炼标准三级第一部分--第四部分 3、健美操大众锻炼小组动作创编准。

选项 19：健美操：1、一级方程式赛跑；2、站立式起跑 3、前滚翻、短跑，跨栏（软栏）4、学生自创游戏。

【细化教学目标与要求】：通过 22 课时的学习与练习，学生能够完成教学内容的全部技术动作，并在考核中到达 60 分以上。学生在课堂内必须按照老师的教学内容完成每次教学内容，并按时按量的完成老师布置的课后作业。通过课间的学习和锻炼，让学生养成勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。

五、教学资源

表3 本课程的基本教学资源

资源类型	资 源
教 材	<p>1、《高校体育俱乐部选项教程》朱先敢主编，北京体育大学出版社，2017年7月第1版。</p> <p>2、《全国体育舞蹈等级考试培训教材》，主编：王子文，中国体育舞蹈联合会出版，2010年。</p> <p>3、《Ballroom Dancing 标准舞》，亚历克斯摩尔 著，马莉 田文斌 译 北京体育大学出版社，2007年。</p> <p>4、《中国武术教程简编本》，邱丕相主编 人民体育出版社 2005</p> <p>5、《跆拳道》[M].刘卫军.北京体育大学出版社，2004</p> <p>6、《体育系通用教材》.排球. 人民体育出版社，1978</p> <p>7、《球类运动——篮球》 孙民治主编 高等教育出版社 2001年第三版</p> <p>8、《球类运动——足球》[M].王崇喜.北京：高等教育出版社，2001.6.第3版</p> <p>9、《现代足球》[M].全国体育院校通用教材，人民体育出版社，2000.6.第1版</p> <p>10、《龙狮运动训练》雷军蓉著,北京体育出版社，2005年</p> <p>11、《体育与健康》[M].浙江省高等学校教材</p> <p>12、《散打》主编袁镇澜广西师范大学出版</p> <p>13、《八段锦》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>14、《易筋经》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>15、《六字诀》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>16、《马王堆导引术》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>17、《五禽戏》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>18、《大舞》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>19、《健美操教程》，王洪 人民体育出版社.2001</p>

	20、《田径运动》全国高等教育出版社 2013
主要参考书	<p>1、《体育舞蹈教程》 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编，高等教育出版社，2012年7月第1版。</p> <p>2、《Technique of Ballroom Dancing》，Guy Horward 著，英国皇家舞蹈协会出版，王子文 译。</p> <p>3、《体育舞蹈教程》，张清澎编著，北京体育大学出版社，1997年。</p> <p>4、《Ballroom Dancing 摩登舞》，亚历克斯摩尔 著，马莉 田文斌 译 北京体育大学出版社，2007年。</p> <p>5、《体育舞蹈教程》，刘光红编著，人民体育出版社，2006年12月第1版。</p> <p>6、《国际标准舞技法教程》，杨威编著，中国戏剧出版社，2006年。</p> <p>7、《体育舞蹈教程》 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编，高等教育出版社，2012年7月第1版。</p> <p>8、《武术套路竞赛规则与裁判法》，人民体育出版社. 2012</p> <p>9、《网球》陶志翔 北京体育大学出版社 1999、8</p> <p>10、《体育文化导论》方爱连主编 高等教育出版社 2007年8月第一版</p> <p>11、《排球教学训练指导》北京：人民体育出版社，1995</p> <p>12、《乒乓球》[M]. 浙江省高校体育教材编委会编. 高等学校体育选项课系列教材. 浙江大学出版社，2002</p> <p>13、《乒乓球竞赛规则》[M]. 中国乒乓球协会编译. 人民体育出版社，2011</p> <p>14、《乒乓球-----教学、训练、竞赛与科研》[M]. 韩志忠. 人民体育出版社，2006</p> <p>15、《乒乓球》[M]. 李建军. 广西师范大学出版社，2005</p> <p>16、《羽毛球运动》张瑞林. [M]. 高等教育出版社，2010年</p> <p>17、《教你打羽毛球》张建，殷光. [M]. 江苏科学技术出版社</p> <p>18、《羽毛球实战技巧》肖杰，骞子. [M]. 北京体育大学出版社</p> <p>19、《2013 羽毛球竞赛规则》[M]. 北京体育大学出版社</p> <p>20、《网球裁判必读》陶志翔等 北京体育大学出版社 1998、8</p>

