



石河子大学
Shihezi University

体育学院

本科课程教学大纲

UNDERGRADUATE COURSE SYLLABUS

运动训练专业

2022

石河子大学教务处

目 录

一、专业教育课程

1. 《运动解剖学》课程教学大纲.....	1
2. 《体育概论》课程教学大纲.....	6
3. 《运动生理学》课程教学大纲.....	13
4. 《体育心理学》课程教学大纲.....	21
5. 《健康教育学》课程教学大纲.....	26
6. 《体育社会学》课程教学大纲.....	35
7. 《体育科研方法》课程教学大纲.....	41
8. 《运动训练专业导论》课程教学大纲.....	46
9. 《体操》课程教学大纲.....	50
10. 《运动技能学习与控制》课程教学大纲.....	57
11. 《篮球》课程教学大纲.....	62
12. 《体育保健学》课程教学大纲.....	70
13. 《田径》课程教学大纲.....	79
14. 《足球》课程教学大纲.....	86
15. 《体能训练理论与方法》课程教学大纲.....	93
16. 《运动训练学》课程教学大纲.....	98
17. 《排球》课程教学大纲.....	104
18. 《体育竞赛学》课程教学大纲.....	111
19. 《武术》课程教学大纲.....	120
20. 《篮球教学训练理论与实践 1》课程教学大纲.....	126
21. 《篮球教学训练理论与实践 2》课程教学大纲.....	135
22. 《篮球教学训练理论与实践 3》课程教学大纲.....	144
23. 《篮球教学训练理论与实践 4》课程教学大纲.....	153
24. 《篮球教学训练理论与实践 5》课程教学大纲.....	162
25. 《专项教学训练理论与实践 1（田径）》课程教学大纲.....	172
26. 《专项教学训练理论与实践 2（田径）》课程教学大纲.....	184
27. 《专项教学训练理论与实践 3（田径）》课程教学大纲.....	196
28. 《专项教学训练理论与实践 4（田径）》课程教学大纲.....	208
29. 《专项教学训练理论与实践 5（田径）》课程教学大纲.....	220

30. 《跆拳道教学训练理论与实践 1》课程教学大纲	232
31. 《跆拳道教学训练理论与实践 2》课程教学大纲	242
32. 《跆拳道教学训练理论与实践 3》课程教学大纲	253
33. 《跆拳道教学训练理论与实践 4》课程教学大纲	264
34. 《跆拳道教学训练理论与实践 5》课程教学大纲	275
35. 《羽毛球教学训练理论与实践 1》课程教学大纲	286
36. 《羽毛球教学训练理论与实践 2》课程教学大纲	291
37. 《羽毛球教学训练理论与实践 3》课程教学大纲	297
38. 《羽毛球教学训练理论与实践 4》课程教学大纲	302
39. 《羽毛球教学训练理论与实践 5》课程教学大纲	308
40. 《乒乓球教学训练理论与实践 1》课程教学大纲	313
41. 《乒乓球教学训练理论与实践 2》课程教学大纲	320
42. 《乒乓球教学训练理论与实践 3》课程教学大纲	325
43. 《乒乓球教学训练理论与实践 4》课程教学大纲	331
44. 《乒乓球教学训练理论与实践 5》课程教学大纲	337
45. 《专项教学训练理论与实践 1（足球）》课程教学大纲	344
46. 《专项教学训练理论与实践 2（足球）》课程教学大纲	351
47. 《专项教学训练理论与实践 3（足球）》课程教学大纲	359
48. 《专项教学训练理论与实践 4（足球）》课程教学大纲	366
49. 《专项教学训练理论与实践 5（足球）》课程教学大纲	374
50. 《体育教学设计》课程教学大纲	382
51. 《运动生物化学》课程教学大纲	388
52. 《学校体育学》课程教学大纲	393
53. 《运动选材学》课程教学大纲	399
54. 《教练学》课程教学大纲	403
55. 《运动损伤与康复》课程教学大纲	407
56. 《体育赛事与管理》课程教学大纲	412
57. 《体育市场营销》课程教学大纲	419
58. 《健身俱乐部经营与管理》课程教学大纲	426
59. 《体育旅游概论》课程教学大纲	430
60. 《推拿与按摩》课程教学大纲	434
61. 《休闲体育项目策划与管理》课程教学大纲	439
62. 《运动营养学》课程教学大纲	444
63. 《健美操》课程教学大纲	450

64. 《乒乓球》课程教学大纲	457
65. 《散打》课程教学大纲	463
66. 《跆拳道》课程教学大纲	469
67. 《体育舞蹈》课程教学大纲	474
68. 《网球》课程教学大纲	482
69. 《羽毛球》课程教学大纲	488
70. 《游泳》课程教学大纲	493
71. 《轮滑 /滑冰》课程教学大纲	499
72. 《有氧健身舞》课程教学大纲	506
73. 《身体运动功能训练》课程教学大纲	511

二、专业综合实践环节

74. 《教学观摩与见习》教学大纲	517
75. 《校内裁判实习》教学大纲	522
76. 《教育教学实习》教学大纲	525
77. 《毕业论文》教学大纲	529

一、专业教育课程

《运动解剖学》课程教学大纲

课程名称	运动解剖学		
	Sports anatomy		
课程代码	10313201	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	无
学分/学时	4 学分/64 学时	理论学时 /实验学时	48 学时/16 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	马玲	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介

运动解剖学是运动训练专业的专业必修基础课程，隶属运动人体科学，是一门形态学科，是我国体育教育的一个重要组成部分，在学校体育教学中占有重要的地位。本课程主要以研究正常人体形态结构和功能作用为教学内容，掌握运动对人体形态结构和生长发育的影响，注重培养学生探索人体机械运动规律与体育动作技术关系的能力。本课程的学习，旨在为学生进行运动实践提供理论指导和学习后续课程奠定解剖学基础，为培养学生成为复合应用型运动训练人才提供必要的运动人体科学知识相关理论的学习。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.掌握运动解剖学的基本理论、基本知识，熟悉人体各部分的形态结构、主要功能，体育锻炼对人体结构的影响及意义。

2.辨认人体表面标志，正确和系统地观察、描述人体各器官的形态结构，能结合运动解剖学理论知识联系实践，促进人体健康和运动康复。

3.了解体育运动中人体位移运动的解剖学规律，能够运用运动解剖学的基本知识和基本理论分析专业技术动作，与运动实践相融合，提高体育人文素养。能够理论指导实践，因材施教，区别对待。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（H）
		3.2 健康知识： 能够系统掌握体育心理学、运动解剖学、运动康复等理论知识，并能够结合实践，促进人体健康和运动康复。（M）
目标 2	3.知识素养	3.3 知识融合： 能够系统掌握健康教育学、体育社会学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。（M）
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
第一章 人体组成的结构基础	课程目标 1	1. 了解运动解剖学的定义及与相关学科的联系。掌握常用解剖学术语，人体基本轴与基本面的概念。 2. 了解细胞和四大组织的形态、结构特点、分布与主要功能。 3. 树立健康的审美价值观。	1. 运动解剖学的定义及与相关学科的联系。常用解剖学术语，人体基本轴与基本面的概念。 2. 细胞和四大组织的形态、结构特点、分布与主要功能。 3. 思政内容：认识自我、了解自我。	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2. 学习任务：单元测试、课后作业。	理论 6 学时 + 实验 2 学时
第二章 运动系统	课程目标 1、2、3	1. 了解骨、骨连结和骨骼肌的形态、分类、构造与功能及影响因素。并掌握其运动形式。 2. 培养爱国主义及家国情怀。	1. 骨、骨连结和骨骼肌的形态、分类、构造与功能、影响因素及其运动形式。 2. 思政内容：通过航天员、运动员身体素质的训练融入坚强意志品质的锻炼。	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2. 学习任务：单元测试、课后作业、 (期中考试：实践动作教学设计)	理论 24 学时 + 实验 6 学时
第三至五章 消化系统 呼吸系统 泌尿系统	课程目标 1、2	1. 掌握消化系统、呼吸系统、泌尿系统的组成和主要功能及体育运动对三大系统的影响。 2. 养成健康的生活方式。	1. 三大系统的组成与主要功及体育运动对其的影响。 2. 思政内容：吸烟、酗酒有害健康。	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2. 学习任务：单元测试、课后作业。	理论 6 学时 + 实验 2 学时
第七章 脉管系统	课程目标 1、2	1. 了解脉管系统的组成、功能及体育运动对其的影响。 2. 普及献血的知识。	1. 心血管系统、淋巴系统的组成与主要功能及体育运动对其的影响。 2. 思政内容：不洁献血的危害。	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2. 学习任务：单元测试、课后作业。	理论 4 学时 + 实验 2 学时
第八章 神经系统	课程目标 1、2	1. 掌握神经系统的功能、区分及体育运动对其的影响。 2. 养成健康的生活方式。	1. 神经系统的功能、区分及体育运动对其的影响。 2. 思政内容：毒品和游戏的危害。	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2. 学习任务：单元测试、课后作业。	理论 4 学时 + 实验 2 学时
第九章 感觉器官	课程目标 1、2	1. 了解感觉器官相关知识及光线、声波的传达。 2. 了解体育运动对感觉器结构和功能两方面的影响。 3. 爱护眼睛，保护视力。	1. 眼的组成、结构与功能，光线到达视网膜感光细胞的路径。 2. 耳的位置、分部、结构与功能，声波到达听觉感受器的路径。 3. 思政内容：过度看手机的危害。	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2. 学习任务：单元测试、课后作业。	理论 2 学时 + 实验 2 学时
第六章 生殖系统 第十章 内分泌系统	课程目标 1、2	1. 了解内分泌系统的组成和几种与运动有关的激素。 2. 培养敬畏生命、尊重生命的理念，感恩父母的养育之恩。	1. 内分泌系统的组成和主要功能。 2. 与运动有关的激素，及体育运动对内分泌系统的主要影响。 3. 思政内容：人流的危害。	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2. 学习任务：单元测试、课后作业。	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩满分为 100 分，包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**和**期末考试成绩**。其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1.过程性考核成绩

满分为 100 分，包括单元测试 30%、课后作业 30%、课堂表现 10%、期中阶段性考核 30%，考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=单元测试得分+课后作业得分+课堂表现得分+期中阶段性考核成绩-考勤扣分。

（1）单元测试（30分）评分=15分：布置单元测试 6 次，每次 5 分（每个单元测试共 5 道选择题和 5 道判断题，每道题 0.5 分），需到线上测试单元进行测试。依据本课程培养目标的知识与能力要求，根据学生的测试情况进行评分。

（2）课后作业（30分）评分=15分：布置作业 6 次，每次 5 分，需提交到线上作业单元。依据本课程培养目标的知识与能力要求，根据学生的完成情况进行评分。

（3）课堂表现（10分）评分=5分：依据学生课堂过程中的学习态度、课堂表现、回答问题、参与互动的积极性及课后回放完成情况给出相应的分值。

（4）期中阶段性考核成绩（30分）评分=15分：学生自选动作进行实践动作讲解的设计，根据学生设计报告完成情况进行评分。

（5）考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分（请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。）。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。

2.期末考试成绩

满分为 100 分，采用闭卷考试形式，根据学生的试卷完成情况进行评分。

（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末考试成绩 50%	
课程目标 1	单元测试（50%、30分）：15分	期末考试（50%、70分）：35分	50分
课程目标 2	课后作业（50%、30分）：15分 课堂表现（50%、10分）：5分	期末考试（50%、30分）：15分	35分
课程目标 3	期中阶段性考核成绩（50%、30分）：15	—	15分
合计	50分	50分	100分

(二) 评价标准

1. 单元测试评价标准 (6次, 每次5分, 共30分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (30-26分)	良 (25-21分)	中/及格 (20-16分)	不及格 (15-0分)	
课程目标 1	第一单元	正确 60 -52 道题	正确 51 -42 道题	正确 41 -32 道题	正确 31 道题	0.15
	第二单元					0.17
	第三单元					0.17
	第四单元					0.17
	第五单元					0.17
	第六单元					0.17

2. 课后作业评价标准 (6次, 每次5分, 共30分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (30-26分)	良 (25-21分)	中/及格 (20-16分)	不及格 (15-0分)	
课程目标 2	第一次作业	90%以上的概念准确, 位置描述正确。	80%以上的概念准确, 位置描述正确。	70%以上的概念准确, 位置描述正确。	60%以下的概念准确, 位置描述正确。	0.15
	第二次作业					0.17
	第三次作业					0.17
	第四次作业					0.17
	第五次作业					0.17
	第六次作业					0.17

3. 课堂表现评价标准 (共10分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (10-9分)	良 (8-7分)	中/及格 (6-5分)	不及格 (4-0分)	
课程目标 2	学习态度、回答问题、参与互动的积极性、回放完成情况。	学习态度非常端正、回答问题3次及以上、参与互动3次及以上、回放全部完成。	学习态度端正、回答问题2次、参与互动2次、回放完成80%。	学习态度一般、回答问题1次、参与互动1次、回放完成60%。	学习态度不端正、无回答问题、不参与互动、回放完成50%。	1

4. 期中阶段性考核成绩评价标准 (共30分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (30-26分)	良 (25-21分)	中/及格 (20-16分)	不及格 (15-0分)	
课程目标 3	实践教学 设计	设计完善, 能很好地结合理论分析专业技术动作, 能对专项训练计划进行科学的监控与评价, 能够及时修正和干预。	设计良好, 能准确地结合理论分析专业技术动作, 能对专项训练计划进行一般监控与评价, 尽量做到修正和干预。	设计一般, 能够结合理论分析专业技术动作, 尽量做到对专项训练计划进行一般监控与评价, 但做不到做到修正和干预。	设计差, 不能结合理论分析专业技术动作, 做不到对专项训练计划的一般监控与评价, 及修正和干预。	1

5.期末考试成绩评价标准（共 100 分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优	良	中/及格	不及格	
课程目标 1	闭卷理论 考试	90-100 分	75-89 分	60-74 分	0-59 分	1
课程目标 2						

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

1.李世昌. 运动解剖学（第三版 3 版）. 北京：高等教育出版社。2015.3.

（二）主要参考书及学习资源

1.李世昌. 运动解剖学实验. 北京：高等教育出版社。2010.7

2.胡声宇. 运动解剖学.北京：人民体育出版社.2000.6

3.人体解剖 3D 软件

六、附表

序号	实验（实践）项目名称	实验（实践）类型	开出要求	学时
1	观察细胞和组织的形态结构	验证性实验	必做	2
2	观察上肢骨、下肢骨、中轴骨形态	验证性实验	必做	2
3	观察上下肢关节、中轴骨的连接类型及结构	验证性实验	必做	2
4	观察运动的作用肌的位置、形态，和起止点	验证性实验	必做	2
5	观察消化、呼吸、泌尿系统的位置，形态，结构	验证性实验	必做	2
6	观察心脏的位置、形态	验证性实验	必做	2
7	观察神经系统的分布及其形态	验证性实验	必做	2
8	观察眼睛和耳朵的内部构造及分部	验证性实验	必做	2

大纲修订人签字：马玲

修订日期：2022 年 10 月

大纲审定人签字：林茂春

审定日期：2022 年 10 月

《体育概论》课程教学大纲

课程名称	体育概论		
	(Physical Education Summary)		
课程代码	10313202	课程性质	专业必修课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	运动解剖学、运动训练专业导论
学分/学时	2.5 学分/40 学时	理论学时/实践学时	24 学时/16 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	许翔	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

体育概论是一门研究体育的基本规律、特征和内在关系的综合性和概括性的学科。体育概论是运动训练专业本科学生的专业理论必修基础课程。通过对体育概念、本质、功能、目的、途径方法、以及与社会方方面面的关系的学习和分析,帮助学生认识和了解清楚体育专业的方方面面,使学生从总体上对体育有概括的认识,明确体育对人类社会和我国社会主义建设事业的重要意义,逐步树立辩证唯物主义体育观,为学习其他各门专业课程奠定坚实的基础,也为学生在四年的学习中的放矢指明方向,在毕业后能更好的从事体育教学训练、研究以及发展创新打下良好的基础。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标,具体如下:

1.通过课程学习,具有较好的科学文化素养,了解国家有关体育工作的方针、政策、法规,具备敏锐的观察力和创新意识,初步具备体育领域的科学研究和创新能力,培养学生的体育理论素养和职业规范。

2.通过课程学习,使学生掌握体育概论的基本概念、基本知识和基本方法。在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下,着重突出体育概论的整体性和概括性。

3.通过课程学习,丰富学生的视野,积极引导对学生掌握体育活动中各种现象和规律,自觉学习体育理论发展的新动态。

4.通过课程学习,使学生能够理论联系实际,具有一定的教学实践能力,具有初步解决体育领域中相关问题的能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养: 具有深厚的人文底蕴和科学精神, 具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。M
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识, 并能够结合专项实践融合运用。H
目标 3	4.专业发展	4.1 专业前沿: 能够掌握竞技体育的基本特性和运动训练与体育竞赛、管理的发展动态和趋势, 了解国内外体育相关的制度和措施。H)
目标 4	4.专业发展	4.2 专业特点: 能够掌握现代运动训练、竞赛管理的科学性、复杂性、长期性、竞争性、协同性、关联性等特点。M

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
引论	课程目标 1	1.基本掌握体育概论的概念和学科性质； 2.了解体育概论学习目的意义； 3.了解体育概论发展过程；	1.体育学的产生与发展；了解体育概论五个发展阶段，拓宽知识视野； 2.体育概论的学习目的与意义； 3.体育概论的内容体系和学习方法； 4.唯物辩证法和唯物史观分析问题。	1.课堂教授； 2.课后思考；分组讨论；	理论 2 学时
第一章 体育概念	课程目标 1	1.基本掌握给概念下定义的方法； 2.掌握体育的概念的定义； 3.了解体育的分类；	1.给概念下定义； 2.体育概念的定义； 3.体育的分类； 4.家国情怀，民族自信	1.课堂讲授； 2.从逻辑学的角度来分析学习如何给概念下定义； 3.用学会的方法给体育下定义；	理论 4+课内实践 2 学时
第二章 体育功能	课程目标 1、4	1.掌握体育功能的概念；构成要素等； 2.掌握体育功能的变化性和层次性； 3.掌握体育的本质功能和延伸功能等；	1.体育功能的概念和构成要素； 2.体育的本质功能和延伸功能； 3.帮助体育生了解和明白体育的作用和价值；	1.课堂讲授； 2.分组备课讨论，然后派代表讲课分享，老师补充点明重点；	理论 4+课内实践 2 学时
第三章 体育目的	课程目标 1、3	1.基本掌握确定体育目的的依据； 2.掌握体育目的与目标及其关系； 3.了解实现体育目的、目标的基本途径和要求；	1.确定体育目的的依据； 2.体育目的与目标及其关系； 3.实现体育目的、目标的基本途径和要求；	1.课堂讲授； 2.分组备课讨论，然后派代表讲课分享，老师补充点明重点；	理论 2+课内实践 2 学时
第四章 体育过程	课程目标 1、2、3、4	1.了解体育过程概述； 2.掌握体育过程控制； 3.了解体育过程的类型；	1.体育过程概念； 2.体育过程控制； 3.体育过程的类型；	1.课堂讲授； 2.分组备课讨论，然后派代表讲课分享，老师补充点明重点；	理论 2+课内实践 2 学时
第五章 体育手段	课程目标 2、3、4	1.了解体育手段基本概念； 2.掌握身体运动与体育运动技术； 3.了解体育运动项目；	1. 体育手段基本概念； 2. 身体运动与体育运动技术； 3. 体育运动项目；	1.课堂讲授； 2.教学实践分析，组织学生讨论；	理论 2+课内实践 2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第六章 体育科学	课程目标 1.2、3	1.了解体育科学的形成和发展； 2.掌握体育科学的三维视角，生物的，心理的，社会的； 3.掌握体育科学体系以及学科分类；	1.体育科学的发展史； 2.体育科学的三维视角：生物学视角，心理学视角，社会学视角； 3.体育科学体系也是体育学科体系；	1.课堂讲授； 2.分组备课讨论，然后派代表讲课分享，老师补充点明重点；	理论 2+课内实践 2 学时
第七章 体育文化	课程目标 1、2、3、4	1.掌握体育文化的概念和含义； 2.了解中西方体育文化的差别； 3.了解奥林匹克文化内涵和价值； 4.了解体育文化的继承和创新；	1.体育文化的概念和含义； 2.体育文化的形成和发展； 3.奥林匹克文化内涵和价值意义； 4.体育文化的继承与创新；	1.课堂讲授； 2.分组备课讨论，然后派代表讲课分享，老师补充点明重点；	理论 2+课内实践 2 学时
第八章 体育体制	课程目标 1、2、3、4	1. 掌握体育体制的概念及其构成； 2. 掌握体育体制的作用和特点； 3. 了解国外体育体制； 4. 了解我国体育体制发展的趋势；	1.体育体制的概念与构成； 2.体育体制的作用和特点； 3.国外体育体制；	1.课堂讲授； 2.分组备课讨论，然后派代表讲课分享，老师补充点明重点；	理论 2+课内实践 2 学时
第九章 体育发展趋势	课程目标 1、2、3	1. 了解从人的发展角度看体育的发展趋势； 2. 了解从社会发展的角度看体育发展趋势； 3. 了解从全球化角度看体育发展趋势；	1.人发展的角度看世界； 2. 社会发展的角度看体育； 3. 体育的全球化发展趋势；	1.分组进行自主学习，并可以自由提问，激发学生探究、主动学习的动机；	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**理论讲课实践成绩**、**期末考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 30%，理论讲课实践成绩的 20%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩占总成绩的 30%

满分为 100 分计算，过程性成绩=包括课堂表现 40 分+平时作业 30 分+小论文 30 分+考勤扣分。

(1) 课堂表现 (40 分)：要求每一位学生上课不仅要认真听讲同时还要积极参加课堂讨论和回答问题，参与一次讨论或者回答一次问题得 5 分，要求每位学生至少参加三次讨论且回答三次问题，根据回答问题好坏评价成绩，讨论根据参与度给每个同学打分。

(2) 平时作业(30 分)和小论文(30 分)：在理论内容教学后，安排 3 次作业，作业每次按 10 分进行评分；根据授课内容要求学生写 1 篇 2000 字左右的小论文，根据学生完成情况进行评分，小论文 30 分。

(3) 上课考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 讲课实践占总成绩的 20%

满分为 100 分计算，以讲课实践成绩为主，从学期第一章内容开始教师安排相应的内容给学生进行讲课实践练习，包括课前内容准备（备课），学习写教案，学习制作 PPT，进行授课（5-10 分钟一个内容或者问题）。一个学生只有一次机会，根据整个过程以及最后呈现的课上讲课情况进行评价打分,按百分制打分。

3. 期末考试占总成绩的 50%

任课教师统一命题，用试卷进行闭卷考试，由教办统一安排。试题卷面为 100 分，依据试卷标准答案进行成绩评定。（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 30%	考查 20%	期末考试 50%	
课程目标 1	—	—	期末考试：(40 分) 20 分	20 分
课程目标 2	上课听讲互动：(40 分) 12 分	备课教案课件： (50 分) 10 分	期末考试：(20 分) 10 分	32 分
课程目标 3	平时作业：(30 分) 9 分 小论文：(30 分) 9 分	—	期末考试：(40 分) 20 分	38 分

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 30%	考查 20%	期末考试 50%	
课程目标 4		讲课实践： (50分) 10分	—	10分
合计	30分	20分	50分	100分

(二) 评价标准

1. “课堂表现”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	听课	上课很认真听讲, 思考, 认真做笔记	上课较认真听讲, 思考, 较认真做笔记	上课基本认真听讲, 思考, 简单做笔记	上课不认真听讲, 不做笔记	0.5
	互动	上课积极与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等	上课较积极与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等	上课勉强与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等	上课不与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等	0.5

2. “平时作业”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的体概知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.6

3. “讲课实践”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	备课情况	备课很充分, 课件制作很棒	备课比较充分, 课件制作不错	备课不充分, 课件制作一般	备课很差, 课件制作很差	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	讲课展示的效果	能非常规范准确地运用术语概念、流畅讲授授课内容,并在讲课中表现优秀的精神风貌	能比较规范准确地运用术语概念、基本顺畅讲授授课内容,并在讲课中表现较好的精神风貌	能基本准确地运用术语概念、基本顺畅讲授授课内容,并在讲课中基本保持镇静和仪态	不能规范准确地使用专业术语和概念,表达内容混乱,在讲课中精神面貌差很慌乱语无伦次	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 推荐教材

- 1.杨文轩,陈琦.《体育概论》(第二版)[M].北京:高等教育出版社,2013年8月第二版.