- 21、《网球——跟专家学》陶志翔 北京体育大学出版社 1998、8
- 22、《网球技巧图解》【日】丸山薰 北京体育大学出版社 2001、10
- 23、《现代足球》[M].浙江省高校体育专业通用教材/浙江省高校足球精品建设课程教材
- 24、《足球竞赛规则与裁判法》[M].人民体育出版社
- 25、《八段锦》、《易筋经》，人民体育出版社出版
- 26、《板球基础教程》刘静民人民体育出版社，2009,8
- 27、《板球教学与训练》朱春平，刘静民中国商务出版社，2009,11
- 28、《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》国际龙狮运动联合会审定，人民体育出版社，2011年9月
- 29、《高等教育体育教材：舞龙运动教程》吕韵钧著:北京体育大学出版社，2008-01-01
- 30、《舞狮运动教程》段全伟著 北京体育大学出版社 ，2015-01-01
- 31、《中国体育教练员岗位培训教材武术（散手）》[M].北京：人民体育出版社
- 32、《散打连击击技法》[M].北京体育大学出版社
- 33、《中国散手》[M].北京：人民体育出版社
- 34、《武术散打竞赛规则》 中国武术协会
- 35、《瑜伽气功与冥想》 张惠兰 柏忠言 人民体育出版社 2004.10
- 36、《瑜伽练习》 李晓忠著 中国青年出版社 2006.2
- 37、《哈他瑜伽》宁波静缘教师培训手册 2008
- 38、《国家体育总局审批，全国健美操大众锻炼标准测试动作图解》2000.6
- 39、《健美操》.曹锡璜、田锡福主编.高等教育出版社.1991
- 40、《健美操》.张绍程、朱乾之、温庆荣等编.北京体育学院出版社.1993

	41、《形体健美与健美操》.形体健美与健美操编委会编 高等教育出版社.1997 42、《田径运动高级教程》 43、《田径技术教法新编》 44、《2013 年田径规则》
主要教学网站	https://fanya.chaoxing.com/

四、教学方法、手段与课程教学目标的对应关系

1. 采用的教学方法手段

- (1)、讲解法。对于专项体育运动技能的学习过程中，通过对于专项技术动作要点的细致讲解，让学生们掌握其要点，并能够利用肢体动作予以展示。
- (2) 示范法。对于专项体育运动技术动作分解示范和整体演示，让学生们掌握其运动形态，能模仿的进行演练。
- (3) 练习法。通过集中或分散方式，有针对性的安排练习手段，设置练习法，使学生快速学会所学专项体育运动技术动作。
- (4) 指导纠错法。通过集体或个别纠错方式，将练习过程中学生操练有误、不到位之处予以及时反馈、指导，提升学生学习效果。
- (5) 讲授法。在体育基础理论知识学习过程中，采用细致讲解、案例分析等讲授方法，让学生快速理解所教知识。
- (6) 视频观摩法。通过对于专项体育运动技术、教学、比赛等视频观摩，增强学生对于该项目的感知。

2. 教学方法手段与课程教学目标的对应关系

表 4 教学环节、方法手段与课程教学目标对应表

教学环节	主要教学方法与手段	课程教学目标
课前	观摩有关专项体育运动视频；预习	目标 1: 通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等

	该运动历史、规则、现状等知识。	基本理论和知识（认知目标）
课内	讲解法：对于专项体育运动技术予以全面剖析、精炼的讲述。示范法：对于专项体育运动技术予以标准示范。此外，还采用练习法、个别纠错、集体指导、情景诱导等方法。	<p>目标 1：通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标）</p> <p>目标 2：通过专项体育运动基本技能传授和练习，使学生能完成改运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标）</p> <p>目标 3：磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）</p>
课后	布置课后锻炼内容，督促阳课后光体育长跑开展，穿插思想品格教育。	目标 3： 通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）