(二) 主要参考书

- 1.曹湘君主编.《体育概论》[M].北京:人民体育出版社.12006年6月.
- 2.叶加宝.《体育概论》[M].北京:北京体育大学出版社2005年9月

大纲修订人签字:许翔

修订日期:2022年09月

大纲审定人签字:佟志刚 林茂春

审定日期:2022年10月

《运动生理学》课程教学大纲

课程名称	运动生理学		
	Sports Physiology		
课程代码	10313104	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	4 学分/64 学时	理论学时 /实验学时	48 学时/16 学时
适用专业	体育教育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	周江	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

运动生理学体育科学中一门重要的应用基础理论学科，也是体育教育专业的核心主干必修课程。运动生理学是人体生理学的重要分支，以研究体育运动过程中人体各器官功能所发生的变化规律及机制为主要目标，是运动生理学通过揭示体育运动对人体机能影响的规律及机理，阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理，指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼，以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。

二、课程目标与毕业要求关系

（一）课程目标

1.系统掌握运动生理学的基本理论、基本技能和基本方法，理解运动生理学的课程内涵；系统掌握竞技体育与运动生理学相关知识及专项相融合，具有跨学科专业知识学习的意识，了解运动生理学与其它相关学科及领域的逻辑关系，使运动训练与管理具有针对性和实效性。

2.能综合运用运动生理学的专业知识和技能，教会学生掌握运动生理学的理论，强调运动生理学在运动实际中的应用，为运动训练和体育健身提供理论指导和方法依据，能够理论指导实践，因材施教，区别对待。

（二）课程目标对毕业要求的支撑关系

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	3.知识素养	<p>3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。</p> <p>3.2 健康知识：能够系统掌握体育心理学、运动解剖学、运动康复等理论知识，并能够结合实践，促进人体健康和运动康复。</p> <p>3.3 知识融合：能够系统掌握健康教育学、体育社会学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。</p>
目标 2	5.专业技能	<p>5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。</p>

三. 教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1.绪论	课程目标 1.2	1.了解运动生理学的概述内容及发展现状和趋势。 2.理解运动生理学若干基本概念。 3.掌握运动生理学在健身和竞技中的应用。	1.运动生理学概述。 2.生命活动基本规律。 3.机体内环境与稳态。 4.人体生理功能活动的调节。 5.反馈与前馈。	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习	理论 2 学时
2.肌肉活动	课程目标 1.2	1.了解肌肉的特性及引起兴奋的刺激条件；膜电位的概念及离子学说的主要内容，动作电位传导及肌肉兴奋传递的过程和原理。 2.理解肌肉收缩形式及在运动中的应用；肌纤维类型与运动项目的依存关系及运动训练对其影响。 3.掌握肌肉收缩的力学特征及其分析与应用。	1.细胞生物电现象； 2.肌肉收缩原理； 3.肌肉收缩的形式与力学特征； 4.肌纤维类型与运动能力； 5.肌电图	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习、实验	理论 4 学时 实验 2 学时
3.能量代谢	课程目标 1.2	1.了解 ATP 在肌肉活动时的作用及其维持稳态的途径 2.理解能量代谢的影响因素 3.掌握不同运动状态下的能量代谢测定的方法。	1.人体能量的供给； 2.人体能量代谢的测定； 3.运动状态下的能量代谢	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习、实验	理论 2 学时 实验 2 学时
4.神经系统的调节功能	课程目标 1	1.了解神经元、突触、神经递质、受体和神经营养因子的功能；感受器及感官的概念与分类。 2.理解各感受器的机能及作用机制及神经系统的感觉分析功能。 3.掌握躯体运动的脊髓、脑干和中枢的神经调控。	1.组成神经系统的细胞及其一般功能；2.神经系统功能活动的基本原理；3 神经系统的感觉分析功能；4.神经系统对姿势和运动的调节	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习、实验	理论 2 学时 实验 2 学时
5.内分泌调节	课程目标 1.2	1.了解激素的概述内容。 2.理解主要内分泌腺的内分泌功能。 3.掌握激素对运动的反应、适应与调节。	1.内分泌与激素； 2.主要内分泌腺的功能； 3.运动与内分泌功能	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习	理论 4 学时
6.免疫与运动	课程目标 1.2	1.了解免疫学的基本知识和理论。 2.理解身体运动对免疫机能的影响。 3.掌握运动免疫调理 4.培养学生健康意识及疾病预防	1.免疫学基础； 2.运动与免疫 3.思政元素： 免疫机能与新冠疫情防控 ，	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习	理论 2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
7.血液与运动	课程目标 1.2	1.了解血液的组成与特性。 2.理解血液的功能。 3.掌握运动对血液成分的影响。 4.培养学生无私奉献精神	1.血液的组成与特征； 2.血液的功能； 3.运动对血液成分的影响 4.思政元素： 血液的功能与无偿献血。	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习	理论 4 学时
8.呼吸与运动	课程目标 1.2	1.了解呼吸运动的基本知识 2.理解肺通气的基本原理与过程。 2.掌握气体交换的原理与过程。 3.应用呼吸运动的的基本原理，实践与体育运动。	1.肺通气； 2.肺换气和组织换气； 3.气体在血液中的运输； 4.呼吸运动的调节	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习、实验	理论 4 学时 实验 2 学时
9.血液循环与运动	课程目标 1.2	1.了解血液循环的相关定义概念。 2.理解心机的生理特性及影响心输出量的因素。 3.掌握心泵功能的评定指标及其应用。	1.心脏生理； 2.血管生理； 3.心血管活动的调节； 4.运动对心血管系统的影响	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习、实验	理论 4 学时 实验 4 学时
10 消化、吸收与排泄	课程目标 1.2	1 了解消化、吸收与排泄的概念。 2.理解消化吸收的基本原理。 3.掌握消化、吸收与排泄的过程。 4.培养学生爱惜粮食尊重劳动精神。	1.消化与吸收；2.排泄； 3.思政元素： 胃内消化与国家粮食安全，	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习	理论 2 学时
11.身体素质	课程目标 1.2	1 了解力量、速度、有氧耐力、无氧耐力等身体素质的概念。 2.理解各身体素质的生理学原理 3.掌握身体素质训练的几种新方法。 4.培养学生吃苦耐劳精神。	1.力量素质；2.速度素质； 3.无氧耐力素质；4.有氧耐力素质； 5.平衡、灵敏、柔韧与协调素质； 6.身体素质训练的几种新方法 7.思政元素：身体素质训练与坚强意志力培养。	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习	理论 6 学时
12.运动与身体机能	课程目标 1.2	1 了解运动过程中身体机能变化的相关概念。 2.理解各阶段身体机能状态原理。 3.掌握各阶段身体机能特点。 4.应用各阶段身体机能规律指导教学训练。	1.赛前状态与准备活动； 2.进入工作状态与稳定状态； 3.运动性疲劳； 4.恢复过程； 5.拖训与尖峰状态训练	1.教学活动：课堂讲授，案例分析 2.学习任务：作业练习、实验	理论 2 学时 实验 2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
13 运动技能的形成	课程目标 1.2	1.了解运动技能的概念及生理本质。 2.理解运动技能形成的过程和发展, 3.掌握响运动技能形成的因素。 4.应用运动技能形成规律指导体育教学训练。	1.运动技能的生理学基础; 2.运动技能形成的过程; 3.影响运动技能形成的因素	1.教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2.学习任务: 作业练习	理论 4 学时
14.年龄、性别与运动	课程目标 1.2	1.了解儿童少年、女性及老年人体育锻炼基本知识。 2.理解儿童少年、女性和老年人生理特征。 3.掌握儿童少年、女性和老年人体育锻炼应注意的问题。 4.应用儿童少年、女性和老年人身体机能特点指导体育锻炼。 5.培养学生关心关爱他人精神。	1.儿童少年与运动; 2.女性与运动; 3.老年人与体育锻炼 4.思政元素: 儿童少年身体机能发展规律与儿童少年的关心关爱, 培养学生爱心。	1.教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2.学习任务: 作业练习	理论 2 学时
15.肥胖、体重控制与运动处方	课程目标 1.2	1.了解肥胖、体成分、身体指数等基本概念。 2.理解肥胖与体重控制的意义。 3.掌握肥胖主要发病机制、防治理论和运动减肥机制。 4.应用相关理论知识指导减肥健体运动处方制定和实施。	1.身体成分概述; 2.肥胖与体重控制; 3.运动处方	1.教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2.学习任务: 作业练习	理论 2 学时 实验 2 学时
16 环境与运动	课程目标 1.2	1.了解人体在不同环境下机能变化规律。 2.理解不同环境下人体机能特点 3.掌握不同环境运动对人体的影响和适应。 4.应用相关知识和原理指导体育教学课余训练。 5.培养学生环保意识。	1.冷环境与运动; 2.水环境与运动; 3.大气环境与运动; 4.生物节律与运动 5.思政元素: 环境对人体机能的影响, 保护环境的重要性。	1.教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2.学习任务: 作业练习	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为过程性成绩、期中考试和期末考试。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 30%，期中考试占总成绩的 20%，期末考试占总成绩的 50%。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 (30%)	期中考试 (20%)	期末考试 (50%)	
课程目标 1	作业成绩 (50%) 15 分 论考试论考试	期中考试 (75%) 15 分	期末考试 (50%) 25 分	55
课程目标 2	实验成绩 (20%) 课堂表现 (30%) 15 分	期中考试 (25%) 5 分	期末考试 (50%) 25 分	45
合计	30 分	20 分	50 分	100

1、过程性成绩

满分 100 分。包括课堂表现 20 分，实验成绩 30 分，课程作业 50 分。平时考勤采用“只扣分、不加分”的方式。

算分方式：平时成绩= 课堂表现得分+实验得分+作业得分-考勤扣分。

包括平时出勤、课堂表现、实验成绩、课程作业。

1) 课堂表现：

基数分为 20 分，主要考察学生上课听讲情况、回答问题情况等等。随机抽取回答问题、参与讨论等根据实际情况赋 5--10 分。小组讨论、小组实验等情况给予小组每人 5—10 分，个人最高成绩不高于 100 分。优秀率不超过人数的 20%。

2) 实验成绩：

基数分为 30 分，主要考查学生实验参与性、实验操作及实验报告撰写能力等等。学生参与实验不给分，以学生至少 2 次的实验报告单完成情况进行给分。

3) 课程作业：

基数分为 50 分，教师根据教学大纲向学生布置 5 次作业，按 10 分制进行评分，依据完成质量每次得 5--10 分。

4) 平时考勤：

采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2、期中考试

任课教师组卷，开卷考试的方法进行。试题卷面为 100 分，依据试卷标准答案进行成绩评定。

3、期末考试。

任课教师组卷，学院安排考试。试题卷面为 100 分，依据试卷标准答案进行成绩评定。
 (备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。)

(二) 评价标准

1. 作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	考查学生专业知识掌握情况	掌握 80% 以上的基本概念和基本知识点。	掌握 60% 以上的基本概念和基本知识点	掌握 40% 以上的基本概念和基本知识点	掌握 40% 以上的基本概念和基本知识点	0.6
课程目标 1	考查学生健康知识及知识融合掌握情况	能运用运动生理学基本知识和其他学科知识，针对运动实践中存在的问题，提出科学合理的解决方案。	能运用运动生理学基本知识和其他学科知识，针对运动实践中存在的问题，基本能够提出较为科学合理的解决方案。	基本能运用运动生理学基本知识和其他学科知识，针对运动实践中存在的问题，提出较为合理的解决方案。	不能能运用运动生理学基本知识和其他学科知识，针对运动实践中存在的问题不能提出科学合理的解决方案。	0.4

2. 实验评价标准 (样表)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	主要考查学生实验参与性、实验操作及实验报告撰写能力	能综合运用运动生理学专业知识和技能，科学合理的开展体育教学设计、实施和教学评价。	能综合运用运动生理学专业知识和技能，较为科学合理的开展体育教学设计、实施和教学评价。	基本能综合运用运动生理学专业知识和技能，开展体育教学设计、实施和教学评价。	不能能综合运用运动生理学专业知识和技能，开展体育教学设计、实施和教学评价。	0.4
课程目标 2	考查学生运用专业知识指导专项训练能力	能结合运动生理学知识，参与体育教学改革，很好的总结经验，具有一定的教学研究能力。	能结合运动生理学知识，参与体育教学改革，较好的总结经验，具有一定的教学研究能力。	基本能结合运动生理学知识，参与体育教学改革，能够总结体育教育中的经验。	不能结合运动生理学知识，参与体育教学改革，不能总结体育教育中的经验。	0.6

3. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	主要考察学生上课听讲情况、回答问题情况。	课中积极主动回答老师提问,表述准确、流畅。	课中积极主动回答老师提问,表述基本准确、流畅。	课中能回答老师提问,表述基本准确、流畅。	课中不能主动回答老师提问,表述不准确、流畅。	1

4.理论考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	考核学生学科专业知识、健康知识、知识融合掌握情况。	全面掌握基础理论知识、回答问题正确、语言精练、逻辑性强。	掌握基础理论知识、回答问题比较正确、语言精练、逻辑性强。	基本掌握基础理论知识、回答问题基本正确、语言精练。	对基础理论知识缺乏了解、不能回答提出的。	0.5
课程目标 2	考查学生运用专业知识开展理论指导实践,因材施教,区别对待能力	依据运动生理学专业知识对体育实践中的问题有深入的思考,解决思路清晰准确。	依据运动生理学专业知识对体育实践中的问题有比较深入的思考,解决思路比较清晰准确。	依据运动生理学专业知识对体育实践中的问题有一定的思考,能够提出解决思路。	依据运动生理学专业知识不能对体育实践中的问题进行思考。有深入的思考。	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 1.建议教材:

[1] 邓树勋, 王健, 乔德才等. 运动生理学(第三版). 北京: 高等教育出版社, 2015

2.主要参考书:

[1]王瑞元, 苏全生. 运动生理学. 北京: 人民体育出版社, 2012

六、附表

序号	实验(上机实训)项目名称	实验性质	开出要求	学时
1	最大摄氧量测定	验证性	必做	2
2	肺活量测定	验证性	必做	2
3	无氧阈的测评	验证性	必做	2
4	体成分的测量与评价	验证性	必做	2
5	人体反应时的测定	验证性	必做	2

序号	实验（上机实训）项目名称	实验性质	开出要求	学时
6	肌肉的收缩形式与刺激频率的关系	验证性	选做	2
7	蛙心搏动观察和心搏起源分析	验证性	选做	2
8	心脏兴奋性的周期变化	验证性	选做	2
9	人体心音的听诊	验证性	选做	2
10	人体动脉血压的测量	验证性	选做	2
11	呼吸运动的调节	验证性	选做	2
12	反射弧的分析	验证性	选做	2

大纲修订人签字：周江

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《体育心理学》课程教学大纲

课程名称	体育心理学		
	Physical Education Psychology		
课程代码	20313204	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	心理学
学分/学时	2.5 学分/40 学时	理论学时 /实验学时	24 学时/16 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	马玲	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体育心理学是运动训练专业的专业教育基础课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在高校的体育教学中占有重要的地位。本课程以体育心理学理论知识为教学内容，掌握运动目标设置、心理技能训练、动作技能学习、培养运动动机和兴趣的方法，增强学生的心理健康和团队凝聚力，提高体育教学效果的心理学优化，注重培养学生处理运动归因、体育活动与心理健康、焦虑与运动表现、运动损伤的心理致因和康复的能力。有助于学生将心理学的基本原理与知识应用到体育运动实践中，解决体育运动实践中心理方面的相关问题，使得学生毕业后能够胜任体育教学实践和体育科学研究的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

- 1.系统掌握体育心理学的基本理论、基本技能和基本方法，能够综合运用体育心理学的专业知识和技能，并能够结合专项实践融合运用，提高体育人文素养。
- 2.了解体育心理学与其它相关学科及领域的逻辑关系，依据学校体育课程标准和学生身心发展的规律，开展体育教学设计、实施、教学评价等活动。
- 3.善于利用体育的团队精神和规则要求，开展课余体育活动指导工作，组织与指导学生心理健康教育。能够有机结合体育教学进行育人活动，能有效地与团队成员进行协同合作。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M） 3.3 知识融合： 能够系统掌握健康教育学、体育社会学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。（H）
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（M）
目标 3	6.沟通合作	6.1 沟通交流： 具有较强的沟通表达能力。能够通过口头和书面表达方式与同行、社会公众进行有效沟通。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
第一章 体育心理学概述	课程目标 1	1.掌握体育心理学的概念； 2.了解体育心理学意义、发展史；	1.体育心理学的概念、内容、任务； 2.体育心理学得多维性作用、发展史重要时期。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务：知识拓展。	理论 2 学时
第二至四章 运动中的目标定向和目标设置 运动兴趣与动机 运动归因	课程目标 1	1.掌握目标设置概念、原则、方法； 2.掌握动机和兴趣的概念、分类、激发； 3.掌握运动归因的概念、影响因素及训练； 4.培养学生凡事养成制定目标的好习惯。鼓励学生勇于面对失败，接受自身的不足。	1.目标设置的概念、原则、方法；动机和兴趣的概念、分类、激发；运动归因的概念、影响因素及训练； 2.思政内容：通过案列分析融入制定目标的优点和克服自卑、提高自信的方法。	1.教学活动：课堂讲授、案例分析。 2.学习任务：单元测试、课后作业。	理论 10 学时
第五至七章 体育活动与心理健康 唤醒焦虑、心境状态与运动表现 心理技能训练	课程目标 2、3	1.了解体育活动的心理效益、影响因素、成瘾行为干预策略； 2.了解唤醒或焦虑与运动表现的关系、影响赛前焦虑的主要原因； 3.了解心理技能训练的意义和作用，掌握几种训练方式的原理和机制； 4.培养学生建立健康的运动价值观。	1.体育活动的心理效益、影响因素、成瘾行为干预策略；唤醒或焦虑与运动表现的关系、影响赛前焦虑的主要原因；心理技能训练的意义和作用，几种训练方式的原理和机制； 2.思政内容：通过实验测试教育学生正确面对过去的挫折，了解自己、接受自己。	1.教学活动：课堂讲授、实验测试。 2.学习任务：单元测试、实验报告。	理论 6 学时 + 实验 8 学时
第八至十章 运动技能的学习 提高体育教学效果的心理学方法 体育教学中的个体差异	课程目标 2、3	1.了解影响运动技能学习效率的因素； 2.理解体育活动中的个体差异及教学策略； 3.掌握体育教学过程中问题行为控制的方法，运用心理学的知识与方法评价体育课堂学习； 4.培养学生团结友爱、互帮互助的优良作风。	1.影响运动技能学习效率的因素、理解体育活动中的个体差异及教学策略、体育教学过程中问题行为控制的方法，运用心理学的知识与方法评价体育课堂学习的手段； 2.思政内容：培养学生尊重他人、帮助他人。	1.教学活动：课堂讲授、实操演练。 2.学习任务：单元测试、课后作业。	理论 2 学时 + 实验 4 学时
第十一章 运动损伤的心里致因和康复	课程目标 2	1.运动损伤的心理康复方法。 2.养成健康的生活方式。	1.应激对运动损伤发生的影响、应对方式对运动损伤的预防作用； 2.运动损伤的心理康复方法；	1.教学活动：课堂讲授、实验测试。 2.学习任务：剖析自己、实验报告。	理论 2 学时 + 实验 2 学时
第十二至十四章 运动中的团体凝聚力 运动中的领导行为 体育运动中的品德心理	课程目标 3	1.了解团体凝聚力及其特征、它与运动成绩和运动表现之间的关系； 2.了解领导心理学方面的基本知识及其作用； 3.了解降低攻击性行为的有效方法。 4.培养学生建立良好的 interpersonal 关系。	1.团体凝聚力的概念、分类及影响团体凝聚力的因素；团体凝聚力与运动成绩之间的关系；提高学校体育团体凝聚力的途径和方法；教练员的影响力问题及与效果关系问题；敌意性攻击和工具性攻击的不同点，以及攻击性行为与果断行为的不同点； 2.思政内容：培养学生严格的组织纪律。	1.教学活动：课堂讲授、实验测试。 2.学习任务：单元测试、实验报告。	理论 2 学时 + 实验 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩满分为 100 分，包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**和**期末考试成绩**。其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括单元测试 40%、实验报告 40%、课后作业 20%、考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=单元测试得分+课后作业得分+实验报告得分-考勤扣分。

(1) **单元测试 (40 分)** 评分=20 分：布置单元测试 4 次，每次 10 分（每个单元测试共 5 道选择题和 5 道判断题，每道题 1 分），需到线上测试单元进行测试。依据本课程培养目标的知识与能力要求，根据学生的测试情况进行评分。

(2) **实验报告 (40 分)** 评分=20 分：布置实验报告 4 次，每次 10 分，需提交到线上实验报告单元。依据本课程培养目标的知识与能力要求，根据学生的完成情况进行评分。

(3) **课后作业 (20 分)** 评分=10 分：布置作业 2 次，每次 10 分，需提交到线上作业单元。依据本课程培养目标的知识与能力要求，根据学生的完成情况进行评分。

(4) **考勤**：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分（请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。）。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。

2. 期末考试成绩

满分为 100 分，采用闭卷考试形式，根据学生的试卷完成情况进行评分。

（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	期末考试成绩 50%	
课程目标 1	单元测试 (50%、40 分) : 20 分	期末考试 (50%、60 分) : 30 分	50 分
课程目标 2	课后作业 (50%、20 分) : 10 分	期末考试 (50%、40 分) : 20 分	30 分
课程目标 3	实验报告 (50%、40 分) : 20 分		20 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 单元测试评价标准 (4 次, 每次 10 分, 共 40 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (40-36 分)	良 (35-30 分)	中/及格 (29-24 分)	不及格 (23—0 分)	
课程目标 1	第一单元	正确 40 -36 道题	正确 35 -30 道题	正确 29 -24 道题	正确 23 道题	0.25
	第二单元					0.25
	第三单元					0.25
	第四单元					0.25

2. 实验报告评价标准 (4 次, 每次 10 分, 共 40 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (40-36 分)	良 (35-30 分)	中/及格 (29-24 分)	不及格 (23—0 分)	
课程目标 3	实验一、二	90%以上的过程完整, 分析合理, 表述准确。	80%以上的过程完整, 分析合理, 表述准确。	60%以上的过程完整, 分析合理, 表述准确。	60%以下的过程完整, 分析合理, 表述准确。	0.4
	实验三					0.2
	实验四					0.2
	实验五					0.2

3. 课后作业评价标准 (2 次, 每次 10 分, 共 20 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (20-18 分)	良 (17-15 分)	中/及格 (14-12 分)	不及格 (11—0 分)	
课程目标 2	第一次作业	90%以上的概念准确, 设计描述正确。	80%以上的概念准确, 设计描述正确。	60%以上的概念准确, 设计描述正确。	60%以下的概念准确, 设计描述正确。	0.5
	第二次作业					0.5

4. 期末考试成绩评价标准 (共 100 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优	良	中/及格	不及格	
课程目标 1	闭卷理论考试	90-100 分	75-89 分	60-74 分	0-59 分	1
课程目标 3						

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.季浏.《体育心理学》.北京:高等教育出版社,2006.

(二) 主要参考书及学习资源

1.祝蓓里,丁忠元.《体育心理学》.上海:华东师范大学出版社.1990.

2.祝蓓里,季浏.《体育心理学》.北京:高等教育出版社.2000.

3.季浏.《体育心理学学与教的指导》.北京:高等教育出版社.2006.

六、附表

序号	实验项目名称	实验类型	实验地点	开出要求	学时
1	唤醒、焦虑、心境状态	验证性实验	沙盘室 中区理学院四楼 431	必做	4
2	心理技能训练	验证性实验	行为实验室(心理测评室) 中区理学院四楼 437	必做	4
3	心理水平测试	验证性实验	生理心理学实验室 中区会一东 311	必做	2
4	运动损伤的心里致因	验证性实验	个体咨询室 中区理学院四楼 439	必做	4
5	团体凝聚力表现	验证性实验	团体辅导室 中区理学院四楼 423	必做	2

大纲修订人签字: 马玲

修订日期: 2022年10月

大纲审定人签字: 林茂春

审定日期: 2022年10月

《健康教育学》课程教学大纲

课程名称	健康教育学		
	Health Education		
课程代码	20313205	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课	先修课程	体育保健学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	32 学时/0 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	颜春辉	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

《健康教育学》是运动训练专业基础课，健康教育在医学和行为科学基本理论基础上，应用流行病学、社会学和心理学的研究方法研究人类健康相关行为并得出健康教育诊断，进而应用传播学、教育学、市场学和社会动员等理论和方法开展健康教育干预，达到改善人群健康相关行为、预防疾病的目的。教育部首次在“健康第一”原则的指导下，将体育课更名为“体育与健康”课，这标志着健康教育正式以课程的形式进入中小学学校教育的课程体系。为了培养合格的体育与健康教育师资，“健康教育”自然地走入并成为普通高等学校体育专业学生的重要课程。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下三方面的目标：

1.具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感，能运用理论知识联系实践，将健康教育和健康促进基本理论综合运用到各类场所、目标人群和重点健康问题中，具备管理健康教育和健康促进项目的能力。

2.能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。掌握科学文化素养、科学合理的健康素养、必须系统掌握健康教育、健康促进的涵义、研究领域、基本特征、发展概况、社会作用和任务等理论知识。

3.能够系统掌握体育心理学、运动解剖学、运动康复等理论知识，并能够结合实践，促进人体健康和运动康复。具备较强的专业知识应用能力，学会健康传播、健康行为、健康心理基本方法及在健康教育和健康促进中的应用；掌握健康促进计划设计、实施与评价；增强学生自学、观察、分析和解决问题的能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养: 具有深厚的人文底蕴和科学精神, 具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。(M)
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识, 并能够结合专项实践融合运用。(M)
目标 3	3.知识素养	3.2 健康知识: 能够系统掌握体育心理学、运动解剖学、运动康复等理论知识, 并能够结合实践, 促进人体健康和运动康复。(H)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
1.绪论	课程目标 1、2	1.掌握健康教育学、健康教育的概念 2.熟悉健康教育学的研究范围 3.了解健康教育与健康素养的关系 4.中国健康教育与健康促进的历史发展	1.健康教育学的任务；健康教育的概念 2.学习健康教育系学的意义 3.健康与亚健康，亚健康发生因素 4.健康影响因素，生活方式与健康	1.课堂教学 2.随堂作业 3.分组进行，互相提问。	理论 2 学时
2. 健康促进	课程目标 1、2、3	1.掌握健康促进基本概念、内涵 2.了解影响健康的多重因素 3.熟悉健康促进计划的制定 4.了解国内外健康促进计划行动，培养学生的健康意识，健康素养。	1.健康教育学的任务；健康教育的概念 2.健康促进的概念、内涵 3.健康与亚健康，亚健康发生因素 4.健康影响因素，生活方式与健康	1.课堂教学 2.随堂作业 3.分组进行，互相提问。	理论 2 学时
3. 健康管理	课程目标 1、2、3	1.了解国家在健康管理中一些政策法规； 2.发现不同健康管理的规律； 3.健康管理中自我管理和社会管理的任务和责任； 4.如何成为一名健康管理师,培养学生的担当意识，社会主义核心价值观，社会责任与担当。	1.健康中国行动、美国健康公民 2020 等政策解析； 2.健康管理中自我健康促进生活方式的养成 3.健康管理中政府行为和责任	1.课堂教学。 2.政策讨论	理论 2 学时
4. 健康行为	课 程 目 标 1、2	1.行为 2.健康行为 3.危害健康行为 4.健康促进行为，培养学生珍爱生命，关爱生命的意识	1.健康行为概念。 2.危害健康行为有哪些？ 3.健康四大基石。 4.健康促进行为的养成及模式。	1.课堂教学 2.小组讨论	理论 2 学时
5. 健康体适能	课程目标 2	1.体质与体适能定义 2.了解体适能的构成、指标、测量 3.健康体适能的功能训练	1.体质与体适能发展演进。 2.体适能分类、功能、测量。 3.体育运动对体质健康的影响。	1.课堂教学 2.小组讨论	理论 2 学时
6. 健康心理	课 程 目 标 1、2	1.心理概述 2.心理健康概念 3.人格心理健康 4.健康人格的标准，培养学生尊重他人，关爱他人，健全的人格。	1.心理现象的表现形式； 2.心理健康维护； 3.心理健康促进的内容及方法； 4.人格与健康的关系	1.课堂教学 2.小组讨论	理论 2 学时
7. 健康心理	课 程 目 标 1、2	1.健康人际关系 2.人际关系的概念和理论 3.情绪与健康 4.压力与健康	1.人际关系的理论； 2.增进人际关系的方法； 3.情绪的特征和能力； 4.压力的预防与缓解	1.课堂教学 2.分组进行，互相提问。	理论 2 学时

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
8.健康饮食	课程目标 2	1.健康饮食概念 2.营养学基础，培养学生健康饮食、营养理念。	1.运动、营养及健康的多重关系； 2.营养摄入 3.常见食物的营养 4.运动饮料	1.课堂讲授 2.互动提问	理论 2 学时
9.健康睡眠	课程目标 2	1.睡眠要求； 2.健康与睡眠的关系，培养学生健康意识，健康素养，规律的作息意识和理念	1.目前学生睡眠情况介绍； 2.睡眠与健康研究综述	1.课堂讲授 2.小组讨论	理论 2 学时
10.性健康	课程目标 2	1.性卫生； 2.大学生性行为现状； 3.如何保持良好的两性关系，培养学生正确的社会主义价值观。 4.药物使用与健康	1.介绍大学生目前性行为现状； 2.如何发展良好的两性关系； 3.如何合理用药	1.课堂讲授 2.互动提问	理论 2 学时
11.性健康与合理用药	课程目标 2	1.性传播的疾病的危害及预防原则 2.药品的概念和合理用药的原则和方法 3.性与健康的关系 4.药品与健康的关系	1.生育与生育性 2.性传播疾病的危害 3.性传播疾病 4.药物的基本知识	1.课堂讲授 2.互动提问	理论 2 学时
12.合理用药	课程目标 1、2	1.合理用药的原则和方法 2.非处方药的概念 3.非处方药知识。 4.常见的用药误区、不合理用药产生的危害，培养学生健康意识，健康素养。	1.合理用药的原则与方法 2.不合理用药 3.非处方药	1.课堂讲授 2.互动提问	理论 2 学时
13.肥胖控制	课程目标 1、2	1.肥胖的界定； 2.肥胖的危害； 3.肥胖的诊断； 4.减肥与健康，培养学生的健康意识，健康价值观，社会责任感，民族担当，爱国情怀。锻炼意识，健身意识。	1.如何界定肥胖？ 2.肥胖人群的运动干预； 3.肥胖与健康的关系	1.课堂讲授 2.小组讨论	理论 2 学时
14.疾病预防	课程目标 1、2	1.疾病的概念、分类 2.常见疾病的病因和预防方法、疾病与健康的关系 3.慢性非传染性疾病的病因、类型以及预防措施 4.免疫与免疫疾病的关系，培养学生的疾病预防意识，维护意识，健康意识，增强自我主动健康意识。	1.疾病的概念 2.免疫与疾病 3.遗传与疾病 4.常见疾病预防	1.课堂讲授 2.小组讨论	理论 2 学时

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
15.环境与健康	课程目标 1、2	1.了解环境对健康的影响； 2.掌握小环境改观对健康的促进。 3.人类环境的构成，讨论人与环境的关系 4.全球环境现状和环境保护的意义。	1.介绍人与环境的关系 2.社会环境对健康的影响 3.自然环境与健康 4.环境健康影响评价	1.课堂讲授 2.小组讨论	理论 2 学时
16.生活护理	课程目标 2	1.体育锻炼的卫生要求 2.用眼卫生常识 3.口腔卫生知识 4.女大学生体育锻炼的特殊卫生要求，培养学生的锻炼意识，健康意识，卫生意识，社会责任意识。	1.用眼护理 2.口腔护理 3.旅游护理 4.体育卫生	1.课堂讲授 2.小组讨论	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，包括 2 个部分：分别由过程性考核成绩和期末考试（闭卷考试）成绩组成。其中平时成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

过程性考核成绩满分 100 分，包课堂表现 20 分，课程作业 30 分，课程论文报告 50 分。

(1) 课堂表现 20 分：主要根据学生在课堂当中教学互动、学习的参与程度进行整体评价。

(2) 课程作业 30 分。要求每一位学生根据课堂要求完成课程作业。每上交 1 次按百分制进行评定成绩，最终成绩取平均成绩。

(3) 课程论文 50 分。主要考查学生对健康建学知识的全面掌握，基于所学知识撰一份课程论文，根据调查报告的完成情况进行评分，最后取平均分。

(4) 考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分（请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。）。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。

2. 期末考试成绩

期末考试成绩满分 100 分，根据学生的试卷完成情况进行评分（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩）。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	期末考试成绩 50%	
课程目标 1	课堂表现 (20%) 10 分	—	10 分
课程目标 2	理论作业 (30%) 15 分	填空、选择、判断、名词解释、简答 (60%) 30 分	45 分
课程目标 3	课程论文 (50%) 25 分	选择、判断、简答、论述 (40%) 20 分	45 分
合计	50 分	50 分	100 分

课程目标评价	过程性考核成绩 (50%)				期末考试成绩 (50%)					
	课堂表现	课程作业	论文报告	考勤减分	选择	填空	判断	名词解释	简答	论述
目标分值	20	30	50		20	10	10	15	25	20
加权得分	P ₁	P ₂	P ₃	P _减	J ₁	J ₂	J ₃	J ₄	J ₅	J ₆
	P = P ₁ + P ₂ + P ₃ - P _减				J = J ₁ + J ₂ + J ₃ + J ₄ + J ₅ + J ₆					

课程考核方式与课程目标对应关系表

课程目标	主要教学内容	考核方式	成绩评定方法	考核分值(参考值)	成绩占比分值	目标分值
1	1.绪论 2.健康促进 3.健康心理 4.饮食、睡眠、运动与健康 5.健康行为与危害健康行为 6.疾病预防 7.环境健康 8.健康教育研究 9.中国健康行动	平时成绩	课堂表现	20	10	10
2	1.绪论 2.健康促进 3.健康心理 4.饮食、睡眠、运动与健康 5.健康行为与危害健康行为 6.疾病预防 7.环境健康 8.健康教育研究 9.中国健康行动	闭卷考试	填空、选择、判断、名词解释、简答	60	30	45
		平时成绩	课程作业	30	15	
3	1.绪论 2.健康促进 3.健康心理 4.饮食、睡眠、运动与健康 5.健康行为与危害健康行为 6.疾病预防 7.环境健康 8.健康教育研究 9.中国健康行动	闭卷考试	选择、判断、简答、论述	40	20	45
		平时成绩	论文报告	50	25	

注：实际考核分值可在参考值 10%上下浮动。

(二) 评价标准

1. “课堂表现”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	参与课堂互动的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	参与课堂互动的效果	善于思考，能发表有建设性的论点及科学性的观点	能积极思考，发表的论点及观点具有一定的科学性及建设性。	思维较活跃，发表的论点及观点具有一定的建设性。	不主动思考，互动比较被动，无正确的观点。	0.5

2. “理论作业”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2 课程目标3	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.5
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.5

3. “课程论文”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2 课程目标3	研究方法的合理运用及调查报告的撰写	能科学合理运用科学的研究方法去发现问题,研究问题,并能规范地将调查结果进行分析总结撰写	能合理运用研究方法去发现问题,研究问题,并能较规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能基本运用研究方法去发现问题,研究问题,基本能将调查结果进行分析总结撰写出来。	论文研究方法运用不合理,难以去发现研究问题,报告撰写不合理。	0.5
	论文的价值及有效性	能真正从教育学、心理学、体育学等视角发现健康教育的现象,总结出规律,提出有价值的对策或依据。	能从教教育学、心理学、体育学等视角发现健康教育的现象,能提出有一定价值的对策或依据。	从教育学或体育学等单一视角去发现健康教育的现象,对现象分析不够系统,价值认识不够充分。	研究视角、研究方法不明确,对健康教育的价值认识偏颇,不充分。	0.5

4. “期末考试试卷成绩”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2 课程目标3	基础知识	系统的掌握了本课程所学的基础知识	较好的掌握了本课程的基础知识	对本课程的基础知识掌握一般	对本课程的基础知识掌握较差	0.5
	综合应用知识	能够全面的系统应用本课程知识解决问题。	能够全面的系统较好的应用本课程知识解决问。	在解决问题中,对本课程的知识应用一般。	不能很好的应用本课程知识解决问题。	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

1. 建议教材:

[1]王健 马军 王翔主编. 健康教育学(第二版). 北京: 高等教育出版社. 2012.7.

主要参考书:

[1]马骥主编. 健康教育学. 北京: 人民卫生出版社. 2004.1

[2]黄敬亨. 健康教育学, 上海: 复旦体育出版社.2007.7

大纲修订人签字: 颜春晖

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

修订日期: 2022年9月

审定日期: 2022年10月

《体育社会学》课程教学大纲

课程名称	体育社会学		
	Sports Sociology		
课程代码	30313206	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	体育概论
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/0 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	朱梅新	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

体育社会学是社会学的分支学科，是一门融体育学、社会学、管理学和心理学的综合性学科。掌握体育社会学的基本理论，学会以社会学原理剖析体育运动发展中的重要现象，把握作为一种社会制度的体育运动的内部结构及其运行规律，了解体育运动在社会中的地位、价值以及与其它社会组成部分的关系。通过课程学习，培养学生掌握体育社会学的基本理论与方法，以及运用基础理论知识分析问题解决问题的能力，加深对体育运动以及体育运动与整个社会的关系的认识和理解。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.通过本课程的学习，让学生具有较好的科学文化素养，能从文化学、人类学、社会心理学体育学的角度广泛地解释体育社会现象，能从社会学的角度说明体育活动中的经济现象，以及揭示体育经济活动中的社会现象。

2.通过本课程学习，使学生具有体育社会工作和体育行政、企业管理所需的知识，以为今后进入社会做好准备。

3.通过普及体育社会学知识，使学生能在未来工作中采用社会调查的科研方法，丰富学生的视野，迅速获得大量社会信息能为政府的体育决策及综合育人提供科学依据，同时锤炼学生的意志品格、创新思维、团队意识等。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养： 具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（H）
目标 2	3.知识素养	3.3 知识融合： 能够系统掌握健康教育学、体育社会学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	4.专业发展	4.1 专业前沿: 能够掌握竞技体育的基本特性和运动训练与体育竞赛、管理的发展动态和趋势, 了解国内外体育相关的制度和措施。(H)
	8.反思创新	8.1 学会反思: 具有批判性思维, 在训练与教学中不断反思, 养成自我诊断、自我改进、自我提高的习惯。(L)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
绪论	课程目标 1.3	1.了解体育社会学的概念及当代理论；体育社会学的研究对象； 2.掌握体育社会学的演变过程；体育社会学与社会学的关系；体育社会学的性质及学科位置 3.拓展视野，树立理想信念	1.体育社会学的概念 2.体育社会学的性质 3.体育社会学形成的影响因素与演变过程 4.我国体育社会学内容结构体系的变化 5.我国体育社会学最新进展 6.国际体育社会学进展	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第一章 体育社会现象的社会学分析	课程目标 1.2.3	1.了解体育社会现象概述，体育社会现象的重大变化 2.掌握关于体育社会现象的几个基本命题 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信	1.体育社会学原理 2.体育社会学方法体系发展沿革 3.家国情怀、民族自信	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	理论 0.5 学时
第二章 体育运动的社会分层、流动与控制	课程目标 1.3	1.了解社会分层与体育运动，社会流动与体育运动关系 2.掌握社会控制与体育运动 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信	1.社会分层概述，社会分层与体育运动关系 2.社会流动与体育运动关系 3.社会控制与体育运动关系 4.家国情怀、民族自信	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 0.5 学时
第三章 社会结构中的体育运动	课程目标 1.2.3	1.了解体育运动与经济、政治、科学技术的互动，人口结构中的体育运动 2.掌握体育运动在教育中的地位和作用，大众传播媒介对体育运动的影响 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.体育运动与经济、政治、科学技术互动概述 2.人口结构中的体育运动规律及体育运动在教育中的地位和作用 3.大众传播媒介对体育运动的影响 4.家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 1 学时 调研实践 1 学时
第四章 社会文化中的体育运动	课程目标 1.3	1.了解文化的一般概述，文化的要素与特性，体育文化概述 2.掌握社会文化中的体育文化 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.文化的一般概述，要素与特性 2. 体育文化概述 3.社会文化中的体育文化 4.家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第五章 社会进步中的体育运动	课程目标 1.2.3	1.了解社会恶性运行中的体育运动，社会中性运行中的体育运动 2.掌握社会良性运行中的体育运动 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.社会恶性运行中的体育运动 2.社会中性运行中的体育运动 3.社会良性运行中的体育运动 4.家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第六章 社会制度中的体育运动	课程目标 1.2.3	1.了解不同社会制度的体育运动，中国体育制度的演进与创新 2.掌握体育运动的制度结构 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.不同社会制度的体育运动 2.体育运动的制度结构 3.中、国体育制度的演进与创新 4.家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 0.5 学时 调研实践 0.5 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第七章 社会关系与互动中的体育运动	课程目标 1.3	1.了解体育运动中的社会角色 2.掌握体育运动中的社会关系，体育运动中的社会互动	1.体育运动中的社会角色 2.体育运动中的社会关系 3.体育运动中的社会互动	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第八章 社会生活中的体育运动	课程目标 1.2.3	1.了解生活方式概述，现代生活方式中的健康隐患 2.掌握体育运动与生活方式改善，体育休闲的社会价值 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.生活方式概述 2.现代生活方式中的健康隐患 3.体育运动与生活方式改善 4.体育休闲的社会价值 5.家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 0.5 学时 调研实践 0.5 学时
第九章 竞技体育的社会学分析	课程目标 1.2.3	1.了解竞技体育概述，竞技体育与社会竞争的关系 2.掌握竞技体育与社会规则，竞技体育与社会公平公正，竞技体育的分类，竞技体育的社会价值 3.公平竞争、民族自信	1.竞技体育概述 2.竞技体育与社会竞争 3.竞技体育与社会规则 4.竞技体育与社会公平公正 5.竞技体育的分类 6.竞技体育的社会价值	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 1 学时 调研实践 1 学时
第十章 社会体育的社会学分析	课程目标 1.2.3	1.了解社会体育概述，社会体育参与概述 2.掌握社会体育与社会健康的知识 3.培养学生分析问题解决问题的能力	1.社会体育概述 2.社会体育参与概述 3.社会体育与社会健康 4.创新思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 1 学时 调研实践 1 学时
第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析 第十二章 体育运动的民族与宗教问题	课程目标 1.3	1.了解群体概述，体育群体概述，民族问题概述 2.掌握体育运动与民族，体育与民族主义，宗教原理体育与宗教的关系，警惕邪教利用体育借尸还魂，掌握老年人体育，妇女体育，农民工体育，残疾人体育 3.民族自信及科学的民族观	1.群体概述 2.体育群体概述 3.老年人体育、妇女、农民工、残疾人体育 4.民族问题概述 5.体育运动与民族、体育与民族主义 6.宗教原理、体育与宗教的关系、警惕邪教利用体育借尸还魂	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第十三章 体育的社会问题	课程目标 1.2.3	1.了解体育社会问题概述 2.掌握体育社会问题特点与种类、体育社会问题的预防和解决 3.培养学生分析问题解决问题的能力，具有一定的创新精神	1.体育社会问题概述 2.体育社会问题特点与种类 3.体育社会问题的预防和解决 4.批判思维、创新精神	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第十四章 体育社会学研究方法	课程目标 1.2.3	1.了解体育社会学学科方法论 2.掌握体育社会学研究程序，收集资料和处理资料的方法 3.培养学生分析问题解决问题的能力，养成一定的创新精神	1.体育社会学学科方法论 2.体育社会学研究程序 3.收集资料和处理资料的方法 4.批判思维、创新精神	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

本课程成绩构成包括 2 个部分，分别为**过程性成绩**和**实践调查报告**。课程成绩满分为 100 分，其中**过程性成绩占总成绩的 50%，实践调查报告占总成绩的 50%**。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩。满分为 100 分，包括课堂表现占 40%、课后作业占 60%，平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=课堂表现分+作业得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现。主要根据学生在课堂当中教学互动、学习的参与程度进行整体评价。

(2) 课程作业。要求每一位学生根据课堂要求完成课程作业。每上交 1 次按百分制进行评定成绩，最终成绩取平均成绩。

(3) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上或 1/3 以上的未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 实践调查报告。

主要考查学生社会调查方法的使用及对体育社会现象的解释，两份调查报告，根据调查报告的完成情况进行评分，最后取平均分。

(其中一篇为体育社会学融合家国情怀和民族自信的小论文)

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性成绩 50%	实践调查报告 50%	
课程目标 1	理论作业 (30%) 15 分	调查报告 1 (50%) 25 分	40 分
课程目标 2	理论作业 (30%) 15 分	—	15 分
课程目标 3	课堂表现 (40%) 20 分	调查报告 2 (50%) 25 分	45 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. “课堂表现”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 3	参与课堂互动的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	参与课堂互动的效果	善于思考，能发表有建设性的论点及科学性的观点	能积极思考，发表的论点及观点具有一定的科学性及建设性。	思维较活跃，发表的论点及观点具有一定的建设性。	不主动思考，互动比较被动，无正确的观点。	0.5

2. “理论作业”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1 课程目标2	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.5
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.5

3. “调查报告”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1 课程目标3	调查方法的合理运用及调查报告的撰写	能科学合理运用社会学调查方法去发现问题,研究问题,并能规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能合理运用社会学调查方法去发现问题,研究问题,并能较规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能基本运用社会学调查方法去发现问题,研究问题,基本能将调查结果进行分析总结撰写出来。	社会学调查方法运用不合理,难以去发现研究问题,报告撰写不合理。	0.5
	调研的价值及及时性	能真正从社会学、体育学等视角发现体育社会的现象,总结出规律,提出有价值的对策或依据。	能从社会学、体育学等视角发现体育社会的现象,能提出有一定价值的对策或依据。	从社会学或体育学等单一视角去发现体育社会的现象,对现象分析不够系统,价值认识不够充分。	研究视角不明确,对社会现象调查不到位,价值认识偏颇,不充分。	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- 1.卢元镇.体育社会学(第三版).北京:高等教育出版社,2010.
- 2.卢元镇.中国体育社会学评说.北京:北京体育大学出版社,2003.

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.陆学艺.社会学原理.北京:中国社会科学出版社,2001.
- 2.吕树庭,卢元镇.体育社会学.北京:高等教育出版社,1995.
- 3.郑杭生.社会学新概论.北京:中国人民大学出版社,1998.
- 4.(美)杰.科克利.体育社会学.北京:清华大学出版社,2003.

大纲修订人签字:朱梅新
大纲审定人签字:林茂春 许翔

修订日期:2022年08月
审定日期:2022年10月

《体育科研方法》课程教学大纲

课程名称	体育科研方法		
	Sports Scientific Research Method		
课程代码	40313207	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	体育概论
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	24 学时/8 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张雄	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

本课程是运动训练专业基础必修课程。通过教学使学生了解现代科学发展的基本情况及体育科学研究的现状、动态和发展趋势；认识到体育科学研究的地位、作用，培养学生正确严谨的科研态度；掌握本课程的基本理论、基本知识和基本技能，熟悉体育科研的基本程序规范要求，对学生进行体育科研实际操作的基本训练，提高科研素养和能力，为毕业论文设计以及今后的体育科学研究工作打下较为坚实的基础。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

1、培养学生正确严谨的科研观和自主创新能力，通过学习体育科学研究的基本理论知识，使学生具备初步的科学研究能力。

2、掌握体育科学研究的基本理论、方法、技能，并能完成毕业论文设计工作。

3.具备良好的科学文化素养，了解国家有关体育工作的方针、政策和法规，了解运动训练、体育教学、竞赛组织等方面的理论前沿和发展趋势。

4.培养学生在体育技能学习、体育训练、体育锻炼等学习过程中学会思考，能够理论联系实际，善于运用理论知识指导实践教学。

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
1	2.职业情怀	2.2 职业素养： 培养学生正确严谨的科研观和自主创新能力，通过学习体育科学研究的基本理论知识，使学生具备初步的科学研究能力。(L)
2	3.知识素养	3.1 专业知识： 系统掌握专业必须的体育学基础理论知识。(M)
3	3.知识素养	3.3 知识融合： 具备良好的科学文化素养，了解国家有关体育工作的方针、政策和法规，了解运动训练、体育教学、竞赛组织等方面的理论前沿和发展趋势。(M)
4	8.反思创新	8.1 学会反思： 培养学生在体育技能学习、体育训练、体育锻炼等学习过程中学会思考，能够理论联系实际，善于运用理论知识指导实践教学。(H)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1.体育科学研究导论	课程目标 1	1.对体育科学研究的整体认识，明确科学、体育科学、科学研究、体育科学研究、科学方法、体育科学研究方法等基本概念。了解体育科学研究方法的分类及其发展趋势。 2.培养学生科学精神、实事求是精神、社会责任感，形成较强的研究意识和学术意识。	1.科学研究与体育科学研究； 2.体育科学研究的类型； 3.体育科学研究的任务和内容； 4.体育科学研究的基本程序； 5.科学研究方法于体育科学研究方； 6.社会责任，科学精神。	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业	理论 4 学时
2.体育科学研究的选题	课程目标 3、4	1.通过本章学习，使学生理解体育科学研究选题的意义、选题的基本方法、课题的来源、选题的基本程序、选题的基本原则、选题存在的问题等体育科学研究选题的基本理论、方法和策略。 2.使学生坚持党的教育方针政策，培养学生的创新意识和效率观。	1.体育科学研究选题的意义； 2.体育科学研究课题的来源确定研究方向； 3.体育科学研究选题的基本程序； 4.体育科学研究选题的原则； 5.体育科学研究选题存在的主要问题； 6.国家使命，创新意识。	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业，学生分组介绍选题思路	理论 5 学时 + 课堂讨论 1 学时
3.体育科学研究设计与计划	课程目标 2、3、4	1.通过本章学习，使学生了解研究假设、研究设计和研究计划的基本理论。掌握体育科学研究设计与研究计划撰写的一般方法。 2.丰富专业知识，鼓励学生不畏困难，立足现实，勇于探索。	1.体育科学研究假设； 2.体育科学研究设计与研究计划； 3.师德修养，文化基础。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业	理论 2 学时
4.文献法	课程目标 2、3、4	1.能够正确认识文献法的特点，了解文献的基本类型，在了解体育文献检索与途径的基础上，掌握互联网体育资源检索的基本方法；掌握文献积累的方法，能够撰写文献综述。 2.培养学生实事求是的精神和严谨认真的学习态度具有批判性思维。	1.文献特点； 2.文献类型； 3.文献的检索； 4.文献的阅读； 5.文献的积累； 6.文献综述； 7.遵守规范，文化基础。	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 学生分组根据自己的毕业论文选题简要汇报文献综述撰写提纲。	理论 3 学时 + 课堂讨论 1 学时
5.运动技战术研究法	课程目标 2、3、4	1.能够正确认识观察法的特点，明确在适当的条件下怎样运用观察法；掌握观察法的基本程序，熟悉观察计划的制定方法。 2.培养学生实事求是的精神和严谨认真的学习态度具有批判性思维。	1.观察法的特点与分类； 2.观察的程序运用观察法的要求； 3.观察计划的制定； 4.遵守规范，文化基础。	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业，学生分组讨论各专项技战术观测指标。	理论 3 学时 + 课堂讨论 1 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
6.社会调查法	课程目标 2、3、4	1.掌握问卷调查的基本方法，熟悉访谈法应该注意的问题。 2.培养学生实事求是的精神和严谨认真的学习态度具有批判性思维。	1.结构访问法； 2.问卷调查法； 3.遵守规范，文化基础。	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业，学生分组汇报自己的研究设计。	理论 3学时 + 课堂讨论 1 学时
7.体育科学研究资料的整理与分析	课程目标 2、3、4	1.掌握定性资料和定量资料的整理方法：了解定量资料的统计方法，掌握编制各种图表的技巧。 2.培养学生实事求是的精神和严谨认真的学习态度具有批判性思维。	1.体育科学研究资料的整理； 2.研究资料的图表绘制； 3.体育科学研究资料的分析； 4.遵守规范，文化基础。	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业，学生分组结合毕业论文指导实践情况及问题进行讨论。	理论 2学时 + 课堂讨论 2 学时
8.体育科学研究论文的撰写与评价	课程目标 2、3、4	1.使学生了解体育科研论文的类型好基本结构，掌握体育科研论文写作的一般步骤及其基本技能，能运用所学的知识撰写体育科研论文，具备初步教学体育科学研究能力。 2.培养学生实事求是的精神和严谨认真的学习态度具有批判性思维。	1.体育科研论文的类型及特点； 2.体育科研论文的基本结构与写作方法； 3.遵守规范，文化基础。	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 结合学位论文指导实践情况及问题进行讨论。	理论 2学时 + 课堂讨论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩总分为 100 分，包括两个部分：分别由**过程性成绩**、**期末考试**（闭卷考试）成绩组成。其中过程性成绩占 50%，期末考试成绩占 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩。满分为 100 分，包括考勤、课堂表现 20 分、课堂讨论 50 分，课后作业 30 分。

（1）考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分。旷课 3 次或缺课累计超过课程总学时三分之一学时者，取消本门课程的考核资格，因公集训、外出比赛，并履行正常请假手续的原则不扣分。

（2）课堂表现 20 分：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及回答问题、参与互动的积极性等给出相应的分值。（优 20-17 分，良 16-13，中 12-9，差 8-0）

（3）课堂小组讨论 50 分。本课程将结合具体内容，要求学生以分小组的形式（每组应确定一个组长），期间要进行 5 次分小组讨论。要求小组成员都要充分参与讨论。讨论课采用抽签的方式确定汇报小组及汇报人。（优 50-45，良 44-40，中 39-35，及格 34-30，差 29-0）

（4）课程作业 30 分。抽查作业 3 次，每次 10 分（优 30-27，良 26-24，中 23-20，差 19-0）

2.期末考试。期末考试满分为 100 分采取闭卷考试的方式进行，根据学生答卷情况进行平分（考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩）。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性成绩(50%)	期末考试(50%)	
课程目标 1	课程作业 5 分（10%）	5 分（10%）	10
课程目标 2	课程作业 10 分（20%） 课堂表现 10 分（20%）	15 分（30%）	35
课程目标 3	课堂小组讨论 5 分（10%）	10 分（20%）	15
课程目标 4	课堂小组讨论 20 分（40%）	20 分（40%）	40
合计	50	50	100

（二）评价标准

1. “课堂表现”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (20-17 分)	良 (16-13 分)	中/及格 (12-9 分)	不及格 (8-0 分)	
课程目标 3、4	参与课堂互动的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	参与课堂互动的效果	善于思考，能发表有建设性的论点及科学性的观点	能积极思考，发表的论点及观点具有一定的科学性及建设性。	思维较活跃，发表的论点及观点具有一定的建设性。	不主动思考，互动比较被动，无正确的观点。	0.5

2.“课程作业”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (30-27)	良 (26-24分)	中/及格 (23-20分)	不及格 (19-0分)	
课程目标 1 课程目标 2	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.5
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的知识来解决实践问题 不够, 不能能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.5

3.“课堂小组讨论”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (50-45)	良 (44-40分)	中/及格 (39-30分)	不及格 (29-0分)	
课程目标 3 课程目标 4	第一次讨论	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足。	不能运用所学的知识来解决实践问题 不够, 不能能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.25
	第二次作业					0.25
	第三次讨论					0.1
	第四次讨论					0.2
	第五次讨论					0.2

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- 1.郑旗.体育科学研究方法.北京:人民体育出版社, 2006.
- 2.黄汉升.体育科学研究方法(第三版).北京:高等教育出版社, 2015.