五、教学资源

表 5 本课程的基本教学资源

资源类型	资 源
教 材	<p>1、《高校体育俱乐部选项教程》朱先敢主编，北京体育大学出版社，2017 年 7 月第 1 版。</p> <p>2、《全国体育舞蹈等级考试培训教材》，主编：王子文，中国体育舞蹈联合会出版，2010 年。</p> <p>3、《Ballroom Dancing 标准舞》，亚历克斯摩尔 著，马莉 田文斌 译 北京体育大学出版社，2007 年。</p> <p>4、《中国武术教程简编本》，邱丕相主编 人民体育出版社 2005</p> <p>5、《跆拳道》[M]. 刘卫军. 北京体育大学出版社，2004</p> <p>6、《体育系通用教材》. 排球. 人民体育出版社，1978</p> <p>7、《球类运动——篮球》 孙民治主编 高等教育出版社 2001 年第三版</p> <p>8、《球类运动——足球》[M]. 王崇喜. 北京：高等教育出版社，2001. 6. 第 3 版</p> <p>9、《现代足球》[M]. 全国体育院校通用教材，人民体育出版社，2000. 6. 第 1 版</p>

	<p>10、《龙狮运动训练》雷军蓉著,北京体育出版社,2005年</p> <p>11、《体育与健康》[M].浙江省高等学校教材</p> <p>12、《散打》主编袁镇澜广西师范大学出版</p> <p>13、《八段锦》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>14、《易筋经》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>15、《六字诀》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>16、《马王堆导引术》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>17、《五禽戏》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>18、《大舞》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>19、《健美操教程》,王洪 人民体育出版社.2001</p> <p>20、《田径运动》全国高等教育出版社 2013</p>
<p>主要参考书</p>	<p>1、《体育舞蹈教程》 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编,高等教育出版社,2012年7月第1版。</p> <p>2、《Technique of Ballroom Dancing》, Guy Horward 著,英国皇家舞蹈协会出版,王子文译。</p> <p>3、《体育舞蹈教程》,张清澎编著,北京体育大学出版社,1997年。</p> <p>4、《Ballroom Dancing 摩登舞》,亚历克斯摩尔 著,马莉 田文斌 译 北京体育大学出版社,2007年。</p> <p>5、《体育舞蹈教程》,刘光红编著,人民体育出版社,2006年12月第1版。</p> <p>6、《国际标准舞技法教程》,杨威编著,中国戏剧出版社,2006年。</p> <p>7、《体育舞蹈教程》 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编,高等教育出版社,2012年7月第1版。</p> <p>8、《武术套路竞赛规则与裁判法》,人民体育出版社.2012</p> <p>9、《网球》陶志翔 北京体育大学出版社 1999、8</p> <p>10、《体育文化导论》方爱连主编 高等教育出版社 2007年8月第一版</p>

- 11、《排球教学训练指导》北京：人民体育出版社，1995
- 12、《乒乓球》[M].浙江省高校体育教材编委会编.高等学校体育选项课系列教材.浙江大学出版社，2002
- 13、《乒乓球竞赛规则》[M].中国乒乓球协会编译.人民体育出版社，2011
- 14、《乒乓球-----教学、训练、竞赛与科研》[M].韩志忠.人民体育出版社，2006
- 15、《乒乓球》[M].李建军.广西师范大学出版社，2005
- 16、《羽毛球运动》张瑞林.[M].高等教育出版社，2010年
- 17、《教你打羽毛球》张建，殷光.[M].江苏科学技术出版社
- 18、《羽毛球实战技巧》肖杰，蹇子.[M].北京体育大学出版社
- 19、《2013羽毛球竞赛规则》[M].北京体育大学出版社
- 20、《网球裁判必读》陶志翔等 北京体育大学出版社 1998、8
- 21、《网球——跟专家学》陶志翔 北京体育大学出版社 1998、8
- 22、《网球技巧图解》【日】丸山薰 北京体育大学出版社 2001、10
- 23、《现代足球》[M].浙江省高校体育专业通用教材/浙江省高校足球精品建设课程教材
- 24、《足球竞赛规则与裁判法》[M].人民体育出版社
- 25、《八段锦》、《易筋经》，人民体育出版社出版
- 26、《板球基础教程》刘静民人民体育出版社，2009,8
- 27、《板球教学与训练》朱春平，刘静民中国商务出版社，2009,11
- 28、《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》国际龙狮运动联合会审定，人民体育出版社，2011年9月
- 29、《高等教育体育教材：舞龙运动教程》吕韵钧著:北京体育大学出版社，2008-01-01
- 30、《舞狮运动教程》段全伟著 北京体育大学出版社 ，2015-01-01