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.张力为.体育科学研究方法.北京:高等教育出版社, 2002.
- 2.周登嵩.体育科研概论.北京:北京体育大学出版社, 1995.

大纲修订人签字: 张雄

修订日期: 2022年10月

大纲审定人签字: 林茂春

审定日期: 2022年10月

《运动训练专业导论》课程教学大纲

课程名称	运动训练专业导论		
	An Introduction to Sports Training Major		
课程代码	10314201	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	无
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时	16 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动训练专业导论是运动训练专业的专业教育核心课程，主要培养学生熟悉运动训练专业的性质，培养目标以及毕业要求，重点是掌握运动训练专业学生的素质结构、知识结构、能力结构、运动训练专业课程设置等，从而引导学生了解运动训练专业性质，做好学业和就业规划。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 了解竞技体育基本特性、发展动态和趋势及国内外相关制度和措施，掌握本专业性质、特点、研究领域、培养目标和毕业要求等知识，认知就业性质、形势、前景。
2. 能够应用所学知识，具备结合自己的志向、兴趣和特长合理规划专业学习计划的能力。
3. 能够分析我国运动训练专业发展前景，以边疆体育事业发展为己任，具有正确的价值观和就业观。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同：理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。（M）
目标 2	4.专业发展	4.1 专业前沿：能够掌握竞技体育的基本特性和运动训练与体育竞赛、管理的发展动态和趋势，了解国内外体育相关的制度和措施。（M）
目标 3	4.专业发展	4.2 专业特点：能够掌握现代运动训练、竞赛管理的科学性、复杂性、长期性、竞争性、协同性、关联性等特点。（H）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1.运动训练专业概述	课程目标 1、2、3	1.了解运动训练专业的性质	1.竞技体育的本质属性、竞技体育目的与目标、我国竞技体育发展历程、我国运动训练专业发展历程。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课后作业、汇报。	理论 4 学时
2.石河子大学运动训练专业人才培养方案解析	课程目标 1、2、3	1.掌握运动训练的基本知识，使学生明确在本科阶段专业学习的主要任务。	1.本专业培养目标和培养规格、课程体系与特色课程、学制学分与毕业要求	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课后作业、汇报。	理论 4 学时
3.石河子大学学生体育代表队管理文件解析	课程目标 1、2、3	1.掌握本专业相关的各项政策和要求。	1.熟悉石河子大学学生体育代表队日常管理文件、石河子大学学生体育代表队竞赛成绩奖励文件、运动队管理办法等。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课后作业、汇报。	理论 4 学时
4.运动训练专业管理办法及就业方向指南	课程目标 1、2、3	1.熟悉学院管理的各项规章制度，了解运动训练专业未来就业趋势	1.学院各项规章制度、运动训练专业目前就业趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课后作业、汇报。	理论 3 学时 +实践 1 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性成绩**、**考查成绩**。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 50%，考查成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩

满分为 100 分计算，包括课后作业 60 分、讨论发言 40 分、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩 100 分=课后作业得分 60 分+讨论发言得分 40 分-考勤扣分。

(1) 课后作业 60 分。针对理论讲授内容布置课后作业，根据作业情况给予评价。（注：至少有 2 次作业，能够体现学生对体育专业导论目标价值的了解、理解、掌握、应用等）

(2) 讨论发言 40 分。包括对上课的学习内容进行抽查问答，对课堂内容分组展开讨论或发表见解得情况给予评定并记录。

(3) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。缺勤学生直接扣减平时考核成绩。

2. **考查作业**：100 分，以完成一篇课程论文进行评分，内容根据学生对运动训练专业掌握情况及四年的学业规划为主题撰写论文。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性成绩 50%	考查作业 50%	
课程目标 1	讨论发言 10 分 课后作业 15 分	——	25
课程目标 2	——	考察作业 50 分	50
课程目标 3	讨论发言 10 分 课后作业 15 分	——	25
合计	50 分	50 分	100

(二) 评价标准

1. 讨论发言评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1、3	讨论发言	能针对问题条理清晰、层次分明的分析问题并发表自己的见解。语言表达流畅连贯	能针对问题条理较清晰、层次较分明的分析问题并发表自己的见解。语言表达较为流畅和连贯。	能针对问题较大致能分析问题并发表自己一定的见解。语言表达不太流畅。	不能针对问题进行分析并发表见解。语言表达不连贯不流畅。	1

2. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1、3	对基本知识的理解情况	80%以上的知识概念理解正确	60%以上的知识概念理解正确	40%以上的知识概念理解正确	40%以上的知识概念理解正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地分析问题,能提出或具有有效的观点、方法手段	能较合理地分析问题,能提出具有有效的观点、方法手段	能分析问题,能提出一定的观点、方法手段,但有效性不足。	不能分析问题,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	0.6

3. 考查论文评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	学业规划和职业规划论文	了解对本专业领域及就业前景,对专业学习的主要任务清晰,学习的针对性和目的性明确,能结合自己的志向、兴趣和特长制定合理的学习计划和初步的职业意向规划。	对本专业领域及就业前景较为了解,对专业学习的主要任务比较清晰,学习的针对性和目的性比较明确,能结合自己的志向、兴趣和特长制定较为合理学习计划和初步的职业意向规划。	对本专业领域及就业前景有一定的了解,对专业学习的主要任务不太清晰,学习的针对性和目的性不太明确,能结合自己的志向、兴趣和特长制定大致合理学习计划和初步的职业意向规划。	对本专业领域及就业前景不清晰,对专业学习的主要任务不清晰,学习的针对性和目的性不明确,不能结合自己的志向、兴趣和特长制定学习计划和初步的职业意向规划。	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

无

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.王则珊.学校体育理论与研究.北京:北京体育大学出版社,1995年
- 2.毛振明.体育教学论.北京:高等教育出版社,2005年

大纲修订人签字: 佟志刚

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《体操》课程教学大纲

课程名称	体操		
	Gymnastics		
课程代码	10314202	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	无
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/32 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

体操是运动训练专业的专业教育核心课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以体操基础理论知识、基本体操、体操动作技术、技能及体操教学能力为教学内容，让学生掌握体操基础理论知识和基本技术，并能高质量地完成体操技术动作，培养基本体操的指挥技能和组织教学能力，注重培养学生体操动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为其他技术课的教学培养良好的课堂组织能力，能胜任中学体育与健康课程体操课堂教学及体操课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.理解体操的概念、内容、术语、保护与帮助等基础理论知识，具备一定的体操理论素养与保护与帮助技能，能运用广播体操动作、队列队形动作和双杠、自由体操、单杠、跳跃 4 项竞技体操技术动作指导教学与训练实践，。

目标 2.具备体操技术动作教学的基本技能，能根据《体育与健康课程标准》分析教材，具有中学体操课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等教学能力，做到会教、会讲、会练。

目标 3.通过掌握基本体操、竞技体操技术动作或套路动作，并能够演练或示范出单个及成套动作，培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强、不断进取的优良品德；培养学生互帮互学，团结友爱的良好团队精神及服从命令的组织纪律性。

各课程目标对毕业要求指标点的支撑关系见下表：

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（M）
目标 2	5.专项技能	5.2 方案设计： 能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。（M）
目标 3	6.沟通合作	6.2 合作管理： 具有良好的团队合作能力。能够与团队成员和谐相处，协作共事，并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。（H）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
体操概述	课程目标 1	1.理解体操的概念、内容及分类 2.了解体操的发展趋势 3.培养学生爱国主义及奥运精神	1.体操的概念、内容、分类 2.体操的发展概况 3.思政内容: 爱国教育、体育品质教育	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
体操术语	课程目标 1	1.掌握体操术语的类型、基本术语及各个体操项目术语。并能熟练动作体操术语。 2.在学习或教学中能熟练运用体操术语。	1.体操术语的类型 2.体操基本术语 3.器械体操和技巧动作术语 4.队列队形和徒手体操动作术语 5.体操动作术语的运用	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
保护与帮助	课程目标 1、3	1.熟练掌握体操保护与帮助的意义、分类与方法及要求。 2.在学习及教学中能合理运用保护与帮助。 3.培养责任感、安全意识、及良好的团结互助品质。	1.保护与帮助的意义、分类与方法 2.保护与帮助的运用 3.对保护与帮助的要求 4.体操运动损伤的预防 5.思政内容: 思想教育、体育品德教育	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
体操技术动作教学	课程目标 1、3	1.正确认识与把握体操教学的特点、原则、方法与体操教学设计。 2.能运用体操教学的原则及方法进行体操教学设计。 3. 培养热爱体育教育事业, 形成良好的职业精神和职业规范。	1.体操教学的特点 2.体操教学的原则 3.体操教学的方法 4.体操教学设计 5.思政内容: 职业道德教育	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
基础类体操	课程目标 2、3	1.掌握队列队形练习及徒手体操动作的要领及指挥口令。 2.能运用于队伍的调动、技术课的教学组织、课余活动指导。 3.培养行动统一、服从命令的军人气质, 团结合作意识及集体荣誉感。	1.队列练习 2.队形练习 3.徒手体操 4.口令练习 5.思政内容: 纪律教育、体育品德教育	1.教学活动: 课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务: 课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	8 学时
技术类体操	课程目标 2、3	1.掌握自由体操、双杠、单杠、跳跃动作的技术原理和技术动作环节; 2. 掌握自由体操、双杠、单杠、跳跃技术动作的保护与帮助方法; 3.掌握, 并能熟练运用技术类体操的的教学及训练的方法和手段; 4.激发学习内驱力、提高学习的自觉性, 培养协作意识及安全意识, 拼搏精神, 提高分析问题, 解决问题的能力。	1.自由体操: 单个动作、成套动作 2.双杠: 单个动作、成套动作 3.单杠: 单个动作、成套动作 4.跳跃: 一般跳跃、支撑跳跃 5.思政内容: 职业道德教育、体育品德教育	1.教学活动: 讲解法、示范法、口令与指示、视频分析与讨论、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务: 课堂作业、练习、保护与帮助、动作演练及展示。	20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

本课程为考查类课程，课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**（50%）、**期末技术考试成绩**（50%）。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括保护与帮助 20%、课堂实践 20%、意志品质 20%、技术动作教学实践 40%。

算分方式：平时成绩=保护与帮助+课堂实践+意志品质+技术动作教学实践-考勤扣分。

（1）保护与帮助。在课内外体操动作练习过程中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。

（2）课堂实践。本课程具有较强操作性及实践性，老师会安排每一位同参与 5 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

（3）意志品质。在体操技术动作练习中具有一定的挑战性及危险性，特别是双杠、单杠、跳跃技术动作，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

（4）技术动作教学

在所学的体操技术动作中，学生随机抽取体操技术动作，进行技术动作教学，包含教学设计及说课。

1) 教学设计：提交教学设计一份。简要写出体操技术动作的要领、重点难点、教法提示及过程、保护与帮助的方法、常见错误动作的纠正方法。

2) 教学：从体操动作技术要领的讲解示范、重点难点、技术动作教学过程、保护与帮助的方法、及常见错误动作的纠正 5 个方面的内容，在 5-8 分钟之内完成技术动作说课考核。

（5）平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 期末技术考试

满分为 100 分，分别进行 5 套规定动作的考试，依据评分标准进行评分。最终得分=（自由体操+双杠+单杠+跳跃+基本体操）÷5×10

（1）自由体操

男生：直立——左侧弓步，左臂屈肘，手背贴于腰背后，右臂上举（稍停），还原直立（1.0）——手倒立前滚翻（2.0 分）——前滚翻成蹲撑（1.0 分）——头手倒立（2.0 分）——前滚翻接跳转 180 度（1.0 分）——侧手翻（2.0 分）——转体 90 度接挺身跳（1.0 分）。

女生：直立，前滚翻（1.0 分）——前滚翻成直角坐（1.0 分）——后倒成肩肘倒立（1.0 分）——向前滚动成蹲撑（1.0 分）——后滚翻成跪撑（1.0 分）——跪跳起（1.0 分）——上步踏跳步（左右两次）（1.0

分)——一脚在前双脚转体 180°(1.0分)——燕式平衡(1.0分)——前倒单腿蹬地前接滚翻挺身跳(1.0分)。

(2) 双杠

男生：挂臂撑屈伸上成分腿坐(3.0分)——前滚翻成分腿坐(2.0分)——分腿坐前进一次(2.0分)——弹杠并腿支撑摆动(1.0分)——后摆下(2.0分)。

女生：挂臂撑屈伸上成分腿坐(3.0分)——前滚翻成分腿坐(2.0分)——分腿坐前进一次(2.0分)——弹杠并腿支撑摆动(1.0分)——前摆下(2.0分)。

(3) 单杠

男生：蹬摆翻上成支撑(2.0分)——单腿向前摆越成骑撑(1.0分)——后腿摆越转体 180 度成支撑(2.0分)——支撑后回环(3.0分)——后摆挺身下(2.0分)。

女生：蹬摆翻上成支撑(2.0分)——单腿向前摆越成骑撑(1.0分)——后倒挂膝摆动 1 次(2.0分)——一挂膝上成骑撑(2.5分)——后腿摆越同时转体 90°下(2.5分)

(4) 跳跃

男生：纵马(1.30m)分腿腾越 女生：山羊(1.25m)分腿腾越

(5) 基本体操

队列队形广播操内容考试范例：

入场——整队——报告——向左转——向左转——向后转——向左转走——向左转走——向后转走——向右转走——向右转走——向后转走——立定——向两侧成广播体操队形散开——第九套广播体操（口令）——向中看集——向左转——跑步走——退场。

组织形式：教师编排多套类似以上的基本体操考试成套考试内容，学生分组后随机抽取一套进行练习，然后统一按评分标准进行考试。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	课堂实践（20%） 保护帮助（20%） 20	—	20
课程目标 2	技术动作教学（40%） 20		20
课程目标 3	意志品质（20%） 10	技术动作考试 50	60
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. “保护与帮助”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	保护与帮助的运用	保护与帮助的方法准确,并能熟练运用	保护与帮助的方法较准确,并能较好地运用	保护与帮助的方法不太准确,运用比较生硬	不会保护与帮助的方法,不能运用	0.5
	保护与帮助的积极性	在练习中能积极地参与保护与帮助,并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与保护与帮助,并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与保护与帮助,责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与保护与帮助,无责任心及互助精神	0.5

2. “课堂实践”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	教学成果展示的次数	参加5次以上	参加3-4次以上	参加2-3次	参加1次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作,并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作,并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作,精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作,在展示中精神风貌展示很差	0.5

3. “意志品质”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	勇敢顽强	在体操技术动作学习中,具有优秀的安全意识,不惧风险,勇于挑战	在体操技术动作学习中,具有良好的安全意识,不惧风险,敢于尝试	在体操技术动作学习中,具有一定的安全意识,有惧怕的表现,在在鼓励中挑战	在体操技术动作学习中,比较鲁莽或非常惧怕风险,不敢挑战	0.5
	刻苦勤奋	在动作练习中能反复练习,追求完美、精益求精	在动作练习中能积极地练习,追求动作良好	在动作练习中能较积极地练习,追求动作技术基本完成	在动作练习中能不积极,常偷懒,动作随意	0.5

4. “技术动作教学”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	教学设计	准确把握动作要领，明确动作的重点和难点，教学方法及教学过程设计合理、保护与帮助能正确科学运用，纠错方法设计合理	能较好地把握动作要领，理解动作的重点和难点，教学方法及教学过程设计较合理、保护与帮助能正确运用，纠错方法设计较好	能基本把握动作要领，基本理解动作的重点和难点，教学方法及教学过程设计一般、知道保护与帮助，有纠错方法的设计	不能把握动作要领，不能理解动作的重点和难点，教学方法及教学过程无设计、保护与帮助不正确，纠错方法的设计不太合理	0.2
	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求；行为举止端庄大方、教态亲切自然；肢体语言表达得当，符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求；行为举止较端庄大方、教态较亲切自然；有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求；行为举止不太端庄大方、教态不自然；无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求；行为举止差；无肢体语言	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	0.1
	讲解示范	语言生动，条理清晰地讲解技术动作要领、重难点，层次分明；专业技能水平高，动作示范优美大方，能激发学生学习兴趣	语言较生动，条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点，层次比较分明；专业技能水平较高，动作示范准确，能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点，层次不清晰；专业技能水平较差，动作示范不太准确，无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱，不准确；专业技能水平很差，动作示范不能完整完成	0.3
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段，使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容，并有丰富的纠正措施，能熟练运用保护与帮助的方法	能运用多种教学方法和手段，较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容，并有合理的纠正措施，能基本运用保护与帮助的方法	单一的教学方法和手段，使用单一教具、器材、学具，不能很好的帮助学生理解掌握学习内容，纠正措施不太合理，保护与帮助的运用较差	无合理的教学方法和手段，无合理的纠正措施，不能运用保护与帮助的方法	0.3

5.“竞技体操”的评分标准：

体操技术动作的考试是以完成规定动作的方式进行的，一套动作满分为10分，依据评分标准以减分的形式对动作进行评定。

评分标准：漏做或动作失败扣除本动作的分值；失败重做扣0.5分；完成的动作，但未达到要求者，按以下标准进行评分：

竞技体操评分标准

课程目标	扣分内容	小 错 (扣 0.1)	中 错 (扣 0.3)	大 错 (扣 0.5)
课程目标 3	身体姿态	轻微弯曲	弯曲超过 15 度	轻微弯曲超过 30 度
	错误分腿	10 厘米以内	10-25 厘米	25-40 厘米
	技术质量	轻微错误	显著错误	严重错误
	动作连贯性	不太熟练	稍有停顿	明显停顿
	平衡/倒立时间	不足 3 秒	不足 2 秒	不足 1 秒
	跳 跃	扣 0.5 分以下	扣 0.6-1.1 分	扣 1.1-2.0 分

7.“基本体操”的评分标准：以完成抽签的规定基本体操考试动作，一套动作满分为 10 分，依据评分标准以减分的形式对动作进行评定。

基本体操评分标准

课程目标	项目	评分指标	分值
课程目标 3	1.进退场	服装统一，队伍整齐，精神面貌好，气势高昂，步调一致	1 分
	2.队列队形	整队快静齐，报数精神有节奏	0.5 分
		动作整齐、统一、迅速，有精神	1.5 分
		动作标准规范、步调一致，速度合理，有节奏	1.5 分
		指挥员站位合理，口令准确洪亮，调度合理，程序准确	1.0 分
	3.广播体操	身体姿态标准，精神饱满	0.5 分
		动作标准、有力度、有节奏，富有美感	1.0 分
		小组队员动作整齐划一	1.0 分
		口令标准、连贯、洪亮、有节奏、有力度	1.0 分
	4.唱国歌	唱国歌时声音洪亮，态度严肃，节奏准确	1.0 分

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- 1.张涵劲.体操（第三版）.北京：高等教育出版社，2018 年.
- 2.童昭岗.体操.北京：高等教育出版社，2007 年.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 国家体育总局体操运动管理中心.《体操等级运动员规定动作及评分规则》.北京：国体育总局体操运动管理中心，2006 年.
- 2.黄燊.体操（第三版）.北京：高等教育出版社，2000 年.
- 3.编写组.体操.北京：人民体育出版社，1990 年.

大纲修订人签字：唐武松

修订日期：2022 年 09 月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022 年 10 月

《运动技能学习与控制》课程教学大纲

课程名称	运动技能学习与控制		
	Motor Learning and Control		
课程代码	10314203	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	董山山	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动技能学习与控制是运动训练专业学生的专业教育核心课程，是我国体育教育的一个重要组成部分，是体育学科领域非常重要的一门课程。运动技能学习与控制就是一门专门讲述人类运动技能在学习和控制中的理论与实践规律的课程。课程内容以信息加工理论为基础，并结合了认知心理和行为控制理论，阐述了影响运动技能习得和控制的因素，介绍了提高运动技能学习效果和控制效果的理论知识，能有效指导体育运动中运动技能的教学和训练实践。掌握运动技能学习与控制基础理论知识，掌握运动技能的学习和控制原理在运动实践中的应用，注重培养学生运动技术分析能力，为体育教育其他技术课程的学习提供基本理论知识的指导和方法依据。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

- 1.系统掌握运动技能学习与控制的基本原理与基础理论知识，培养学生对运动技术的分析能力。
- 2.能够系统掌握与运动技能学习与控制相关的体育心理学、运动生理学、运动训练学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。
- 3.能够运用运动技能学习与控制的理论知识指导运动实践，能够完成运动技能练习的安排与设计，对运动技能进行正确的指导与示范，根据个体差异，做到区别对待。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。(H)
目标 2	3.知识素养	3.3 知识融合：能够系统掌握健康教育学、体育社会学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。(M)
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。(H)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
1.运动技能概述	课程目标 1	1.了解运动技能的发展现状和趋势、理解运动技能概念、种类 2.运动技能绩效测量和评价的方法。 3.培养爱国主义及奥运精神	1.运动技能的概念与种类； 2.运动技能绩效测量和评价； 3.思政内容：政治教育、体育品质	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	4 学时
2.运动技能控制理论	课程目标 1.3	1.了解信息加工的过程，掌握运动决策的影响因素 2.了解注意的基本理论，掌握注意与唤醒对运动技能的影响 3.掌握运动技能的闭环回路控制和开放回路控制，能够分析运动技能和生活中技能的运动控制。 4.掌握简单运动和复杂运动在运动技能中的应用 5.培养学生刻苦训练，坚持不懈，顽强拼搏的体育精神，培养学生的反思意识，善于总结经验教训。	1.运动认知与决策 2.注意与唤醒 3.运动技能的闭环回路控制和开放回路控制 4.简单运动和复杂运动的控制原理、 5.思政内容：思想教育，体育精神	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	14 学时
3.运动技能学习概述	课程目标 1	1.了解运动技能学习的定义。 2.理解技能绩效与学习的区别。 3.掌握学习的概念、技能学习的阶段，运动技能学习的测量。	1.运动技能学习的概念、阶段与基本特征 2.运动技能学习的理论 3.运动技能学习的测量	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 2 学时
4.运动技能的学习过程	课程目标 1.2.3	1.掌握正确的练习指导与示范方法 2.能够对运动技能进行正确的练习安排 3.掌握反馈的理论知识及在运动技能中的应用 4.了解个体差异 5.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范，培养学生善于因材施教、因人而异	1.运动技能的指导与示范 2.运动技能的安排 3.追加反馈与运动技能学习 4.个体差异与运动能力 5.思政内容：职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	12 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别由**过程性考核成绩**和**期末考试成绩**（闭卷）组成。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 10 分，课后作业 30 分，教案设计 20 分，课堂教学实践 20 分，期中测验 20 分，考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩=课堂表现成绩+课后作业成绩+教案设计成绩+课堂教学实践成绩+期中测验成绩-考勤扣分。

（1）课堂表现（10 分）：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及回答问题、参与互动的积极性等给出相应的分值。（优 10-9 分，良 8-7 分，中 6-5 分，差 4 分以下）。

（2）课后作业（30 分）：根据教学内容，共布置 3 次作业，每次 10 分。根据学生作业完成质量给予相应的评定。（优 10-9 分，良 8-7 分，中 6-5 分，差 4 分以下）。

（3）教案设计（20 分）：本课程坚持理论与实践并重，提高学生实践应用能力和创新能力。依据教学内容设计教案，根据学生教案设计的质量给予相应的评定。（优 20-18 分，良 17-15 分，中 14-12 分，差 12 分以下）。

（4）课堂教学实践（20 分）：本课程坚持理论与实践并重，提高学生实践应用能力和创新能力。要求学生以分小组形式开展（建议 4 人一组，每组确定一个组长），以小组形式完成并展示，根据学生每次完成质量给予一定赋分。（优 20-18 分，良 17-15 分，中 14-12 分，差 12 分以下）。

（5）期中测验（20 分）：期中测验采取撰写小论文方式进行，论文内容与运动技能学习与控制相关即可，题目自拟。

（6）考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 2 分。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格（因公集训、外出比赛，并且履行正常请假手续的原则上不扣分，但可根据请假时间长短给予相应的减分处理）。

2. 期末考试（满分 100 分）

任课教师统一命题试卷，进行闭卷考试。卷面成绩大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩；卷面成绩小于 50 分者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩为总评成绩。试题卷面为 100 分，依据试卷标准答案进行成绩评定。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 1	作业 15 分 课堂表现 5 分	闭卷考试 25 分	45
课程目标 2	期中测试 10 分	闭卷考试：10 分	20

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 3	教案设计 10 分 课堂教学实践 10 分	闭卷考试 15 分	35
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	学习态度、互动积极性	学习态度非常好, 互动积极性高	学习态度比较好, 互动积极性较高	学习态度比较一般, 互动积极性较差	学习态度差, 基本没有互动	1

2. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.6
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的体知识来解决实践问题不够, 不能能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.4

3. 教案设计

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 3	教学内容设计合理	教学内容设计非常合理	教学内容设计比较合理	教学内容设计基本合理	教学内容设计不合理	0.5
	重点突出、时间分配	教学重点突出, 各教学环节时间分配非常合理	教学重点突出, 各教学环节时间分配比较合理	教学基本能够突出重点, 各教学环节时间分配基本合理	教学重点不突出, 各教学环节时间分配不合理	0.5

4. 课堂教学实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	考察学生设计与组织活动的的能力	课课练设计内容新颖,练习具有针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣高涨,参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规,练习具有一定针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣较高,参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规,学习针对性不强,强度适宜,学生锻炼兴趣一般,参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味,针对本节课学习针对性不强,学生参与锻炼积极性较差。	0.5
	动作技能指导效果	非常准确的进行运动技能的指导与示范	比较准确的进行运动技能的指导与示范	能基本规范的进行运动技能的指导与示范	不能准确的进行运动技能的指导与示范	0.5

5. 期中测验评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	选题是否切题	选题符合要求	选题基本符合要求	选题不符合要求	跑题	0.3
	论文质量	论文结构完整,观点鲜明,言语通顺	论文结构较完整,观点基本鲜明,言语通顺	论文结构基本完整,观点不鲜明,言语通顺	论文结构不完整,观点不鲜明,言语不通顺	0.7

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.任杰主编. 运动技能学习与控制 北京: 高等教育出版社, 2018

(二) 主要参考书及学习资源

1.章建成.任杰, 运动技能学.北京: 高等教育出版社, 2018

2.王树明.运动技能学习与控制.北京: 高等教育出版社, 2018

大纲修订人签字: 董山山

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《篮球》课程教学大纲

课程名称	篮球		
	Basketball		
课程代码	20314205	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动解剖学、运动生理学
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时/ 实践学时	4 学时/44 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	王强	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

篮球是运动训练专业的专业选修课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，它具有集体性、对抗性、多变性、复杂性等特点，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以篮球基本理论知识、基本技术、基础战术、篮球裁判的基本技能为教学内容，重视专业基础理论和能力的培养，掌握篮球基本技术和基础战术的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范和运用教法的能力。为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础及课堂组织能力，能胜任中学篮球教学及对课余篮球活动的指导工作。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下三方面的目标：

目标 1：掌握篮球运动的概念、内容、术语、规则、裁判、技术与战术等基础理论知识，具备一定的篮球运动理论素养，不断吸收专业最新动态和前沿知识，形成引领行业发展的知识体系。

目标 2：较好地掌握篮球的基本技术、基础战术，掌握篮球训练的手段与方法，具有突出的体育教学与训练指导能力，能够理论指导实践，因材施教，区别对待；具备篮球竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。

目标 3：培养学生组织、沟通、团队精神及合作能力，能够自主持续学习新知识、新技能，主动对接社会需求，实现个人可持续发展；通过反思和创新，能够发现并解决本专业及相关领域现象和问题。

课程目标	毕业要求	指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M）

课程目标	毕业要求	指标点
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H） 5.3 竞赛组织：具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（M）
目标 3	7.持续学习	7.1 自主学习：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
篮球运动概述	课程目标 1、2	1.了解篮球运动发展简述和世界篮球运动发展趋势	1 篮球运动发展简述； 2 世界篮球运动发展趋势；	1.课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。2.课堂作业。	理论 2 学时
移动技术	课程目标 1、2、3	1.初步掌握移动技术的动作方法和动作要点以及教学方法 2.提高灵活运用移动技术动作的能力	基本姿势、滑步、跨步急停、跳步急停、侧身跑、变向跑、	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习；	实践 4 学时
传接球技术	课程目标 2、3	1.初步掌握双手胸前传接球技术的动作方法和动作要点以及教学方法 2.提高运用传球技术动作的能力	原地双手胸前传接球	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习；	实践 4 学时
投篮技术	课程目标 2、3	1.基本掌握原地单手肩上投篮技术和行进间单手低手投篮技术以及教学方法， 2.提高运用技术动作的能力	原地单手肩上投篮、行进间单手低手投篮	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习；	实践 4 学时
运球技术	课程目标 2、3	1.初步掌握熟悉球性、控制球练习方法 2. 基本掌握原地高、低运球、高低运球、体前变向运球的技术动作和教学方法 3. 提高运用技术动作的能力	体前变向运球、运球急停急起	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习，进行探讨与交流；	实践 4 学时
持球突破技术	课程目标 2、3	1.初步了解突破技术的教学方法及教学步骤、持球突破技术应变及相应技术组合， 2.正确掌握持球突破技术动作方法	原地持球顺步突破、持球交叉步突破	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习，进行探讨与交流；	实践 4 学时
防守技术	课程目标 1、2	1.初步掌握防守有球队员和防守无球队员技术以及教学方法， 2.通过复习防守有球、无球队员，提高运用技术的能力	防守有球队员和防守无球队员	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习，进行探讨与交流；	实践 4 学时
抢篮板球	课程目标 1、2	1.通过学习抢篮板球，了解动作方法要点，并初步掌握技术 2.提高运用抢篮板技术的能力 3.培养培养学生的拼搏精神	进攻篮板球、防守篮板球	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习，进行探讨与交流；	实践 4 学时
攻守战术基础配合	课程目标 3	1.初步了解传切、突分等技术配合的方法 2.通过实习,培养学生教学的组织能力 3.基本掌握传切、掩护和突分配合的方法运用	传切、突分、掩护、策应、	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习，进行探讨与交流；	实践 12 学时
篮球裁判工作	课程目标 1	1.了解篮球常用规则，掌握篮球裁判手势	篮球规则与裁判法： (1) 违例及其罚则 (2) 犯规及其罚则 (3) 裁判手势	采用讲授式与分组实践相结合的组织方法；学生轮流执裁进行体验与学习，同时进行探讨与交流。	理论 2 学时 + 实践 4 学时

四、课程目标达成度评价方式与评价标准：

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，包括 3 个部分：分别由过程性成绩、理论考查成绩和技术成绩组成。其中平时成绩占总成绩的 30%，理论考查成绩占总成绩的 30%，技术成绩占总成绩的 40%，。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩

（1）课堂比赛（100 分）50 分评分=15 分。5 对 5 全场比赛，比赛时间 20 分钟，比赛规则参照国际篮联最新审定的《篮球竞赛规则》。

（2）课堂实践（100 分）50 分评分=15 分。本课程具有较强操作性及实践性，老师会安排每一位同参与 5 次及以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

（3）平时考勤 采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。（缺勤学生直接扣减平时考核成绩）

2.理论考查部分满分 100 分包括两部分：

（1）理论作业（100 分）50 分评分=15 分。安排 2 次理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）技术动作及战术教学（100 分）50 分评分=15 分。在所学的篮球基本技术中，学生随机抽取篮球基本技术，进行技术动作教学。教学内容包括：动作技术要领的讲解示范、重点难点、教法提示、战术配合线路常见错误动作的纠正 5 方面的内容进行教学设计，并完成说课考核。

3.技术考核 100 分。学期结束后统一进行，选择重点教学内容运球往返投篮、单手投篮和传接球交叉步突破投篮进行考核。（其中达标评分 25 分，技评评分 75 分。）

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 30%	理论考查 30%	技术考试 40%	
课程目标 1	课堂实践：15 分	理论作业：15 分	—	30
课程目标 2	课堂比赛：15 分	—	技术动作考试：40 分	55
课程目标 3	—	技术动作教学 15 分	—	15
合计	30	30	40	100

（二）评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的篮球知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的篮球知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的篮球知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的篮球知识来解决实践问题不够, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.6

2. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作, 并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作, 并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作, 精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作, 在展示中精神风貌展现很差	0.5

3. 课堂比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	课堂比赛展示的效果	比赛中技术动作运用合理规范; 攻防意识突出, 善于和同伴配合; 跑动积极, 比赛作风优良, 心理状态稳定, 充满比赛热情。	比赛中技术动作运用较为合理; 攻防意识表现较好, 能够和同伴队友配合; 跑动较为积极, 比赛作风良好、心理状态稳定。	比赛中技术动作运用基本合理; 攻防意识一般, 和同伴协作较少; 比赛作风一般、心理状态较为稳定。	比赛中技术动作运用不合理、完成动作不规范; 攻防意识较差, 协作能力较差; 跑动不积极, 比赛作风较差、心理状态不稳定。	1

4.技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然;肢体语言表达得当,符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然;有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然;无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差;无肢体语言	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	0.1
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生学习兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确,能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	0.4
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施,能熟练运用保护与帮助的方法	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施,能基本运用保护与帮助的方法	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理,保护与帮助的运用较差	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施,不能运用保护与帮助的方法	0.4

5.技术考核达标与评分标准

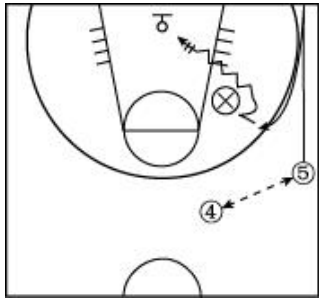
(1) 运球往返投篮 (40 分)

考核内容、方法、要求	达标评分标准			技评评分标准		
	男(秒)	分值	女(秒)	动作质量	分值	
<p>方法:由球场右侧边线中点开始面向球篮以右手运球上篮,同时开始计时,球投中篮后,仍以右手运球至左侧边线中点,然后折转换左手运球上篮投中篮后,仍以左手运球回到原点起;同样再重复上述练习一次,再回到原起点停表。</p> <p>要求:连续运球不得远推运球上篮,必须投中篮后才能继续运球,投不中要连续再投,直到投中。投篮的手(左、右)不加限制,投篮方式(高、低手)不限。</p>		36"	15	39"	运球手法正确	5
	36.5"	14	39.5"			
	37"	13	40"			
	37.5"	12	40.5"	左、右手运球熟练、协调	5	
	38"	11	41"			
	38.5"	10	41.5"			
	39"	9	42"	投篮步法正确	5	
	39.5"	8	42.5"			
	40"	7	43"			
	40.5"	6	43.5"	投篮手法正确	5	
	41"	5	44"			
	41.5"	4	44.5"			
	42"	3	45"	投篮动作连贯、协调	5	
42.5"	2	45.5"				
43"	1	46"				

(2) 单手投篮 (30 分)

考核内容、方法、要求	达标评分标准			技评评分标准	
	男(投中)	分值	女(投中)	动作质量	分值
<p></p> <p>方法:位于罚球线后投篮,连续投10次,计命中次数。</p> <p>要求:投篮时不得踏线违例,违者投中无效。男生必须跳投,女生单手肩上、双手胸前投篮均可(原地投篮)。</p>	8	10	4	基本姿势	4
	7	9		动作连贯、协调	4
	6	8			
	5	7	3	投篮手法正确性	6
	4	6			
	3	5			
	3	4	2	投篮标准性、准确性	6
	2	3			
1	2				

(3) 传接球交叉步持球突破 (30分)

考核内容、方法、要求	技评评分标准	
	动作质量	分值
 <p>方法：两人一组，如图站位④持球，④、⑤传三次球，⑤最后一次传球后摆脱接球路线正确，急停稳健，同时接④的回传球急停做交叉步突破投篮，两人交换位置重复同样练习一次。</p> <p>要求：接球急停面向球篮，突破不违例。</p>	接球手法正确	3
	传球手法正确	3
	传球到位有力	3
	传、接球动作连贯、协调	3
	摆脱接球路线正确，急停稳健	3
	蹬跨、转体探肩动作连贯协调	5
	突破步法正确，动作连贯协调	5
	投篮动作连贯，投篮正确	5

五、课程教材及主要参考书

1. 建议教材：

[1]王家宏.球类运动——篮球（第三版）.北京：高等教育出版社.2016.02

2. 主要参考书：

[1]孙民治.现代篮球运动高级教程.北京：人民体育出版社.2017.08

大纲修订人签字：王 强

修订日期：2022年8月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《体育保健学》课程教学大纲

课程名称	体育保健学		
	Physical Education and Health		
课程代码	20314206	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动解剖学、运动生理学
学分/学时	3.5 学分/56 学时	理论学时 /实验学时	40 学时/16 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	李险峰	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体育保健学是运动训练专业的必修课程，它是医疗保健和体育运动相结合逐渐发展起来的交叉学科，是运动人体科学领域中非常重要的一门课程。本课程包括体育卫生、医务监督、运动创伤防治以及医疗体育四个部分。通过本课程学习，掌握不同人群的体育卫生要求，应用医务监督的方法合理地进行体育锻炼、训练及比赛，运用运动按摩的手法消除疲劳，遇到运动性疾病或运动损伤能进行基本急救和处理，确保体育教学和训练的正常进行。为科学合理地安排体育、运动训练与竞赛提高科学依据，并给予医务监督和指导。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.掌握体育运动卫生、医务监督及常见运动性疾病、运动损伤等基础理论知识，具备一定的体育保健理论素养。

2.掌握体育参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平，科学安排体育教学、运动训练与比赛并进行医务监督；掌握影响体育参与者身心健康的各种外界环境因素，并采取相应的体育卫生措施；掌握运动损伤急救的方法与技术，能处理和解决在体育教学、训练与比赛中遇到的问题。

3.掌握不同人群的体育卫生要求，科学指导学生教学与训练；掌握体育教学及课外训练的生理负荷的测量，指导学生合理安排运动负荷；掌握体育运动与合理膳食营养，科学指导运动员在训练与比赛期间的膳食营养。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.2 健康知识： 能够系统掌握体育保健学的理论知识，并能够结合实践，促进人体健康和运动康复。（H）
目标 2	3.知识素养	3.3 知识融合： 能够系统掌握体育保健学的有关健康、卫生、营养、损伤等知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。（M）
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力： 实践技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
绪言、第一章 体育卫生与运动 环境卫生	课程目标 1	1.掌握体育保健学的概念及研究内容； 2.掌握健康的概念及影响因素。	1.体育保健学概念； 2.健康的概念；（思政点：树立“健康第一”的健康理念） 3.体育运动对健康的影响；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 2 学时
第二章 体育运动的卫生 要求	课程目标 1、2、3	1.了解体育锻炼的卫生原则； 2.掌握运动环境对人体健康与运动能力的影响。 3.掌握不同人群的体育卫生要求，特别是少年儿童。	1.运动环境卫生（思政点：长津湖冷环境案例） 2.儿童少年体育教学的卫生要求； 3.女子的体育卫生要求；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 4 学时
第三章 体育运动的医务 监督	课程目标 1、2、3	1.掌握体格检查的方法及评价，培养学生实践能力，团队合作能力。 2.掌握学校体育教学分组的依据及组别的划分； 3.掌握竞技体育医务监督的方法； 4.掌握过度训练的诊断和恢复 5.掌握运动性疲劳的检测方法以及疲劳的消除方法	1.医务监督概述（思政点：加强健康意识，杜绝“手机控”，养成良好的身体姿态及生活方式。） 2.体育教学的医务监督 3.运动训练的医务监督	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、实验报告、课外实践。	理论 6 学时 + 实验 8 学时
第四章 体育运动与合理 膳食营养	课程目标 1、3	1.掌握一般营养学知识； 2.掌握运动员比赛期间营养膳食。	1.营养学基础知识（思政点：珍惜粮食） 2.体育运动的膳食营养 3.运动员的膳食营养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 4 学时
第五章 运动性疾病	课程目标 1、2	掌握常见的六种运动性疾病的发病病因、发生规律及其防治措施，重点掌握运动性疾病处理方法和预防措施。	1.运动性应激综合征； 2.肌肉痉挛； 3.运动性腹痛； 4.运动性低血糖症； 5.运动性血尿； 6.运动性中暑；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 4 学时
第六章 运动伤害的现场 急救	课程目标 1、2	1.掌握急救的一般性知识； 2.掌握出血、绷带包扎、骨折的急救方法； 3.熟练掌握心肺复苏术操作过程；加强学生实践操作应用，培养学生责任感。 4.掌握开放性损伤和闭合性损伤的急救方法；	1.急救概述；出血的急救 2.绷带包扎 3.骨折和脱位 4.心肺复苏术（思政点：尊重生命，珍惜生命） 5.休克急救	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、实践操作	理论 6 学时 + 实验 6 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第七章 运动损伤	课程目标 1、2、3	1.掌握关于损伤的基本概念及各种分类；掌握运动损伤原因和预防原则 2.了解常见运动损伤的发病原因，熟悉临床症状和检查方法，掌握预防措施及伤后的急救与处理。	1.运动损伤的概述（思政点：遵守规则，公平竞争，避免伤害） 2.软组织损伤的处理 3.常见运动损伤	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 10 学时
第八章 按摩	课程目标 1、2	1.熟悉运动按摩的常用手法； 2.能够独立的在运动实践中运用按摩手法，减轻或消除疲劳。 3.熟悉按摩的注意事项、适应症和禁忌症。	1.按摩基础知识（思政点：加强学生民族自信、文化自信，增强民族自豪感） 2.常用的运动按摩手法 3.运动按摩的应用、穴位按摩	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、实践操作	理论 2 学时 + 实践 2 学时
第九章 运动康复	课程目标 1	1.了解体疗康复的原则、方法； 2.掌握运动处方的制定的原则和方法。	1.体疗康复概述 2.运动处方 3.中国传统体育养生方法（思政点：加强学生民族自信、文化自信，增强民族自豪感）	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括：**过程性考核成绩 50%**和**期末考试成绩 50%**；其中过程性考核包括平时成绩和期中考试，平时成绩占总成绩的 40%，期中考试占总成绩的 10%。具体要求及成绩评定方式如下：

A 过程性考核

1、平时成绩 100 分。由课堂表现、作业、实验操作、实验报告及线上单元测试和考勤六个方面构成，计分方法=课堂表现（20 分）+作业（20 分）+实验报告（20 分）+实验操作（20 分）+线上单元测试（20 分）- 考勤，具体要求如下：

(1) 课堂表现 20 分：根据学生在本学期每节课参与雨课堂答题情况，给予相应的分值。

(2) 作业 20 分。作业 4 次，每次 5 分，共计 20 分。依据学生作业的完成质量给予相应的分值。

(3) 实验报告 20 分。撰写实验报告 2 次，每次 10 分，共计 20 分。依据学生实验报告的完成质量给予相应的分值。

(4) 实践操作 20 分。以包扎考试为主，依据学生操作的完成质量和熟练度及其他注意事项等给予相应的分值。

(5) 线上单元测试 20 分。布置单元测试 2 次，每次 10 分，共计 20 分。学生需到线上测试单元进行测试，依据学生的测试情况进行评分。

(6) 考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 5 分，迟到、早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。（缺勤学生直接扣减平时考核成绩）

2、期中综合实践考试 100 分。此过程性考核由小组共同完成《体育课生理负担量》的测量、数据整理、绘图及汇总报告的撰写，评分方式由小组完成整体情况（50 分）和个人负责部分撰写情况（50 分）赋予相应分值。

B 期末理论考试 100 分。

期末考试采用闭卷考试形式，对本学期的授课内容进行考核。（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核			
	平时成绩 40%	期中考试 10%	期末考试 50%	
课程目标 1	课堂表现 (20 分) 8 分 作业 (10 分) 4 分 单元测试 (20 分) 8 分	—	闭卷考试 (50 分) 25 分	45 分

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核			
	平时成绩 40%	期中考试 10%	期末考试 50%	
课程目标 2	作业 (10 分) 4 分 实验报告 (20 分) 8 分 实践操作 (20 分) 8 分	—	闭卷考试 (30 分) 15 分	35 分
课程目标 3	—	综合实践 (100 分) 10 分	闭卷考试 (20 分) 10 分	20 分
合计	40 分	10 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20 分)	良 (15-17 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 1	学生在雨课堂答题得分	答题得分占雨课堂习题总得分的 90% 以上。	答题得分占雨课堂习题总得分的 75-89%。	答题得分占雨课堂习题总得分的 60-74%。	答题得分占雨课堂习题总得分的 60% 以下。	1

2. 作业评价标准 (4 次, 每次 5 分, 共 20 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20 分)	良 (15-17 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	90% 以上的概念准确, 知识要点正确。	75% 以上的概念准确, 知识要点正确。	60% 以上的概念准确, 知识要点正确。	60% 以下的概念准确, 知识要点正确。	0.7
课程目标 2	作业书写	字迹工整; 格式规范; 条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整; 格式比较规范; 条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整; 格式基本规范; 条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草; 格式不规范; 条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

3. 实验报告评价标准 (2 次, 每次 10 分, 共 20 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20 分)	良 (15-17 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 2	实验内容撰写情况	对实验过程叙述详细, 语言表达准确, 数据分析准确, 条理清晰; 对实验过程中存在的问题分析详细透彻、全面; 实验心得体会深刻, 有自己的个人见解和想法。	对实验过程叙述较为详细, 语言表达流畅, 数据分析基本准确, 条理较为清晰; 对实验过程中存在的问题分析较为深入全面; 实验心得体会会有自己的见解。	对实验内容过程叙述简单, 语言表达基本准确, 对实验数据分析不够, 过于简单; 实验心得体会不够深刻, 缺乏创意。	没交实验报告; 实验报告基本抄袭; 内容空泛, 太简单。	0.7

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

4.实践操作评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标 2	熟练度	包扎熟练，能在2'40内完成。	包扎较熟练，能在2'50之内完成。	包扎基本熟练，能在3'之内完成。	包扎不熟练，不能在3'之内完成。	0.2
	包扎质量	包扎方向正确，包扎牢固，松紧合适，没有皱褶和空隙。几种包扎方法使用正确。	包扎方向正确，包扎比较牢固，松紧合适，有个别皱褶和空隙。几种包扎方法使用合理。	包扎方向正确，包扎基本牢固，松紧合适，有少量皱褶和空隙。几种包扎方法均使用。	包扎方向正确，包扎不够牢固，过松或过紧，皱褶和空隙较多。包扎方法使用。	0.5
	其他注意事项	操作者与伤者体位正确；绷带无掉落；操作时与伤者沟通交流较好。	操作者与伤者体位正确；绷带无掉落；操作时与伤者沟通交流较少。	操作者与伤者体位基本正确；绷带无掉落；操作时与伤者无沟通交流。	操作者与伤者体位不正确；绷带掉落；操作时与伤者无沟通交流。	0.3

5.线上单元测试评价标准（2次，每次10分，共20分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标 1	选择题 (10道，每道1分)	正确18-20 道题	正确15-17 道题	正确12-14 道题	正确11道 题以下	1
	判断题 (10道，每道1分)					

6.综合实践（期中考核）评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	数据测量与整理	数据测量无误；记录准确，详细。整理过程清晰。	数据测量基本无误；记录较为准确，详细。整理过程较清晰。	数据测量基本无误；记录基本准确，详细。整理过程相对清晰。	数据测量有误；记录不够准确详细。整理过程混乱不清晰。	0.2
	数据计算	数据计算过程详细；步骤清晰，结果正确。容错性低。	数据计算过程较为详细；步骤较为清晰，结果正确。容错性较低。	数据计算过程基本细致；步骤基本清晰，结果正确。有一定的容错性。	数据计算过程粗略；步骤不清晰，结果有误。容错性高。	0.3
	绘图	绘图坐标标识准确，标识数据与前期整理的数据对应无误。绘制线条流畅。	绘图坐标标识较准确，标识数据与前期整理的数据对应无误。绘制线条较为流畅。	绘图坐标标识基本准确，标识数据与前期整理的数据基本对应。绘制线条不够流畅。	没有绘图坐标标识，标识数据与前期整理的数据对应不上。绘制线条不流畅。	0.3
	报告撰写	对整个实践过程的报告撰写叙述详细，语言表达准确流畅；结论分析准确到位、全面；能主动发现实践过程中存在的问题，找出原因，并能提出改进方法。	对整个实践过程的报告撰写叙述较详细，语言表达流畅；结论分析比较到位；能发现实践过程中存在的问题，但找出的原因不够准确。	对整个实践过程的报告撰写叙述有一定描述，语言表达基本准确；结论分析较为简单、不够全面；对实践过程中存在的问题，不能主动找出原因。	对整个实践过程的报告撰写叙述过于简单，语言表达不够准确；没有结论分析或分析错误；不能发现实践过程中存在的问题。	0.2

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

1.赵斌.体育保健学.北京：高等出版社，2018

（二）主要参考书及学习资源

1.佟晖.运动医学.北京：北京体育大学出版社，2016

2.姚鸿恩.体育保健学实验.北京：高等教育出版社，2008

六、附表

序号	实验（上机实训）项目名称	实验性质	开出要求	学时
1	体格检查与评价	综合性实验	必做	2
2	心血管系统机能检查	综合性实验	必做	2
3	呼吸和神经系统机能检查	综合性实验	必做	2
4	体育课生理负担量的测定	设计性实验	必做	2
5	急救、包扎操作	综合性实验	必做	2
6	心肺复苏术	综合性实验	必做	2
7	夹板固定	综合性实验	必做	2
8	运动按摩	验证性实验	必做	2

大纲修订人签字：李险峰

大纲审定人签字：林茂春 许翔

修订日期：2022 年 9 月

审定日期：2022 年 10 月

《田径》课程教学大纲

课程名称	田径		
	Track and field		
课程代码	30316113	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 /实践学时	6 学时/48 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	王丛	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

田径课程是运动训练专业的专业核心课程，田径运动是各项运动的基础。田径运动的走、跑、跳、投作为锻炼身体手段，它能全面地、有效地发展人的身体素质和运动技能，对其他各项运动技术的发展和成绩的提高都有很好的作用。因此，各项体育运动都把田径运动作为发展身体素质的训练手段。由于它在体育运动中的特殊作用，就决定了田径课程在体育专业和学校体育教学中的重要地位。

二、课程目标

1. 系统地学习田径运动的知识、技术、技能，提高学生的综合能力。比较熟练的掌握田径主要运动项目的教学、训练方法和手段，基本掌握各种教学、训练文件的编制。

2. 具备独立组织学校的田径运动会，担任裁判及裁判员培训，具备田径场地的简单规划设计、维修、管理等方面的能力。能独立完成中小学田径教学及训练的筹划、组织、开展与普及工作。

3. 提高学生田径运动技术水平，有 1~2 项较好的田径专项技术，具备较好的田径教学讲解与示范能力，具有良好的身体素质和心理品质，争取有一项达二级运动员等级标准。

4. 初步掌握田径运动科研方法，基本具备开展田径运动科学研究的能力。培养学生吃苦耐劳、团结协作、努力拼搏的良好品质，树立勤奋学习，努力钻研，刻苦训练，遵章守纪的良好学风，成为德、智、体全面发展合格的高级体育工作专门人才。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）
目标 4	6.综合育人	6.2 学科育人： 掌握体育精神的内涵和体育学科育人价值，在体育学科教育实践中，通过专业教育和思政教育有机融合，开展全面育人。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	知识点或能力	教学活动	学时
1.田径运动总论	课程目标 1、4	1.了解田径运动定义、分类、特征和意义； 2.了解中国和世界田径运动的发展概况； 3.掌握相关的田径基础理论知识；	1.田径运动的竞赛规则、定义、项目分类与特征； 2.田径运动的重要意义； 3.世界田径运动； 4.中国田径运动； 5.田径运动在现代人类社会中的作用与影响；	1.课堂教学； 2.提问、讨论；	理论 2 学时
2.田径运动技术原理	课程目标 1、4	1.了解跑的各阶段的基本特征，任务，影响跑的因素； 2.了解跳跃技术特点和起跳用力机制，跳跃运动腾起的速度、角度，跳跃运动的空中动作等相关知识；3.了解决定投掷远度的因素以及流体力学对运动器械的影响。	1.田径运动技术原理的发展； 2.跑的技术原理； 3.跳跃技术原理； 4.投掷技术原理；	1.课堂教学； 2.课程案例分析、研讨；	理论 2 学时
3.田径运动教学	课程目标 2、3、4	1.了解田径运动教学理论与方法的发展概况； 2.了解田径运动教学目标与任务、教学管理体系； 3.掌握田径运动技术各种教学方法。	1.田径运动教学理论与方法的发展； 2.田径运动教学理论与方法； 3.田径教研室建设	1.课堂教学； 2.研讨；	理论 2 学时
4.短跑	课程目标 2、3、4	1.了解短跑技术结构、技术特点、技术关键； 2.掌握直道跑技术、弯道起跑技术；3.掌握短跑技术教学、训练的基本方法与手段； 4.提高学生短跑的能力；	1.短跑的发展与研究概况； 2.短跑技术； 3.短跑技术教学法； 4.短跑训练；	1.讲解、示范； 2.课内实践：分组练习、个人练习；	实践 12 学时
5.跳高	课程目标 2、3、4	1.了解跳高技术动作的发展与演变过程； 2.介绍学习跨越式、俯卧式跳高技术动作； 3.掌握完整的背越式跳高技术动作； 4.掌握背越式跳高技术的教学、训练方法与手段； 5.提高学生背越式跳高技术的水平；	1.跳高的发展与研究概况； 2.背越式跳高技术； 3.跳高技术教学法； 4.跳高训练；	1.讲解、示范； 2.课内实践：个人练习、集体练习； 3.课外学习：上网查阅优异跳高运动员背越式跳高技术的视频资料；	实践 14 学时
6.推铅球	课程目标 2、3、4	1.了解推铅球项目的发展概况； 2.掌握背向滑步推铅球技术； 3.介绍学习旋转推铅球技术； 4.掌握推铅球技术教学、训练方法与手段； 5.提高学生推铅球技术水平；	1.推铅球的发展与研究概况； 2.推铅球技术； 3.推铅球技术教学法； 4.推铅球训练；	1.讲解、示范； 2.课内实践：个人练习、分组练习； 3.课外学习：上网查阅背向滑步推铅技术相关视频资料；	实践 14 学时