	<p>31、《中国体育教练员岗位培训教材武术（散手）》[M].北京：人民体育出版社</p> <p>32、《散打连击击技法》[M].北京体育大学出版社</p> <p>33、《中国散手》[M].北京：人民体育出版社</p> <p>34、《武术散打竞赛规则》 中国武术协会</p> <p>35、《瑜伽气功与冥想》 张惠兰 柏忠言 人民体育出版社 2004.10</p> <p>36、《瑜伽练习》 李晓忠著 中国青年出版社 2006.2</p> <p>37、《哈他瑜伽》宁波静缘教师培训手册 2008</p> <p>38、《国家体育总局审批，全国健美操大众锻炼标准测试动作图解》2000.6</p> <p>39、《健美操》.曹锡璜、田锡福主编.高等教育出版社.1991</p> <p>40、《健美操》.张绍程、朱乾之、温庆荣等编.北京体育学院出版社.1993</p> <p>41、《形体健美与健美操》.形体健美与健美操编委会编 高等教育出版社.1997</p> <p>42、《田径运动高级教程》</p> <p>43、《田径技术教法新编》</p> <p>44、《2013年田径规则》</p>
主要教学网站	https://fanya.chaoxing.com/

六、课程考核方式及成绩评定方法

1. 课程总体考核

- (1) 理论考核 10%
- (2) 过程考核 30%（考勤 10%，50 米跑 5%、800 米或 1000 米跑 5%，课后作业 10%）
- (3) 技能考核 60%:

2. 课程考核与成绩评定细则

表 6 本课程考核和成绩评定方法及与课程教学目标关联

考核项目	考核内容	与考核关联的课程教学目标	考核依据与方法	占课程总成绩的比重
平时成绩	出勤	目标 2: 通过专项体育运动基本技能传授和练习,使学生能完成改运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼,使能完成一定的身体素质训练量以及阳光体育长跑。(技能目标) 目标 3: 磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。(情感目标)	1. 由任课教师点到,并输入在公共体育管理系统,按标准评定。 2. 通过“乐跑”软件,记录阳光长跑次数,并按标准评定。 3. 由校体测中心和任课教师共同测试完成,按国家标准评定。	30%
	阳光长跑			
	身体素质			
期中考核	理论知识	目标 1: 通过专项体育运动基本理论和知识学习,使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识(认知目标)	在线单元测试,由在线单元测试系统自动评定。	10%
期末考核	技能考核	目标 2: 通过专项体育运动基本技能传授和练习,使学生能完成该运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼,使能完成一定的身体素质训练量以及阳光体育长跑。(技能目标)	由任课教师在课堂上组织测试,按学院技能测试标准评定。	60%

表 5 本课程目标的达成途径及主要判据

课程教学目标	达成途径与主要判据
目标 1: 通过专项体育运动基本理论和知识学习,使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识(认知目标)	主要达成途径: 课前预习、课内讲授与讨论、课后作业、章节测验等环节; 主要判据为课前测验成绩、课堂表现、作业成绩、测验成绩及期末考试成绩。
目标 2: 通过专项体育运动基本技能传授和练习,使学生能完成改运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼,使能完成一定的身体素质训练量。(技能目标)	主要达成途径: 课内练习、课后反思及练习等环节; 主要判据为课堂表现、作业及期末考试成绩。

目标 3：通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）

主要达成途径：课内练习、阳光长跑及课外体育锻炼。

七、达成度评价与教学改进

本课程达成度评价方案如表 7 所示。达成度评价在课程考核结束后进行，承担课程教学的教师根据评价结果，给出课程教学改进方案与说明，并经所在系研讨、审核通过后实施，以更有效的支撑毕业要求的达成。

表 7 本课程达成度评价方案

评价主体与方式	评价方法	评价结果利用
任课教师评价	运用作业开展课程达成度统计与评价；运观察学生的日常行为举止评估课程目标的达成度；运用技能测试法测试学生课程目标的达成度；运用访谈法了解和评定学生课程目标的达成度。	供任课教师改进教学大纲、教学进度、教学内容以及教学方法手段等。
学生评价	依托学校教务系统的学生期末课程教学满意度评价，进行课程达成度的评价；学院组织的针对学生的课程满意度调查；第三方机构组织的针对学生的课程达成度调查与评价。	除反馈任课教师改进教学大纲、课程教学、课程评价外；反馈学生改进课程学习计划、学习方式方法等。
同行及专家(督导)审核	学院指派相关的同行专家或教学专家(督导)，依据任课教师和学生评价，并结合必要的佐证材料或汇报答辩程序，审核本课程的达成度评价结果。	供学院用于培养目标、毕业要求、课程目标达成的监控与改进，用于课程体系的优化，用于课程考核制度的改革。

八、评分标准

表 8 课程教学目标评分标准

课程教学目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
目标 1: 通过专项体育运动基本理论和知识学习, 使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识 (认知目标)	能够熟练掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 45 道题目以上。	能够较好掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 40-44 道题目。	能够掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 35-39 道题目。	能够基本掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 30-34 道题目。	未能掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 30 道题目以下。
目标 2: 通过专项体育运动基本技能传授和练习, 使学生能完成该运动项目的基本动作。(技能目标)	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评价各项目评价标准, 基本技术评价在 4 分及以上; 达标评定按照每个项目制定的不同标准核算, 核算结果超过 28 分。	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评价各项目评价标准, 基本技术评价在 4 分及以上; 达标评定按照每个项目制定的不同标准核算, 核算结果超过 25 分。	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评价各项目评价标准, 基本技术评价在 4 分左右; 达标评定按照每个项目制定的不同标准核算, 核算结果超过 22 分。	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评价各项目评价标准, 基本技术评价在 3 分及以上; 达标评定按照每个项目制定的不同标准核算, 核算结果超过 20 分。	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评价各项目评价标准, 基本技术评价在 4 分及以下; 达标评定按照每个项目制定的不同标准核算, 核算结果未过 18 分。
目标 3: 通过各种身	考勤中做到不迟到、早	考勤中做到不迟到、早	考勤中做到不迟到、早	考勤中偶尔迟到、早退、	考勤中经常迟到、早

<p>体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量以及阳光体育长跑，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）</p>	<p>退、有事请事假、生病请病假和不旷课；阳光长跑次数要求：晨跑和总次数接近或达到满分；身体素质要求：男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达 28 分以上。</p>	<p>退、有事请事假、生病请病假和不旷课；阳光长跑次数要求：晨跑和总次数接近满分；身体素质要求：男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达 25-27 分。</p>	<p>退、有事请事假、生病请病假和不旷课；阳光长跑次数要求：晨跑和总次数合格以上；身体素质要求：男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达 22-24 分。</p>	<p>事假、病假未能及时申请和偶尔旷课；阳光长跑次数要求：晨跑和总次数合格以上；身体素质要求：男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达 19-21 分。</p>	<p>退、事假、病假没能及时办理请假手续和偶尔出现旷课情况；阳光长跑次数要求：晨跑和总次数未达到最低要求；身体素质要求：男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐未到达 18 分。以上情况出现任意一种的。</p>
---	--	--	--	---	--

课程达成度 = 目标 1 达成度 ×0.1+ 目标 2 达成度 ×0.4+ 目标 3 达成度 ×0.5

十、课程教学改进方案

任课教师要综合课程目标达成的定量和定性分析，给出课程教学改进方案与说明，并经课程教学团队研讨、专业负责人审核通过后实施，以更有效的支撑毕业要求的达成。

评价结果利用供任课教师改进教学大纲、教学进度、教学内容以及教学方法手段等；反馈学生改进课程学习计划、学习方式方法等；供学院用于培养目标、毕业要求、课程目标达成的监控与改进，用于课程体系的优化，用于课程考核制度的改革。

十一、有关说明

本课程大纲自 2023 年开始执行，生效之日原先版本均不再使用。