说明：1. 预期学习成效指学生应达到的知识、能力、素质，可用了解、理解、掌握、应用”等词汇多层次表达。

2. 知识点或能力指具体的教学内容。

3. 教学活动指教学组织、教学手段、教学方式、方法等教学设计，如：课堂教授、课程案例分析、研讨、作业练习、小设计、社会调查、实验等等。

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**理论考试**、**技术类考试**。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 30%，理论考试占总成绩的 20%、技术类考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩

过程性成绩满分 100 分，包括：体育活动的组织训练及指导 50 分、意志品质 50 分，平时考勤和保护帮助只扣分。算分方式：平时成绩=体育活动的组织训练及指导得分+意志品质得分-考勤扣分-保护帮助扣分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

(1) 考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

(2) 体育活动的组织训练及指导：满分为 50 分。较好地组织 1 次课前徒手操活动（25 分）；较好地组织 1 次课前专项练习活动。（25 分）。

(3) 意志品质：以课堂表现为主进行评分，基数分为 50 分。学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。讲不文明的话 1 次扣 5 分；服装不规范 1 次扣 5 分；随意打电话、看手机 1 次扣 5 分；不按上课安全要求作危险动作 1 次或不团结，扣 5 分。

(4) 保护帮助：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。在训练指导中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。不积极参与教学过程中同学间的组织活动或相互技术指导与帮助 1 次扣 5 分。

2. 理论考试

理论考试满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等 3 个方面，综合评定成绩。

3. 技术类考试

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 30%	理论考查 20%	技术考试 50%	
课程目标 1	—	理论考查：20 分	—	20 分
课程目标 2	—	—	技术考试：50 分	50 分
课程目标 3	体育活动的组织训练及指导：15 分	—	—	15 分

课程目标	评价方式及比例(%)			成绩比例(%)
	过程性成绩 30%	理论考查 20%	技术考试 50%	
课程目标 4	保护帮助: 无分值, 只扣分, 不加分 考勤: 无分值, 只扣分, 不加分 意志品质: 15 分	—	—	15 分
合计	30 分	20 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1.课前徒手操活动评价标准: 由 1 名学生领带徒手操, 时间 10 分钟左右, 满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点, 整个动作自然协调, 实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点, 整个动作不够自然、协调, 具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张, 实效性一般。	1

2.课前专项练习活动: 由 1 名学生领带课前专项练习活动, 时间 10 分钟左右, 满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点, 整个动作自然协调, 实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点, 整个动作不够自然、协调, 具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张, 实效性一般。	1

3.理论考试评价标准

理论考试满分 100 分, 采取说课形式, 学生抽题, 当面回答。具体方法如下: (1) 共抽 2 题, 每题满分 50 分。(2) 考试学生当场作答评分。(3) 依据回答的准确性、规范术语、动作演示等方面, 综合评定成绩。

课程目标	考核依据	评分类别	评分内容	评分指标	评价分值		
					A	B	C
目标 1	学科素养	说课内容	教材分析	大纲计划处理搭配 重点难点 价值内涵 深化创新	3	2	1
			学情分析	基础起点身心特点 条件习惯 与课联系	3	2	1

课程目标	考核依据	评分类别	评分内容	评分指标	评价分值		
					A	B	C
			教学目标	确切合理 具体 可操作	3	2	1
			教法学法	教师教法：紧扣目标切实有效 探索创新 体现主导 学生学法：充分活动 明白道理 学会学习 体现主体	10	8	6
			教学过程	设计合理过程清晰 优化组合 目标达成 理论与过程结合	16	12	10
			场地器材	充分利用变化新颖 一材多用 改革创新	3	2	1
		说课艺术	讲述	普通话脱稿 清晰 激情 时间（20'）	4	3	2
			艺术	教态节奏 表现力 感染力	4	3	2
			媒体	合理实效现代技术	4	3	2
		加分因素		有特色有创新 效果显著			

4.技术类考试评价标准

满分为100分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标2项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于60分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（铅球+短跑+跳高成绩）/3=技术考试成绩。

表2 技术达标成绩评定评分标准（女子）

项目	100米	跳高	铅球	项目	100米	跳高	铅球
分值	秒	厘米	米 (4公斤)	分值	秒	厘米	米 (4公斤)
100	13"8	138	4.60	79			4.28
99			4.59	78	14"3		4.26
98			4.58	77		132	4.24
97			4.57	76			4.22
96			4.56	75	14"4		4.20
95	13"9	137	4.55	74		131	4.18
94			4.54	73			4.16
93			4.53	72	14"5	130	4.14
92			4.52	71			4.12
91			4.51	70		129	4.10
90	14"	136	4.50	69			4.07
89			4.48	68	14"7	128	4.04
88			4.46	67		127	4.01
87			4.44	66	14"8	126	3.98

项目	100 米	跳高	铅球	项目	100 米	跳高	铅球
86		135	4.42	65		125	3.95
85	14"1		4.40	64	1"9	124	3.92
84			4.38	63		123	3.89
83		134	4.36	62	15"±.2	122	3.86
82			4.34	61	16"	121	3.83
81			4.32	60		120±5	3.8±2
80	14"2	133	4.30	50		115	3.50

表 3 技术达标成绩评定评分标准（男子）

项目	100 米	跳高	铅球	项目	100 米	跳高	铅球
分值	秒	厘米	米(5 公斤)	分值	秒	厘米	米(5 公斤)
100	12"	170	12	79			10.9
99			11.95	78		159	10.8
98		169	11.9	77			10.7
97			11.85	76		158	10.6
96		168	11.8	75	12"5		10.5
95	12"1		11.75	74		157	10.4
94		167	11.7	73			10.3
93			11.65	72		156	10.2
92		166	11.6	71			10.1
91			11.55	70	12"6	155	10
90	12"2	165	11.5	69		154	9.9
89			11.45	68		153	9.8
88		164	11.4	67	12"7	152	9.7
87			11.35	66		151	9.6
86		163	11.3	65		150	9.5
85	12"3		11.25	64	12"8	149	9.4
84		162	11.2	63		148	9.3
83			11.15	62		147	9.2
82		161	11.1	61		146	9.1
81			11.05	60	13"±.2	145±.5	9±.2
80	12"4	160	11	50	13"5	135	8

六、推荐教材和教学参考资源

1. 建议教材

刘建国主编《田径》（第三版） 高等教育出版社 2014年8月

2. 主要参考书（作者、教材名称、出版社）

文超主编《田径运动高级教程》人民体育出版社出版，北京，2013年2月

全国体育院校教材委员会《田径》人民体育出版社，北京，2016年2月

体育院校通用教材《田径》人民体育出版社，北京，2016年2月

大纲制定人签字：王丛

修订日期：2022年10月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《足球》课程教学大纲

课程名称	足球		
	Football		
课程代码	20314208	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	体育与健康
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/48 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张 锐	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介：

足球是运动训练专业必修核心课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分。足球是以攻守双方互相射门为竞赛内容的对抗性体育项目，它具有集体性、对抗性、多变性、复杂性等特点，是一项魅力无穷的运动。足球课程以足球基本理论、足球基本技术和战术、足球训练基本理论与方法、足球规则和裁判法、中小学足球教学理论与方法等为教学主要内容。通过本课程的学习，使学生掌握足球运动训练的基本理论和方式，具备足球运动竞赛组织能力，能够在体校、中小学、体育俱乐部等胜任足球运动的教学与训练工作。

二、课程目标

- 1.掌握足球运动的概念、内容、术语、规则、技术与战术等基础理论知识，具备一定的足球运动理论素养。
- 2.具备扎实足球运动技术动作与基本战术教学的基本技能；掌握足球训练的手段与方法，能够制订足球项目的训练与教学计划，具备足球项目训练与教学的能力。
- 3.具备足球运动竞赛组织和策划，规程制订，具有比赛组织和裁判工作能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M）
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
目标 3	5.专业技能	5.3 竞赛组织： 具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（M）

三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第1章 足球概述	课程目标 1、3	1.理解足球的概念、内容及分类 2.了解足球的民展趋势 3.培养爱国主义及奥运精神	1.足球的概念、内容、分类 2.足球的发展概况 3.家国情怀、民族自信	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
第2章 足球基本技术	课程目标 1、2、3	1.掌握足球动作的技术原理和技术动作环节; 2.掌握,并能熟练运用足球技术的教学及训练的方法和手段; 3.激发学习内驱力、提高学习有效性和自觉性,培养协作意识及安全意识,拼搏精神,提高分析问题,解决问题的能力。	1.运球与运球过人 2.踢球 3.接球 4.头顶球 5.职业道德教育、体育品德教育	1.教学活动: 讲解法、示范法、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务: 课堂作业、练习、保护与帮助、动作演练及展示。	32 学时
第3章 足球技术 教学与训练	课程目标 2、3	1.正确认识与把握足球教学与训练的特点、原则、方法。 2.能运用足球教学与训练的原则及方法进行足球教学训练设计。 3.培养学生热爱体育教育与训练事业,形成良好的职业精神和职业规范。	1.足球教学与训练的特点 2.足球教学与训练的原则 3.足球教学与训练的方法 4.足球教学与训练的设计 5.家国情怀、民族自信	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
第4、5、6、7章 足球战术	课程目标 2、3	1.掌握足球战术理论与原则。 2.熟悉足球进攻战术。 3.熟悉足球防守战术 4.掌握足球战术教学与训练 5.培养学生的责任感、安全意识、及良好的团结互助良好品质。	1.足球战术概述 2.个人、局部、整体及定位球进攻战术 3.个人、局部、整体及定位球防守战术 4.足球战术教学与训练的基本步骤 5.足球战术教学与训练的基本方法	1.教学活动: 讲解法、示范法、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务: 课堂作业、练习、保护与帮助、动作演练及展示。	10 学时
第13章 足球运动竞赛与 裁判工作	课程目标 1、3	1.了解足球运动竞赛规则; 2.了解足球运动裁判法 3.激发学习内驱力、提高学习有效性和自觉性,培养协作意识及安全意识,拼搏精神,提高分析问题,解决问题的能力。	1.足球竞赛规则分析 2.足球裁判法介绍 3.家国情怀、民族自信育	1.教学活动: 讲解法、示范法、口令与指示、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务: 课堂作业、练习、保护与帮助、动作演练及展示。	4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**（包括平时成绩和理论考查成绩）和**专业技能考试成绩**。满分为 100 分，过程性考核成绩占总成绩的 50%，由平时成绩 30%、理论考查成绩 20%构成；技术成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分为 100 分计算，场地比赛（40 分）、课堂实践（40 分）、意志品质（20 分）、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=场地比赛得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）**比赛形式**：7-8 人制，5 号球，比赛时间 20 分钟，比赛场地和竞赛规则参照中国足协最新审定的《足球竞赛规则》。

（2）**课堂实践**：本课程具有较强操作性及实践性，老师会安排每一位同参与 2 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

（3）**意志品质**：在足球技战术练习中具有一定的艰辛性和危险性，特别是头顶球、对抗、比赛等，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

（4）**平时考勤**：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 理论考查

（1）**理论作业**：占理论成绩的 50%。

安排 2 次理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）**技术动作及战术教学**：占理论成绩的 50%。

在所学的足球技术动作及战术配合中，学生随机抽取足球技术动作或者战术配合，进行技术动作或战术配合教学。教学内容包括：动作技术要领的讲解示范、重点难点、教法提示、战术配合线路、常见错误动作的纠正 5 个方面的内容进行教学设计，并完成说课考核。

3.技能考核：学期结束后统一进行，选择重点教学内容进行考核。其中包括技评与达标项目。实践技能成绩：总分(50)=颠球（10 分）+折线运球（10 分）+定位球踢准（10 分）+脚内侧传接球（20 分）。

（1）颠球

测试办法：以双脚或单脚交替进行，在两分钟内连续颠球，次数最多一次评分（除手以外其他颠球亦算一次）。

（2）折线运球

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，22 米×5 米区域。起点终点距离 20 米，标志杆宽

间距 4 米，长间距 8 米（图 1）。

测试方法：听测评员口令后，从起始线开始运球，分别绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开表，运球冲过终点停表。测试两次，记录最佳成绩，碰倒杆或漏杆则成绩无效。

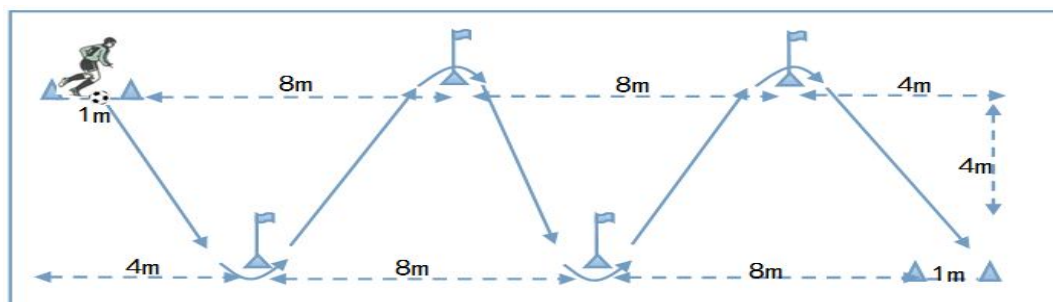


图 1

(3) 定位球踢准

测试场地：标准足球场

测试方法：男生将距离球门线 16.50 米（女 11 米）处的定位球踢进球门，每人踢 5 个球，计进球个数评分。脚法不限，要求空中进门。如踢中门柱弹回场内，不计个数，重踢一次。

(4) 脚内侧传接球

测试方法：两名考核者相距 15 米进行传接球，根据学生传接球动作的准确性及熟练程度评定成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 50%		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论作业：10 分	—	10 分
课程目标 2	—	—	技术动作考试：50 分	50 分
课程目标 3	课堂实践：12 分 场地比赛：12 分 意志品质：6 分	技术动作教学：10 分	—	40 分
合计	30 分	20 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的足球知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的足球知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的足球知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的足球知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.6

2. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作, 并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作, 并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作, 精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作, 在展示中精神风貌展示很差	1

3. 场地比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	教学成果展示的效果	比赛中技术动作运用合理规范; 攻防意识突出, 善于和同伴配合; 跑动积极, 比赛作风优良, 心理状态稳定, 充满比赛热情。	比赛中技术动作运用较为合理; 攻防意识表现较好, 能够和同伴队友配合; 跑动较为积极, 比赛作风良好、心理状态稳定。	比赛中技术动作运用基本合理; 攻防意识一般, 和同伴协作较少; 比赛作风一般、心理状态较为稳定。	比赛中技术动作运用不合理、完成动作不规范; 攻防意识较差, 协作能力较差; 跑动不积极, 比赛作风较差、心理状态不稳定。	1

4. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	勇敢顽强	在足球技战术学习中,具有优秀的安全意识,不惧风险,勇于挑战	在足球技战术学习中,具有良好的安全意识,不惧风险,敢于尝试	在足球技战术学习中,具有一定的安全意识,有惧怕的表现,在鼓励中敢于挑战	在足球技战术学习中,比较鲁莽或非常惧怕风险,不敢挑战	0.5
	刻苦勤奋	在技战术练习中能反复练习,追求完美、精益求精	在技战术练习中能积极地练习,追求动作良好	在技战术练习中能较积极地练习,追求动作技术基本完成	在技战术练习中能不积极,常偷懒,动作随意	0.5

5. 技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然;肢体语言表达得当,符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然;有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然;无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差;无肢体语言	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	0.1
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确,能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	0.4
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施,能熟练运用保护与帮助的方法	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施,能基本运用保护与帮助的方法	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理,保护与帮助的运用较差	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施,不能运用保护与帮助的方法	0.4

6. 足球技术的评分:

测评内容	性别	单位	单项得分									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
颠球	-	(个)	≥30	27-29	23-26	19-22	15-18	11-14	7-10	5-6	4	3
折线运球	女	(秒)	≤11.1	11.2-12	12.1-12.8	12.9-13.6	13.7-14.2	14.23-14.7	14.8-15.3	15.4-15.9	16.0-16.5	16.6-17
	男		≤10.4	10.5-11.0	11.1-11.8	11.9-12.2	12.3-12.4	12.5-12.9	13.0-13.2	13.3-14.2	14.3-15.3	15.4-16
定位球踢准	-	(分)	5		4		3		2		1	

脚内侧传接球成绩评定评分标准（技评）

等级	标准
90 分以上	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、熟练实效性好
80-89 分	主要技术动作正确，整个动作自然协调，实效性好
70-79 分	主要技术环节基本正确，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。
60-69 分	主要技术环节无重大错误，动作紧张，熟练性、实效性一般。
60 以下分	主要技术环节存在重大错误，动作紧张、不协调、十分不熟练性、实效性差。

五、推荐课程设计教材和资源

（一）建议教材

- 1.蔡向阳,王崇喜.球类运动—足球(第四版).北京:高等教育出版社,2021.
- 2.何志林.现代足球(第一版).北京:人民体育出版社,2000.

（二）主要参考书及学习资源

- 1.王崇喜.足球教学设计(第一版).北京:高等教育出版社,2009
- 2.(德)托梅斯.德国足球训练全书(第一版)北京:北京科学技术出版社,2016
- 3.中国足球协会审定.足球竞赛规则分析与裁判法.北京:人民体育出版社,2013

大纲修订人签字:张 锐

修订日期:2022年08月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《体能训练理论与方法》课程教学大纲

课程名称	体能训练理论与方法		
	Theory and Method of Physical Fitness Training		
课程代码	20314209	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动生理学
学分/学时	2.5 学分/40 学时	理论学时 /实验学时	24 学时/16 学时
适用专业	运动训练专业	开课单位	体育学院
课程负责人	董山山	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

《体能训练理论与方法》是运动训练专业学生的专业核心课程，是我国体育教育的一个重要组成部分，是体育学科领域非常重要的一门课程。《体能训练理论与方法》是研究运动员在运动训练过程中由体能相关理论、体能训练具体方法组成的一门课程，是运动训练的重要组成部分，它是技术训练和战术训练的基础，是在运动训练学和体育运动相结合发展起来的一门新兴的综合、交叉学科。本课程使学生全面了解和掌握体能训练的理论、方法、现状和发展趋势，能够将理论与实践相结合，能够依据运动项目的特点去进行体能训练，为其他技术课程的学习提供体能储备。

二、课程目标

目标 1：通过课程学习学生了解体能训练的结构，系统掌握和理解体能训练基本知识及相关学科的基本知识；了解体能训练的理论前沿和发展趋势。

目标 2：掌握体能训练的基本技能，将理论知识应用于运动实践中，能依据运动项目的特点去设计体能训练方案；有能力进行体能训练的组织与实施，能从事与体育相关的社会服务工作。

目标 3：在运动实践中能够表现出创新思维和创新意识，将理论与实践相结合，能够分析和解决体能训练中的问题的能力。

各课程目标对毕业要求指标点的支撑关系见下表：

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用(H)。
课程目标 2	5.专项技能	5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制(M)。
课程目标 3	8.反思创新	8.2 善于创新：具有创新思维和创新意识，勇于创新，能够分析、解决本专业复杂问题(M)。

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1.体能训练概述	课程目标 1	1.了解运动员体能训练重要意义 2.掌握运动员体能训练的基本要求 3.培养学生追求“为国争光、无私奉献、科学求实、团结友好、坚强拼搏”的体育精神	1.体能训练释义； 2.体能训练的基本要求 3.思政内容：爱国精神，坚强不屈的品质	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	2 学时
2.功能动作诊断与动作准备	课程目标 1.2	1.使学生掌握功能诊断的原理与方法 2.掌握动作准备的训练方法 3.培养学生的创新思维与严谨科学训练的态度	1.FMS 等三种方法在体育运动功能训练中的应用 2.肌肉激活、动态拉伸、神经激活方法 3.思政内容：思想品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	4 学时
3.身体素质训练理论与方法	课程目标 1.2.3	1.掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的影响因素 与训练要求。 2.掌握掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的训练方法。 3.增强学生的民族荣誉感与民族自信心，同时培养学生坚强的意志品质，永不放弃的精神，培养学生的规则意识，公平竞争意识	1.力量素质及其训练 2.速度素质及其训练 3.耐力素质及其训练 4.灵敏素质及其训练 5.柔韧素质及其训练 6.思政内容：爱国精神、体育精神	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	18 学时
4.实践教学	课程目标 2.3	掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的训练方法	1.力量素质及其训练 2.速度素质及其训练 3.耐力素质及其训练 4.灵敏素质及其训练 5.柔韧素质及其训练	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、示范法、讲解、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	16 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别由**过程性考核成绩**和**期末考试成绩**（闭卷）组成。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

过程性成绩满分 100 分，包括课堂表现 10 分、意志品质 20 分、课后作业 20 分、实践考试 50 分、考勤（只扣分）。算分方式：课堂表现成绩+意志品质成绩+课后作业成绩+实践考试成绩-考勤扣分。

(1) 课堂表现（10 分）：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及回答问题、参与互动的积极性等给出相应的分值。（优 10-9 分，良 8-7 分，中 6-5 分，差 4 分以下）。

(2) 意志品质（20 分）：在实践训练中具有一定的危险性，特别是力量练习、耐力练习，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋勇于挑战的意志品质。（优 20-18 分，良 17-15 分，中 14-12 分，差 12 分以下）。

(3) 课后作业（20 分）：根据教学内容，布置 2 次作业，每次作业 10 分。根据学生作业完成质量给予相应的评定。（优 10-9 分，良 8-7 分，中 6-5 分，差 4 分以下）。

(4) 实践考试（50 分）：包括教案设计和实践教学考试两项。

1) 教案设计（20 分）：本课程坚持理论与实践并重，提高学生实践应用能力和创新能力。依据教学内容并结合自己的专项设计一份体能训练教案，根据学生教案设计的质量给予相应的评定。（优 20-18 分，良 17-15 分，中 14-12 分，差 12 分以下）。

2) 实践教学考试（30 分）：学生根据自己抽到的题目并结合理论知识和自己的专项进行实践教学考试。根据学生每次完成质量给予一定赋分。（优 30-26 分，良 25-21 分，中 20-16 分，差 15 分以下）。

(5) 考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩（从平时成绩中扣分）旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格（因公集训、外出比赛，并且履行正常请假手续的原则上不扣分，但可根据请假时间长短给予相应的减分处理）。

2. 期末考试成绩

任课教师统一命题试卷，进行闭卷考试。卷面成绩大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩；卷面成绩小于 50 分者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试成绩为总评成绩。试题卷面为 100 分，依据试卷标准答案进行成绩评定。

具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 1	作业 10 分 课堂表现 5 分	闭卷考试 30 分	45

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 2	教案设计 10 分 意志品质 10 分	闭卷考试: 10 分	30
课程目标 3	实践教学考试 15 分	闭卷考试 10 分	25
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (100-90 分)	良 (28-75 分)	中 (74-60 分)	差 (0-59 分)	
课程目标 1	学习态度、互动积极性	学习态度非常好, 互动积极性高	学习态度比较好, 互动积极性较高	学习态度比较一般, 互动积极性较差	学习态度差, 基本没有互动	1

2. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	勇敢顽强	在动作学习中, 具有优秀的安全意识, 不惧风险, 勇于挑战	在动作学习中, 具有良好的安全意识, 不惧风险, 敢于尝试	在动作学习中, 具有一定的安全意识, 有惧怕的表现, 在鼓励中敢于挑战	在动作学习中, 比较鲁莽或非常惧怕风险, 不敢挑战	0.5
	刻苦勤奋	在动作练习中能反复练习, 追求完美、精益求精	在动作练习中能积极地练习, 追求动作良好	在动作练习中能较积极地练习, 追求动作技术基本完成	在动作练习中能不积极, 常偷懒, 动作随意	0.5

3. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (100-90 分)	良 (28-75 分)	中 (74-60 分)	差 (0-59 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.6
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的体知识来解决实践问题不够, 不能能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.4

4.教案设计评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	教学内容设计合理	教学内容设计非常合理	教学内容设计比较合理	教学内容设计基本合理	教学内容设计不合理	0.5
	重点突出、时间分配	教学重点突出,各教学环节时间分配非常合理	教学重点突出,各教学环节时间分配比较合理	教学基本能够突出重点,各教学环节时间分配基本合理	教学重点不突出,各教学环节时间分配不合理	0.5

5.实践教学考试

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	考察学生设计与组织课课活动的的能力	课课练设计内容新颖,练习具有针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣高涨,参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规,练习具有一定针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣较高,参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规,学习针对性不强,强度适宜,学生锻炼兴趣一般,参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味,针对本节课学习针对性不强,学生参与锻炼积极性较差。	0.5
	考察学生动作示范,讲解能力	动作示范非常全面、正确,讲解非常清晰准确	动作示范比较全面、正确,讲解比较清晰准确	动作示范基本正确,讲解基本清晰准确	动作示范存在错误,讲解不准确	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 杨世勇.体能训练(第一版).北京:高等教育出版社,2013.6
2. 尹军.身体运动功能训练.北京:人民体育出版社,2017.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 全国体育院校教材委员会.运动训练学.北京:高等教育出版社,2000
2. 吴东明,王健.体能训练.北京:高等教育出版社,2006

大纲修订人签字: 董山山

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《运动训练学》课程教学大纲

课程名称	运动训练学		
	The Theories of Sports Training		
课程代码	20314211	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动生理学、运动解剖学
学分/学时	4 学分/64 学时	理论学时 /实践学时	48 学时/16 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张慧斌	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介：

运动训练学是运动训练专业的专业核心课程，是实现高水平教练员培养目标的重要课程，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程主要包括竞技运动与运动训练、项群训练理论、运动成绩与竞技能力、运动训练基本原则、运动训练方法与手段、运动训练计划的制定等内容。能够通过学习，使学生掌握运动训练的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。能够掌握现代运动训练的科学性、复杂性、长期性、竞争性、协同性、关联性等特点。具备较强运动训练能力，具有运动训练的设计和监控能力，使学生能够成为在体校、学校、体育俱乐部等胜任训练指导、教学等工作的复合应用型人才。

二、课程目标与毕业要求关系

(一)课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.在系统掌握运动训练理论、健康促进、体育人文社会学及相关综合知识的基础上，不断吸收专业最新动态和前沿知识，形成引领行业发展的知识体系。

2.具有突出的体育教学与训练指导能力，在工作中善于沟通交流、团队合作和协调管理，能从不同角度解决工作实际问题。

3 能够自主持续学习新知识、新技能，主动对接社会需求，实现个人可持续发展；通过反思和创新，能够发现并解决本专业及相关领域现象和问题。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.专业素养	3.3 知识融合：系统掌握运动训练学、运动生理学、运动心理学等有关知识了解现代运动训练、竞赛管理的科学性、复杂性、长期性、竞争性、协同性、关联性等特点。(M)
目标 2	5.专业技能	5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。(M)
目标 3	7.持续学习	7.1 自主学习：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。(H)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一部分：运动训练基本理论概况	课程目标 1	1 掌握竞技体育与运动训练关系 2 掌握运动训练的科学管理 3 掌握运动员选材理论 4 掌握运动训练的基本原则 5 掌握运动训练方法与手段 6 掌握运动员思想教育特点	1 竞技体育与运动训练关系 2 运动训练的科学管理 3 运动员选材理论 4 运动训练的基本原则 5 运动训练方法与手段 运动员爱国主义教育	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。	理论 8 学时
第二部分：运动训练内容与方法	课程目标 1	1 掌握运动员体能及其训练特点 2 掌握运动员技术能力及其训练特点 3 掌握运动员战术能力及其训练特点 4 掌握运动员心理能力与运动智能及其训练特点 5 掌握运动员思想品德教育特点	1 运动员体能及其训练特点 2 运动员技术能力及其训练特点 3 运动员战术能力及其训练特点 4 运动员心理能力与运动智能及其训练特点 运动员思想品德教育	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。	理论 24 学时
第三部分：运动训练设计与监控的理论	课程目标 1、2	1 掌握多年训练过程的计划与组织的理论 2 掌握运动员年度训练过程的计划与组织的理论 3 掌握训练周课过程的计划与组织的理论 4 掌握参赛的准备、进行与总结的理论 5 掌握运动员人文素质教育特点	1 多年训练过程的计划与组织的理论 2 运动员年度训练过程的计划与组织的理论 3 训练周课过程的计划与组织的理论 4 参赛的准备、进行与总结的理论 运动员体育人文素质教育	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。	理论 16 学时
第四部分：运动训练设计与监控的方法	课程目标 3	1 掌握多年训练过程的计划与组织的方法 2 掌握运动员年度训练过程的计划与组织的方法 3 掌握训练周课过程的计划与组织理论的方法 4 掌握参赛的准备、进行与总结的方法 5 掌握运动员训练过程思想品德教育特点	1 多年训练过程的计划与组织的方法 2 运动员年度训练过程的计划与组织的方法 3 训练周课过程的计划与组织理论的方法 4 参赛的准备、进行与总结的方法 运动员训练过程思想品德教育	1.教学活动：文献查询，设计报告、学生分讨论； 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。训练计划制定实践	实践 16 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩、理论考试、实践报告考试**。满分为 100 分，其中**过程性成绩占总成绩的 30%，理论考试占总成绩的 50%、实践类考核占总成绩的 20%**。具体要求及成绩评定方法如下：

1、过程性成绩

过程性成绩满分 100 分，包括：文献报告作业 50 分、课堂纪律 50 分。过程性成绩具体要求及成绩评定方法如下：

（1）文献报告作业：满分为 50 分。每人完成 1 份有关运动训练的新技术、新方法、新手段和新工具的文献综述。

（2）课堂纪律：以课堂表现为主进行评分，基数分为 50 分。学生在课堂中要遵守纪律，按时上课，努力学习。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。随意讲话 1 次扣 5 分；服装不规范 1 次扣 5 分；随意打电话、看手机 1 次扣 5 分；上课睡觉 1 次扣 5 分。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。不论什么原因请假 3 次取消平时成绩考核资格。

2、理论考试

本课程理论进行期中考试及期末考试。任课教师统一命题试卷，进行闭卷考试。试题类型：填空、选择、判断、名词解释、简答、论述、应用题等。卷面为 100 分，具体分值可调。依据试卷标准答案进行成绩评定。期中考试占理论成绩 10%，期末考试占理论成绩 40%。

（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

3、实践类考核

满分为 100 分，其中：

训练计划（一）要求每组完成 5 类训练计划制定，要求学生以小组形式开展（一般建议 4-6 人为一组，每组确定一个组长），根据学生完成质量给予一定赋分。每类训练计划满分 10 分。

训练计划（二）要求每人独立完成 5 类项目课时训练计划制定，根据学生完成质量给予一定赋分。每类训练计划满分 10 分。

4、评价方式与课程目标对应关系

表 1 课程考核方式与课程目标对应关系表

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)	
	过程性成绩 30%	理论考查 50%			实践考核 20%
课程目标 1	文献报告 15 分	期中考查 10 分	理论考试: 40 分	—	65 分
课程目标 2	课堂纪律 15 分	—	—	训练计划 (一): 10 分	25 分
课程目标 3	—	—	—	训练计划 (二): 10 分	10 分
合计	30 分	50 分		20 分	100 分

(二) 评价标准

1、文献报告

表 1 文献报告成绩评分标准

课程目标	考核依据	评分指标	评价分值
目标 1	专业动态	较好完成文献报告、格式规范、分析清晰、内容充实	20 分以上
		较一般完成文献报告、格式较规范、分析较清晰、内容较充实	18-19 分
		基本完成文献报告、格式、内容基本符合要求	15-17 分
		不能按要求完成文献报告, 问题较多	15 以下分

2、实践报告

表 2 制定训练计划成绩评分标准

课程目标	考核依据	评分指标	评价分值
目标 2	组织实施	较好完成训练计划制定、格式规范、思路清晰、方法正确、手段合理	16 分以上
		较一般完成训练计划制定、思路清晰、方法正确、手段合理	14-15 分
		基本完成训练计划制定、方法正确、手段合理	12-13 分
		不能按要求完成训练计划制定 问题较多	10 以下分

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.田麦久 主编. 运动训练学(第8版). 北京: 高等教育出版社, 2018.7.

(二) 参考书目及学习资源

1. 田麦久.运动训练学.北京: 人民体育出版社, 2001
2. 杨世勇.体能训练学.四川: 四川科技出版社, 2002
3. 王金灿.运动选材学[M].北京: 人民体育出版社, 2009

大纲修订人签字: 张慧斌
大纲审定人签字: 林茂春 许翔

修订日期: 2022年9月
审定日期: 2022年10月

《排球》课程教学大纲

课程名称	排球		
	Volleyball		
课程代码	30314212	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	田径、运动解剖学
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 /实践学时	6 学时/42 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责	王莉莉	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

排球是运动训练专业技术选修课之一。排球运动具有竞技性、游戏性、健身性的特点，通过排球课程学习，了解并掌握排球基本技术；技、战术基本原理，排球教学基本方法、组织竞赛与编排方法、排球规则与裁判法，学习掌握排球、基本战术比赛方法。使学生了解排球运动文化基本特征和排球运动基本规律、掌握排球运动基本理论与基本技能，具备从事排球课程教学的能力和运用排球运动手段进行强身健体活动的指导能力。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下三方面的目标：

目标 1：能够系统掌握排球运动的理论知识，与实践融合运用。

目标 2：身体素质全面发展，排球技能突出，具备排球训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。具备排球竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任排球裁判、编排与管理等工作。

目标 3：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M）
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
		5.3 竞赛组织：具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（M）
目标 3	7.持续学习	7.1 自主学习：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
1.排球运动导论	课程目标 1、2、3	1.了解排球运动的起源与发展概况； 2.了解排球运动的相关知识；	1.排球运动简介； 2.排球运动发展概况； 3.排球运动相关知识；	1.课堂教授； 2.观看录像等； 思政途径：培养尊重对手，尊重他人的意识，学习中国女排案例分析、视频欣赏、小组讨论	理论 2 学时
2.排球竞赛规则与裁判工作	课程目标 1、2、3	1.了解裁判员的职责，熟悉裁判员的工作方法和工作程序； 2.掌握并理解竞赛主要规则的相关概念； 3.排球场地安全检测与施工；	1.排球竞赛规则与裁判工作概述； 2.排球竞赛主要规则与裁判法； 4.排球场地与器材设施；	1.课堂教授； 2.分组试讲； 3.案例分析； 4.观看录像等；	理论 2 学时
3.排球技术	课程目标 1、2、3	1.掌握排球各项技术的动作概念和基本理论； 2.掌握各项技术的动作方法； 3.对各项技术做到会讲、会示范； 4.在比赛中有运用各项基本技术的能力；	1.排球技术基本理论； 2.准备姿势与移动； 3.发球； 4.垫球； 5.传球； 6.扣球； 7.拦网；	1.课堂教授； 2.讲解示范； 3.教学比赛； 4.分组练习和个人练习 思政途径：分组练习，确立高目标、高标准、高要求，小组之间互帮互助；培养自我为导向，发自内心真正想练、肯学、勤学、善思、反省、帮助、合作、共赢的练习氛围。	实践 32 学时
4.排球战术与比赛	课程目标 1、2、3	1.系统掌握排球战术的基本理论、基本知识和基本技能； 2.全面提高学生的技、战术水平，提高学生的比赛实战能力； 3.培养学生从事排球战术教学、训练的工作能力； 4.培养学生团结协作的思想品质和集体主义精神；	1.排球战术的基本理论； 2.排球战术组成的基本方法； 3.排球个人战术； 4.排球集体战术；	1.课堂教授； 2.讲解示范； 3.教学比赛； 4.分组练习和个人练习 思政途径：采取小组教学比赛方式，增进同学之间友谊，培养默契，同时培养学生合作与竞争意识。	实践 4 学时

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
5.排球教学与训练	课程目标 1、2、3	1.掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法； 2.明确排球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。 3.了解排球技术练习中的易犯错误和产生错误的原因，掌握错误动作的纠正方法； 4.掌握排球教学与训练中常用的技法，了解这些技法的运用时机和技巧；	1.排球教学概论； 2.排球训练概论； 3.排球技术教学与练习方法； 4.排球战术教学与练习方法； 5.教学与训练技法；	1.课堂教授； 2.讲解示范； 3.教学比赛； 4.裁判实践； 5.分组练习和个人练习； 思政途径：学生转变为教师角色，轮流进行体验与学习，同时对如何成为一名优秀教师进行探讨与交流。	实践 4 学时
6.排球竞赛与组织编排工作	课程目标 1、2、3	1.了解排球竞赛组织者工作； 2.掌握排球竞赛编排的基本知识与方法； 3.掌握各种竞赛制度在排球竞赛中的运用方法与要求； 4.具备制定排球比赛竞赛规程的能力和完成排球比赛编排任务的能力；	1.排球竞赛组织工作； 2.排球竞赛编排知识与成绩计算； 3.排球循环赛、淘汰赛及混合赛的编排方法；	1.课堂教授； 2.分组试讲； 3.案例分析； 4.观看录像等；思政途径：学生转变角色，做为赛事组织者，体验与学习。	理论 2 学时
7.排球裁判实践	课程目标 1、2、3	1.熟悉裁判员实际工作方法和工作程序； 2.在实践中理解竞赛主要规则的相关概念；	1.裁判员主要工作职责与工作方法； 2.排球裁判员手势、司线员旗示；	1.讲解示范； 2.教学实践； 思政途径：分组教学比赛中，学生转变角色，轮流执裁进行体验与学习，同时进行探讨与交流。	实践 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩（百分制）构成包括 2 个部分：**过程性成绩（占总成绩 50%）**；**技术水平考核（占总成绩 50%）**。具体要求及成绩评定方法如下：

1.过程性成绩（100 分）根据学生的学习态度，出勤，实战等情况评定成绩。

（1）上课考勤（只扣分不加分）：迟到、早退一次扣 1 分；病、事假一次扣 2 分；（因公集训、外出比赛，并且履行正常请假手续的原则上不扣分，但可根据请假时间长短给予相应的减分处理）；无故旷课一次扣除 3 分，无故旷课 4 次者，取消本门课程的考核资格。

（2）课堂实践（20 分）。本课程具有较强操作性，课堂要求学生每人分别组织 1 次课前热身活动（热身操、专项练习及游戏）和 1 次课课练习，每项任务 10 分，共计 20 分。

（3）竞赛组织：（30 分），本课程具有较强操作性，课堂要求学生每人分别组织 1 次教学比赛（安排队员、临场执裁）、鼓励扣球拦网+教学比赛形式，根据比赛表现及组织给予评价（优秀 20-16 分，良好 15-10 分，一般 10-7 分，及格 6 分，不及格 5 分以下）

（4）课后作业（30 分）。在理论内容教学后，安排 3 次理论作业，分别为课堂笔记、准备活动设计或方案、排球项目竞赛指导微视频等 3 项作业。每项作业满分为 10 分，根据学生完成情况进行酌情评分。

（5）随堂测试（20 分）。（1）考核方法：垫球：两人连续对垫（20 回合满分）。

垫球 技评（5 分）：击球点占 1 分，高度占 2 分，协调发力占 2 分。

达标（15 分）：20 回合 15 分；18 回合以上 12 分；16 回合以上 9 分；14 回合以上 7 分；10 回合 5 分；9（含）回合以下不给分。

2.技术水平考核：（100 分）考发球、传球、两项技术，每项技术 50 分.其中技评分别占 10 分，达标占 40 分；

（1）考核方法：

发球：学生任选正面上手飘球或勾手飘球和正面上手大力发球中的一种，在发球区分别在 3 米线以内发 5 个；3 米线以外发 5 个界内球，每人发 10 个球。

传球：两人连续对传（20 回合满分）。

（2）评分标准

发球 达标（40 分）：分别在 3 米线以内发 5 个；3 米线以外发 5 个界内球，根据速度、弧度、成功率将技评一并给分。每个球 4 分，失误为 0 分。

技评（10 分）：手型占 2 分，到位率占 2 分，协调用力占 1 分。

传球 达标（40 分）：20 回合 40 分；18 回合以上 36 分；16 回合以上 32 分；14 回合以上 28 分；10 回合 20 分；9（含）回合以下不给分。

技评（10 分）：手型占 4 分，力量占 4 分，速度占 2 分。

（3）技术考核要求

①课程结束时，学生按学号顺序分组进行考试。考核安排为 4 个学时。

②第一次技术考核不及格者，允许在参加第二次考核，但从总分中扣5分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

具体成绩构成见下表：

课程目标	成绩比例（%）		
	过程性成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	课堂实践（20分）、随堂测试（20分）		20分
课程目标 2	竞赛组织（30分）	技术考试（100分）	65分
课程目标 3	课后作业（30分）		15分
合计	50分	50分	100分

（二）评价标准

1. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标 1	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序，活动形式多样，内容丰富，学生参与热情高涨，效果显著。	准备活动组织纪律良好，内容安排较为全面，学生能够积极参与配合，效果良好。	准备活动组织纪律一般，形式较为单一，内容安排基本达到热身效果，学生较为配合，效果一般。	准备活动纪律松散，内容单调，形式单一，学生参与程度低，效果差。	0.4
课程目标 2	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖，针对本节课专项练习具有针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣高涨，参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项练习具有一定针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣较高，参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项技术学习针对性不强，强度适宜，学生锻炼兴趣一般，参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味，针对本节课专项技术学习针对性不强，学生参与锻炼积极性较差。	0.4

2. 竞赛组织考核标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标 2	培养学生公平公正进行体育比赛的道德品质，以及学生团结合作、顽强拼搏、遵守规则的体育精神。	小组成员之间团结互助，配合默契，严格遵守规则，尊重队友与对手，具有浓厚的拼搏精神，能合理运用排球技术动作，熟练组织简单战术进攻，效果明显。	小组成员直接团结互助，能够遵守排球比赛规则，团队成员较为积极，但配合度一般，处理球基本到位，轮次无错位。	小组成员之间具有基本的分工与合作，能够遵守排球比赛规则，团队成员配合较少，处理球简单，无法组织有效进攻或防守有困难	小组成员之间分工不明确，缺少配合和默契，处理球不到位，教学比赛连贯性差，进攻或防守存在明显失误，无法进行回合比赛。	0.3

3.课后作业评分标准

课程目标	考核依据	评价标				权重
		优 (9-10分)	良 (8分)	中/及格 (6-7分)	不及格 (0-5分)	
课程目标3	具有良好的自主学习意识和习惯,提升理论素养。(学习笔记)	认真学习排球相关理论知识并完成学习笔记的撰写,字迹工整,把握重难点,内容全面。	认真学习排球相关理论知识的学习与笔记,书面整洁,内容较全面,但重难点把握不突出。	按时完成理论知识的学习与笔记撰写,书面整洁,把握部分重难点,内容全面性不足。	未按期完成理论学习,内容少,无重难点,书写质量差。	0.3
	培养学生教学技能,善于创新和解决教学实际问题。(准备活动设计)	学生按时完成准备活动设计工作;准备活动设计内容新颖全面,趣味性和可操作性非常强,预期效果好。	学生按时完成准备活动设计工作;准备活动设计内容较为全面,设计趣味性足,但新颖性有所欠缺,操作性强。	学生按时完成准备活动设计工作;准备活动设计内容较为常规化,缺少一定趣味和新鲜,但操作性强。	学生未按时完成准备活动设计工作;活动设计单调枯燥,不具有可操作性,预期效果差。	0.3
	具有运用专业知识和技能进行教学指导的能力。(教学指导视频)	学生按时提交视频作业;教学指导语言简洁明了,动作示范优美,讲解清晰,指导重难点突出,教学效果优。	学生按时提交视频作业;讲解清晰明了,动作示范准确,动作重难点把握良好,教学效果良好。	学生按时提交视频作业;学生动作示范准确,语言较为冗长繁琐,重难点不够突出,基本完成教学指导,教学效果一般。	学生未按时提交视频作业;动作示范准确性欠佳,讲解不清晰,不能顺利完成教学指导工作。	0.3

4.排球技术考核评分标准

课程目标	考核依据	评价标				权重
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标1、2	学生掌握扎实的垫球专业技术,并具备垫球教学的能力。	进行对垫球数量达到45个及以上。判断取位准确,步伐移动迅速、动作协调熟练,控制球好。	进行对垫球数量达到40个及以上。判断取位尚好,移动及时,动作协调,控制球一般。	进行对垫球数量达到30个及以上。判断取位一般,动作不够协调,垫球效果一般。	进行对垫球数量达到30个以下。判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	0.6
	学生掌握扎实的传球专业技术,并具备垫球教学的能力。	进行对传球数量达到45个及以上。判断取位准确,步伐移动迅速、动作协调熟练,控制球好。	进行对传球数量达到40个及以上。判断取位尚好,移动及时,动作协调,控制球一般。	进行对传球数量达到30个及以上。判断取位一般,动作不够协调,传球效果差。	进行对垫传球数量达到30个以下。判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	0.6

课程目标	考核依据	评价标				权重
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
	学生掌握扎实的发球专业技术,并具备垫球教学的能力。	学生发球成功9个及以上。抛球、挥臂和击球手法正确合理、动作熟练、协调,击球部位准确,控制球好。	学生发球成功8个。抛球、控制球较好。挥臂和击球手法基本正确、动作协调、击球部位准确,控制球好。	学生发球成功6-7个。抛球和挥臂尚正确,但动作不够连贯,击球不准,控球差。	学生发球成功6个以下。抛球和挥臂不正确,动作不协调、失误多,控制球差。	0.6

注:实际考核分值可在参考值10%上下浮动。

五、推荐教材和教学参考资源

1. 建议教材:

[1] 黄汉升.球类运动—排球(第二版).北京:高等教育出版社.2015.11

2. 主要参考书:

[1] 杨桦.排球运动教程.北京:北京体育大学出版社.2016.1

六、附表

序号	实验(实践)项目名称	实验(实践)类型	开出要求	学时
1	排球技术	实践	必做	32
2	排球战术与比赛	实践	必做	4
3	排球教学与训练	实践	必做	4
6	排球竞赛规则与裁判工作	实践	必做	8

大纲修订人签字:王莉莉

修订日期:2022年10月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《体育竞赛学》课程教学大纲

课程名称	体育竞赛学		
	The Theory of Sports Competition		
课程代码	30314213	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动训练学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时/ 实践学时	24 学时/8 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	高美兴	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

《体育竞赛学》是运动训练专业的专业教育必修课程，在我国高等学校体育院、系专业课程教学中具有重要地位。本课程以体育竞赛学的基本原理、理论知识和方法为教学内容，力求反映当前体育竞赛学的最新观念、理论与方法。使学生能够理解体育竞赛活动的功能价值、基本原理和方法，辨析体育竞赛中的竞技者、组织者、评判者，乃至观赏者与体育竞赛的关系，掌握体育竞赛组织制度的基本内容，重点掌握体育竞赛设计和运行组织的一般程序及其基本要求和方法，通过实践性教学，培养学生设计、组织或参与设计、组织单项或综合性体育竞赛的能力，提高学生现代体育竞赛的认知与实践能力。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1：系统地学习和掌握体育竞赛学的基础理论知识，具备一定的体育竞赛理论素养。

目标 2：了解现代体育竞赛组织工作的特点、体育竞赛制度、工作方针、政策、法规等，掌握体育竞赛的基本内容、原理和方法，揭示现代体育竞赛的发展规律，辨析与体育竞赛参与对象的关系。

目标 3：学习体育竞赛设计与组织的程序与方法，具备从事单项或综合性体育竞赛组织与裁判工作的能力。

目标 4：通过体育竞赛教学的实施，培养学生互帮互学，团结友爱的良好作风；树立学生公平、公正、公开的执裁理念，锤炼学生一丝不苟、严谨工作的品质，积极参与到社会体育服务工作，增强社会服务意识。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识, 并能够结合专项实践融合运用。(H)
目标 2	4.专业发展	4.2 专业特点: 能够掌握现代运动训练、竞赛管理的科学性、复杂性、长期性、竞争性、协同性、关联性等特点。(M)
目标 3	5.专业技能	5.3 竞赛组织: 具备专项竞赛组织和策划, 规程制订, 临场执裁的能力, 能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。(H)
目标 4	6.沟通合作	6.2 合作管理: 具有良好的团队合作能力。能够与团队成员和谐相处, 协作共事, 并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。(M)

三、教学设计内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章 体育竞赛学概述	课程目标 1、2	1.了解体育竞赛学的历史沿革，明晰相关研究对象及出现的问题 2.掌握体育竞赛学的学科特点、研究方法和理论基础	1.体育竞赛学历史沿革、研究对象及问题 2.体育竞赛学学科特点、研究方法、理论基础	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	1 学时
第二章 发展、价值与分类	课程目标 2、4	1.掌握体育竞赛的发展脉络及生物学基础 2.认清体育竞赛的价值与分类 3.培养积极融入社会、服务社会的意识	1.体育竞赛起源发展 2.生物学基础理论探讨 3.体育竞赛价值与分类 4.思政内容： 社会服务意识培育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	1 学时
第三章 高水平竞技比赛基本特征	课程目标 2、4	1.掌握高水平竞技比赛的特征及在比赛中出现的复杂问题 2.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.高水平竞技比赛基本特征 2.高水平竞技比赛中的复杂问题 3.思政内容： 思想教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	1 学时
第四章 制胜系统、运动竞赛与运动训练	课程目标 1、4	1.掌握制胜系统的基本内涵 2.明晰体育竞赛与运动训练的关系 3.激发学生日常刻苦训练，增强坚韧、顽强、拼搏的意志品质	1.制胜系统 2.体育竞赛与运动训练 3.思政内容： 职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	1 学时
第五章 运动员比赛能力	课程目标 3、4	1.能够深入把握比赛规律。 2.掌握运动员需具备的竞技能力。 3.掌握运动员稳定发挥的保障。 4.能够在日常训练中注重自身素质、能力的提升	1.认识能力 2.基础能力 3.善用机遇及适应与调整能力 4.创造性能力 5.思政内容： 运动员自身素质、能力提升引导	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	1 学时
第六章 竞技比赛战术	课程目标 3、4	1.了解竞赛战术构成，提升运动员战术能力 2.掌握战术训练的方法和要求，能够自行制定战术方案 3.提升运动员对战术的理解能力和贯彻执行战术的能力。	1.竞赛战术与运动员战术能力 2.战术训练方法与方案制定 3.战术训练基本要求 4.思政内容： 战术理解、执行能力培养	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析、实践教学。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	理论 2 学时 + 实践 4 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第七章 运动员良好竞技状态的培养	课程目标 2、4	1.掌握竞技状态的内涵、形成规律与表现形式 2.掌握竞技状态与运动成绩的关系，在比赛中的可调性与吻合性 3.提升运动员对自身竞技状态的自我感知能力，在比赛中及时调整的能力。	1.竞技状态、形成规律、表现形式 2.与运动成绩的关系 3.可调性、吻合性 4.思政内容：自我感知能力培养	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	1 学时
第八章 教练员临场指挥	课程目标 3、4	1.掌握临场指挥要素及决策方略 2.掌握临场指挥的能力构成及影响临场指挥效果的因素 3.探寻传输指挥决策的几条优异途径 4.培养教练员临场指挥、决策能力提升，增强自身综合执教素养	1.临场指挥与决策 2.临场指挥能力构成 3.临场指挥效果与途径 4.思政内容：教练员综合能力提升培养	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论、现场演示。	理论 2 学时 + 实践 4 学时
第九章 赛前直接准备	课程目标 3、4	1.了解赛前准备的任务及执行流程 2.能够自行制定赛前训练计划并付诸实施 3.能够组织进行赛前模拟训练，制定比赛的专门计划 4.培养学生提前筹划、规划意识提升，提高学生解决问题的能力	1.赛前训练计划制订与实施 2.赛前模拟训练 3.比赛影响因素与专门计划 4.思政内容：规划、筹划意识培育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	2 学时
第十章 技能主导类项群制胜因素	课程目标 1、2、4	1.掌握表现难美性、准确性、隔网对抗性、同场对抗性、格斗对抗性等项目的制胜因素 2.根据不同项目特点及影响因素提出相应的应对策略 3.培养学生归纳总结能力提升，因地制宜，因材施教	1.表现难美性 2.表现准确性 3.隔网对抗性 4.同场对抗性 5.格斗对抗性 6.思政内容：因材施教	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	2 学时
第十一章 体能主导类项群制胜因素	课程目标 1、2、4	1.掌握快速力量性、速度性、耐力性等项目的制胜因素 2.根据不同项目特点及影响因素提出相应的应对策略 3.培养学生归纳总结能力提升，因地制宜，因材施教	1.快速力量性 2.速度性 3.耐力性 4.思政内容：因材施教	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第十二章 运动竞赛中的 道德问题	课程目标 1、4	1.掌握体育竞赛的道德规范行为种类与具体内涵 2.能够在运动实践中及时发现道德失范行为和道德冲突 3.培养学生遵守基本体育竞赛道德，规范自身言行，做到素质高、技能强、品质优的优秀竞赛者	1.体育竞赛道德概述 2.道德失范 3.道德冲突 4.思政内容：思想道德教育、行为准则教育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论、现场演示。	2 学时
第十三章 竞赛规则	课程目标 1、2、3、4	1.掌握竞赛规则的基本内容和制定竞赛规则的基本原则 2.明晰竞赛规则发展变化的内外部动因 3.增强学生责任意识，培养学生遵守规则，在规则允许范围内取得胜利	1.竞赛规则基本内容 2.制定竞赛规则基本原则 3.竞赛规则发展变化内外部动因 4.思政内容：规则意识教育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	2 学时
第十四章 竞赛规程	课程目标 1、3、4	1.掌握竞赛规程与竞赛规则的区别与作用 2.熟知制定竞赛规程的依据和具体内容，探索全国运动会竞赛规程演变的内容和特点 3.培养学生分析、研判、严谨、细致的品质，锻炼学生自主制定竞赛规程的能力	1.竞赛规程与规则的区别、作用 2.制定依据与具体内容 3.全国运动会竞赛规程演变内容和特点 4.思政内容：培养分析、研判、严谨、细致的品质	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	2 学时
第十五章 常用竞赛方法	课程目标 1、3、4	1.掌握几种常用的竞赛方法：循环赛制、淘汰赛制、混合、顺序、轮换等方法 2.根据不同项目特点及竞赛规模选择合适的竞赛方法 3.培养学生分析能力的养成，能够选择最优竞赛方法	1.循环赛制 2.淘汰赛制 3.混合、顺序、轮换等方法 4.思政内容：竞赛方法的合理选择	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、讨论。	2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**和**理论考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，理论考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

过程性考核成绩包括 2 个部分，分别为平时成绩和实践考核成绩。其中平时成绩占过程性考核成绩的 40%，实践考核成绩占过程性考核成绩的 60%

（1）平时成绩满分 100 分，包括课堂表现 40%、课程作业 60%、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=课堂表现得分+课程作业得分-考勤扣分。

①课堂表现 40 分：教师安排课堂教学活动，学生积极参与小组讨论、互动、回答问题，依据学生综合表现给予相应的分值（优秀为 40-36 分，良好 35-31 分，中等 30-26、及格 25-20、不及格 20-0）。扣分项：出现上课玩手机、说话、睡觉、不听讲、随意离开课堂，上述情况出现一次扣 2 分。

②课程作业 60 分（随堂作业+竞赛规程）：随堂作业 4 次，每次 5 分，共计 20 分；竞赛规程 40 分，根据自身兴趣爱好或者专修项目，依据所学知识制定一份竞赛规程。根据完成质量给予相应的分值（优秀 40-36；良好 35-31；中等 30-26；及格 25-20；不及格 20-0）。

③平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 5 分，迟到、早退一次扣 3 分，请假一次扣 2 分，旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

（2）实践考核成绩满分 100 分，包括裁判实习 50%和教练员临场指挥 50%。

①裁判实习 50 分，学生可结合专修项目进行裁判实习，根据具体执裁表现情况，给予相应赋分（优秀 50-46；良好 45-41；中等 40-36；及格 35-31；不及格 30-0）。

②教练员临场指挥 50 分，学生通过转变角色，依据具体比赛场景，安排布置相关比赛，进行临场指挥，根据学生综合表现情况给予赋分（优秀 50-46；良好 45-41；中等 40-36；及格 35-31；不及格 30-0）。

2. 理论考试成绩

满分为 100 分，期末采取闭卷考试的形式进行。

（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%		理论考试成绩 50%	
课程目标 1	随堂作业 (4 分)	—	20 分	24 分
课程目标 2	课堂讨论 (8 分)	—	5 分	13 分
课程目标 3	课程作业 (8 分)	实践考试 (15 分)	20 分	43 分
课程目标 4	—	实践考试 (15 分)	5 分	20 分
合计	20 分	30 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 随堂作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	考查基本理论知识的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.2
	考查解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体育竞赛学知识来解决实践比赛中执裁和执教问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体育竞赛学知识来解决实践比赛中执裁和执教问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体育竞赛学知识来解决实践比赛中执裁和执教问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的体育竞赛学知识来解决实践比赛中执裁和执教问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	

2. 随堂讨论评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	考查参与课堂教学活动次数情况	参加 4 次	参加 3 次	参加 2 次	参加 1 次及以下	0.2
	考查课堂教学活动效果情况	能有条理清晰表达自己的观点, 解决问题的过程清楚	能表达自己的观点, 有解决问题的能力, 但条理性差些	能基本表达自己的观点, 但缺乏计划性, 基本不能独立解决问题	不能表达自己的观点, 严重缺乏计划性, 不能独立解决问题	

3.课程作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	考查竞赛规程的掌握情况	掌握竞赛规程90%以上的内容	掌握竞赛规程80%以上的内容	掌握竞赛规程60%以上的内容	掌握竞赛规程60%以下的內容	0.2
	考查制定竞赛规程的优劣情况	竞赛规程内容完整,全面具体,各子项目内容条理清晰,格式美观	竞赛规程内容较为完整,各子项目内容条理清晰度稍欠佳,格式稍欠美观	竞赛规程内容基本完整,各子项目内容条理性不佳,格式不美观	竞赛规程内容不完整,各子项目内容无条理性,格式未作统一调整	

4.实践考试（裁判实习）评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	考查裁判规则的掌握情况	熟练掌握执裁项目的裁判规则	较熟练掌握执裁项目的裁判规则	执裁项目的裁判规则掌握不甚熟练,出现错误	未能掌握执裁项目的裁判规则	0.3
	考查裁判规则掌握的熟练度,临场执裁的准确性	熟练掌握执裁项目的裁判规则并能熟练准确的运用到比赛实践中	较熟练掌握执裁项目的裁判规则,较准确的运用到比赛实践中	执裁项目的裁判规则掌握不甚熟练,比赛实践中运用出现错误	未能掌握执裁项目的裁判规则,无法在比赛实践中正确运用	

5.实践考试（教练员临场指挥）评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	考查教练员临场指挥情况	教练员临场指挥内容准确得当,能够正确运用	教练员临场指挥内容较准确得当,稍能正确运用	教练员临场指挥内容不太准确,运用较为生疏	不会临场指挥,无法正常运用	0.3
	考查教练员临场指挥准确、自然、及时性	在实践比赛中能准确、自然、及时的进行临场指挥,效果好,责任心较强	在实践比赛中能较准确、自然、及时的进行临场指挥,效果较好,并能体现责任心	在实践比赛中临场指挥出现紧张错误指挥,效果不好,责任心体现不够	不能进行临场指挥,无责任心	

五、推荐课程设计教材和资源

1.建议课程设计教材

[1] 刘建和, 杨成波.运动竞赛学.北京: 高等教育出版社, 2019.

2.主要参考书及学习资源

[1] 王家宏, 熊焰, 石岩.体育竞赛学.北京: 高等教育出版社, 2019.

大纲修订人签字: 高美兴

修订日期: 2022年09月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《武术》课程教学大纲

课程名称	武术		
	Wushu		
课程代码	30314214	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	体操、运动解剖学
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 实践学时	4/44 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	刘国峰	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介：

武术是中华民族传统体育运动项目,是运动训练、体育教育专业的专业教育核心课程。本课程以武术基本理论知识、武术基本功、初级长拳、二十四式太极拳等为主要授课内容。掌握武术基本理论知识、基本技术,能够很好的演练所学套路。通过学习使学生能胜任武术教学、训练工作及社会体育服务,为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础,能胜任中学体育与健康课程武术课堂教学。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标,具体如下:

- 1.掌握武术概念、运动形式、内容与分类、武术的特点和作用及基础理论知识,具备一定的武术理论素养。
- 2.掌握基本的武术裁判知识,具备从事武术运动训练与教学、赛事组织与裁判的基本能力,能够从事与体育相关的社会服务工作。
- 3.掌握武术运动的基本功、基本套路,技击特点并能熟练地运用及演练。
- 4.培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强、不断进取的优良品德;同时要表现出良好的体育道德、家国情怀及合作、协作精神。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识,并能够结合专项实践融合运用。(M)
目标 2	5.专业技能	5.3 竞赛组织: 具备专项竞赛组织和策划,规程制订,临场执裁的能力,能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。(M)
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展,专项技能突出,具备专项训练与教学的能力;能够理论指导实践,因材施教,区别对待。(H)
目标 4	1.思想品德	1.3 家国情怀: 能够自觉践行社会主义核心价值观,道德情操高尚,遵纪守法,熟悉国家相关体育运动方针、政策和法规,积极服务社会。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
武术概述 武术的产生和发展 武术的形式、内容与分类 武术的特点和作用	课程目标 1	1.掌握和了解武术发展历史 2.掌握和了解武术运动基本构成 3.掌握和了解武术发展的特点和作用 4.了解中国武术文化，树立文化自觉，培养爱国主义情怀	1.武术的概念；武术的产生和发展 2.武术的运动形式和分类 3.武术的特点：武术的作用 4.政治教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	1 学时
武术的教学 武术教学的特点武术教学的组织与方法	课程目标 1	1.掌握武术运动基本知识 with 基本理论，了解武术文化内涵与文化功能。 2.了解武术发展规律和特点，掌握武术教学要领 3.了解武德，以德服人，以和为贵，强身健体	1.武术教学的特点 2.武术教学的过程、武术教学的方法 3.介绍武德	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	1 学时
武术竞赛的组织与裁判 武术竞赛规则与裁判法 基层武术竞赛	课程目标 2	1.了解武术竞赛要求 2.培养学生遵守校纪校规、遵守法律法规，树立规则意识	1.武术竞赛的组织与裁判 2.武术竞赛规则与裁判法 3.职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2. 分组实践	2 学时
基本功、基本技术	课程目标 2、3、4	1.掌握武术基本功 2.培养学生尊重、努力、合作与帮助意识。	1.武术的手型、手法、步型、步法、腿法；结合步型、步法的组合；结合手型、手法的组合、基本跳跃 2.体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	8 学时
初级长拳第三路	课程目标 2、3、4	1. 学习并掌握初级套路（拳术） 2.培养学生尊重、努力、合作与帮助意识，树立自信心。	1.初级长拳 2.体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	18 学时
简化二十四式太极拳	课程目标 2、3、4	1. 学习并掌握初级套路（太极拳） 2.培养学生尊重、努力、合作与帮助意识，树立自信心。	1.二十四式太极拳 2.体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	18 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期末考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩 50%，期末考试成绩 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算、课堂实践 40%、意志品质 20%、理论作业 20%、技术动作教学 20%、平时考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩=课堂实践得分+意志品质得分+理论作业得分+技术动作教学得分-考勤扣分。

(1) 课堂实践，40 分。本课程具有较强操作性及实践性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示等，能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。老师会安排每一位同学参与 4 次以上的个人或集体展示活动，根据参与的次数、参与的积极性及效果进行评分。

(2) 意志品质，20 分。在武术技术动作练习中，特别是柔韧素质、腿法、跳跃技术动作具有一定的难度及高危性，在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。根据学生在动作学习及练习当中的表现的整体情况进行评分。

(3) 理论作业 20 分。

安排 2 次理论作业，根据学生完成情况进行评分。

(4) 技术动作教学，占理论成绩 20 分。

在所学的武术技术动作中，学生随机抽取武术技术动作，进行 2 次技术动作教学。教学内容包括：动作技术要领的讲解示范、重点难点、教法提示、的方法、常见错误动作的纠正几个方面进行说课，进行综合评定成绩。

(5) 平时考勤，采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 期末考试成绩

满分为 100 分，分别进行初级长拳、二十四式太极拳全套动作的考试，每项按 100 分制打分，最终得分=两项成绩相加÷2。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 1	理论作业 (10 分)		10 分
课程目标 2	技术动作教学 (10 分)		10 分
课程目标 3	课堂实践 (20 分)	期末考试 (50 分)	70 分

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 4	意志品质表现 (10 分)		10 分
合计	50 分	20 分	100 分

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的武术知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的武术知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的武术知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的武术知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.6

2. 技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求; 行为举止端庄大方、教态亲切自然; 肢体语言表达得当, 符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求; 行为举止较端庄大方、教态较亲切自然; 有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求; 行为举止不太端庄大方、教态不自然; 无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求; 行为举止差; 无肢体语言	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	0.1
	讲解示范	语言生动, 条理清晰地讲解技术动作要领、重难点, 层次分明; 专业技能水平高, 动作示范优美大方, 能激发学生学习兴趣	语言较生动, 条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点, 层次比较分明; 专业技能水平较高, 动作示范准确, 能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点, 层次不清晰; 专业技能水平较差, 动作示范不太准确, 无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱, 不准确; 专业技能水平很差, 动作示范不能完整完成	0.4

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施,能熟练运用保护与帮助的方法	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施,能基本运用保护与帮助的方法	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理,保护与帮助的运用较差	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施,不能运用保护与帮助的方法	0.4

3.课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	教学成果展示的 次数	参加4次以上	参加3次以上	参加2-3次	参加1次及以下	0.5
	教学成果展示 的效果	能非常规范准确地展示技术动作,并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作,并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作,精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作,在展示中精神风貌展示很差	0.5

4.意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	勇敢顽强	在武术技术动作学习中,具有优秀的安全意识,不惧风险,勇于挑战	在武术技术动作学习中,具有良好的安全意识,不惧风险,敢于尝试	在武术技术动作学习中,具有一定的安全意识,有惧怕的表现,在鼓励中敢于挑战	在武术技术动作学习中,比较鲁莽或非常惧怕风险,不敢挑战	0.5
	刻苦勤奋	在动作演练中能反复练习,追求完美、精益求精	在动作演练中能积极地练习,追求动作良好	在动作演练中能较积极地练习,追求动作技术基本完成	在动作演练中不积极,常偷懒,动作随意	0.5

5.期末考试标准

课程目标	项目	评分指标	分值
课程目标 3	初级长拳 太极拳	优：能够单独、熟练演练全套动作，动作规范，动作路线准确。	90-100 分
	初级长拳 太极拳	良：能够单独、较熟练演练全套动作，动作较规范，动作路线较准确。	80-89 分
	初级长拳 太极拳	中：能够单独演练全套动作熟练程度一般，动作规范一般，动作路线较准确。	70-79 分
	初级长拳	及格：能够单独演练全套动作熟练程度较一般，动作规范较一般，动作路线较准确。	60-69 分
	初级长拳 太极拳	不及格：不能够单独演练全套动作，动作规范较差，动作路线不准确。	60 分以下

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

1.全国体育学院教材委员会.武术（第二版）.北京：人民体育出版社，2007年。

（二）主要参考书及学习资源

1. 中国武术协会审定.《武术套路竞赛规则与裁判法》.北京：人民体育出版社，2012年.

大纲修订人签字：刘国峰

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《篮球教学训练理论与实践1》课程教学大纲

课程名称	篮球教学训练理论与实践 1		
	Theory and Practice of Basketball Teaching and Training I		
课程代码	10315201	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学、运动训练专业导论
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时/实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	林茂春 胡江	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

【篮球专项教学训练理论与实践 1】是体育学院运动训练专业的专业教育方向课程，是运动训练专业的学科基础课程，是运动训练专业的重要组成部分。本课程以篮球运动基本理论知识、基本技术技能、篮球战术技能及篮球训练教学能力为教学内容，重视专业基础理论和能力的培养，掌握篮球基本技术动作的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，注重培养学生的篮球动作技术分析、讲解、示范和运用教法的能力。为新疆及兵团培养德智体美和谐发展的高水平篮球运动人才，具备竞技运动方面的基本理论知识和基本能力，掌握现代科学训练理论与方法，且能胜任中小学体育与健康课程篮球运动教学、训练、科研、管理等方面工作的能力。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握篮球教学训练相关的基础理论知识，理解篮球训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。

目标 2.能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合篮球专项实践融合运用。

目标 3. 身体素质全面发展，篮球专项技能突出、技术规范、实战性好，并与专业知识融会贯通，具备篮球运动训练开展及体育教学实施能力。能够理论指导实践，因材施教，区别对待。

目标 4. 能够明确篮球专项训练和教学的目的、任务、方法，合理制订篮球训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。具有从事篮球教练员、教师及管理者职业素养，基本能胜任中小学篮球项目教学与训练工作及单位、社区健身工作的需要。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同: 理解体育训练与教学工作意义, 具有坚定职业理想及奉献精神, 以边疆体育事业发展为己任。(M)
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识, 并能够结合专项实践融合运用。(H)
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。(H)
目标 4	5.专业技能	5.2 方案设计: 能够明确训练和教学的目的、任务、方法, 合理制订训练与教学计划, 能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。(L)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配 (160学时)
篮球运动技术原理 篮球运动战术原理	课程目标 1、2、3	掌握篮球技术结构原理及其分类。 掌握篮球战术结构原理及其分类	1.篮球技术概述；篮球战术概述； 2.篮球技术结构原理；篮球战术结构原理； 3.篮球技术分类体系；篮球战术分类体系； 4.篮球技术运用；篮球战术设计与运用。 5.思政内容：尊重、责任感教育、意志力培养、思想品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频录像观摩分析。 2.学习任务：课堂作业，学生在教师指导下自主学习掌握篮球运动的技术原理。	理论 4 学时+ 实践 10 学时
篮球技术教学与训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球技术教学的方法； 掌握篮球技术训练内容。	1. 篮球技术教学与训练的任务； 2. 篮球技术教学与训练的内容； 3. 篮球技术教学与训练的原则和方法。 4.思政内容：自我控制、职业道德教育	1. 教学活动：教师讲解示范，案例分析、视频录像观摩分析。 2. 学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 24 学时
篮球战术教学与训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球战术教学的方法； 掌握篮球战术训练内容。	1. 篮球战术教学与训练的任务； 2. 篮球战术教学与训练的内容； 3. 篮球战术教学与训练的原理和方法。 4.思政内容：自我控制、合作能力	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时
篮球教学理论与方法	课程目标 1、2、3、	掌握篮球教学的基本原理； 掌握篮球教学步骤与方法。	1.篮球教学概述； 2.篮球教学原理与原则； 3.篮球教学步骤与方法； 4.篮球教学课的组织模式与方法； 5.篮球教学质量的测量与评定。 6.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 10 学时
篮球训练理论与方法	课程目标 2、3、4	掌握篮球训练理论； 掌握篮球训练的步骤与方法。	1. 篮球训练理论与原则； 2. 篮球训练步骤与方法； 3. 篮球训练水平的测量与评定。 4.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 8 学时
篮球基本功训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球基本功训练的内容和方法。	1.篮球基本功训练的内容； 2.篮球基本功训练的方法。 3.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 20 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配 (160学时)
篮球中锋、核心后卫的分析与培养	课程目标2、3、	1 掌握篮球中锋的培养； 2 掌握篮球核心后卫的培养。	1.篮球中锋的分析与培养 2.篮球核心后卫的分析与培养 3.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球比赛中的攻守转换	课程目标2、3、4	1 掌握篮球比赛中的攻守转换的特征； 2 掌握篮球比赛中的攻守转换的内容、方式与类型。	1.篮球比赛中的攻守转换的特征； 2.篮球比赛中的攻守转换的方式与类型； 3.篮球比赛中的攻守转换的内容、方法与要求。 4.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时
篮球比赛训练	课程目标1、3、4	掌握篮球比赛训练的方法与要求。	1.篮球比赛训练的任务与种类； 2.篮球比赛训练的方法与要求。 3.思政内容：努力与合作、尽全力完成练习，与他人和谐相处	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 8 学时
篮球运动员的专项身体素质训练	课程目标3、4	掌握篮球专项身体素质训练的内容和方法。	1.篮球专项力量训练和耐力训练； 2.篮球专项速度训练和灵敏训练； 3.篮球专项弹跳训练和柔韧训练； 4.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练	课程目标1、2、4、	学习和掌握篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练。	1. 篮球运动常见损伤； 2.篮球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.篮球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.篮球运动常见损伤的处理、预防与康复训练。 3.思政内容：自我导向，根据自身情况设定合适的目标并认真练习	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 2 学时
篮球规则与裁判法	课程目标1、2、4、	学习篮球规则与裁判法。	1 最新篮联规则 2 最新篮球裁判法。 3.思政内容：尊重、努力与合作、职业道德教育	1.教学活动：教师通过讲解、直观等教学方法，使学生了解篮球比赛规则制定的目的原则，理解篮球比赛的裁判方法，掌握篮球比赛的规则。熟练掌握篮球的裁判手势、口令、比赛编排等知识； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。每人担任 2-3 次课外教学比赛或模拟实战的裁判长，增强裁判及组织能力，检查裁判练习情况。	理论 4 学时 + 实践 6 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 课程考核评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 大部分，分别为**过程性成绩 30%**、**实践技术技能及体能考核 70%**。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40%、完成教学和训练计划情况 30%、合作与帮助和意志品质 30%、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=课堂表现得分+完成教学和训练计划情况得分+合作与帮助和意志品质得分-考勤扣分。

(1) **课堂表现 40 分**；课堂互动：本课程具有较强操作性及实践性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示等，能否积极主动汇报练习情况，配合老师的教学活动能否积极完成训练作业。训练态度：根据学生教学训练参与的态度、积极性及效果进行评分。（过程性与定性评价）

(2) **完成教学和训练计划情况**，30 分，学生能否超标准完成本课程教学训练内容，能否完成课后作业。学生在篮球运动技术技能和战术技能方面是否完成训练计划，是否掌握篮球裁判规则和裁判法知识，是否掌握篮球运动教学训练能力。重点评价学习态度和 student 课后自主训练学习效果。根据学生在篮球运动的学习及练习当中的表现的整体情况进行评分（过程性与定性评价）。

(3) **合作与帮助和意志品质**，30 分。在篮球运动练习中能够运用小组合作与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。根据学生参与合作与帮助的整体情况进行评分。在教学比赛训练中评价学生的意志品质，是否具备兵团胡杨精神、是否具备顽强的拼搏精神，是否具备更高更快更强的体育精神（过程性与定性评价）。

(4) **平时考勤**。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 实践技术技能及体能考核（定量评价）

满分为 100 分计算，包括**实践技术技能及体能过程性单元测试 60%**、**期末实践技术技能考核 40%**；详细方案如下。

(1) **考试形式**：本门课程平时以技能技术体能口头布置作业，以过程性单元考核设计形式考核；期末实践考核以篮球技能评定形式考核。

(2) **考试方法**：实践技术考核与过程性单元考核相结合。

(3) 《篮球教学训练理论与实践 1》过程性考核方案占技术考核总成绩的 60%。

《篮球教学训练理论与实践 1》实践技术技能及体能过程性考核方案设计			
周次	教学内容	考核方式	成绩占比
4	基本功素质教学	全场 Z 字运球	5
4	上篮技能	V 字上篮测试	5
5	脚步移动	防守三角滑步测试	5
6	弹跳素质	摸高测试	5
6	力量素质	杠铃测试 (深蹲、卧推)	5
7	耐力素质	莱格跑测试	5
8	速度素质	3 线折返跑测试	5
9	投篮技能 (心理素质)	2 分球 3 分钟跳投投篮测试	5
10	投篮技能 (心理素质)	3 分球 5 分钟投篮测试	5
12	投篮技能 (心理素质)	罚篮测试 (10 投)	5
13	防守进攻对抗技能	3PK3 实战对抗测试	5
14	防守进攻对抗技能	5PK5 实战对抗测试	5
期末考试	运球上篮基本功	篮球场往返运球上篮	10
	投篮技能	投篮 (5 点定位投篮)	10
	脚步移动	脚步移动	10
	传接球技能	传接球 (跑动中)	10
总计			100

(4) 技术考试: (满分为 100 分, 占技术考核总成绩的 40%)

A. 篮球场往返运球上篮 (分值 25 分)

要求: (1) 两个上篮必须进; 不准走步及带球跑, 否则每一次从总得分中扣 2 分。

(2) 每一个人必须一次性完成, 特殊情况下可以再给一次机会。

评分标准:

分值: 25 22 19 15 11 10 8 5 2 1

男: 11" 12" 13" 14" 15" 16" 17" 18" 19" 20"

女: 13" 14" 15" 16" 17" 18" 19" 20" 21" 22"

考试方法: (1) 每个同学从底线开始运球, 一个往返直至球进第二个篮圈为止。(2) 老师从学生脚入场开表, 球进入第二个篮圈停表; (3) 学生不得双手持球抛入场内。

B. 投篮 (5 点定位投篮, 分值为 25 分)

要求: 1. 脚不能越过线。2. 不能休息, 调整时间过长。3. 每个投篮点只能投两次。

分值: 10 9 8 7 6 4 2 1

男: 8 7 6 5 4 3 2 1

女: 7 6 5 4 3 2 1 0

技能评分（15分） 15 14 13 12 11 10 9 7 5 3 2 0
 等级 优 良 中 及 不及 差

C. 脚步移动（分值 25 分）

方法：脚步移动组合：滑步一侧身跑一滑步一后退跑

要求：1、要在 25 秒内完成整个脚步移动。2.只许一次性完成组合动作（一次机会）。

评分标准：

分值： 25 22 19 15 10 5
 等级： 优 良 中 及 不及 差

D 传接球（分值 25 分）

方法：两人行进间相隔五米传接球：双手胸前传接球一单手传接球一背后传接球

要求：1、传球平直质量要高。2.传接球动作流畅，体现默契的合作精神（一次机会）。

技能评分标准：

分值： 25 22 19 15 10 5
 等级： 优 良 中 及 不及 差

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 30% （过程性与定性评价）	实践技术技能及体能考核 70%		
		技战术技能及体能等 过程性考核 60%	期末技术考核 40%	
课程目标 1	—	过程性考核：14 分	技术动作考试：7 分	21 分
课程目标 2	意志品质：9 分	过程性考核：14 分	技术动作考试：7 分	30 分
课程目标 3	课堂实践（训练完成度）：12 分	过程性考核：14 分	技术动作考试：7 分	33 分
课程目标 4	合作与帮助：9 分	—	技术动作考试：7 分	16 分
合计	30 分	42 分	28 分	100 分

（二）评价标准

1. 技战术技能及体能等过程性考核

课程目标		内容和考核方式		成绩占比	评价方式
课程目标 1、2、3	篮球基 本技术	基本功素质教学	全场 Z 字运球	5	篮球技术 量化评价
		投篮技能（心理素质）	2 分球 3 分钟跳投投篮测试	5	
		投篮技能（心理素质）	3 分球 5 分钟投篮测试	5	
		投篮技能（心理素质）	罚篮测试（10 投）	5	
		上篮技能	V 字上篮测试	5	
		脚步移动	防守三角滑步测试	5	

课程目标		内容和考核方式		成绩占比	评价方式
	篮球专项体能	弹跳素质	摸高测试	5	篮球专项素质量化评价
		力量素质	杠铃测试（深蹲、卧推）	5	
		耐力素质	莱格尔跑测试	5	
		速度素质	3线折返跑测试	5	
篮球技能战术	防守进攻对抗技能	3PK3 实战对抗测试	5	篮球技能评定评价	
	防守进攻对抗技能	5PK5 实战对抗测试	5		

3. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	课后训练作业参与度	参加5次以上	参加3-4次以上	参加2-3次	参加1次及以下	0.5
	课后训练作业完成效果	能每天完成（2分或3分球）投篮投中300次以上	能每天完成（2分或3分球）投篮投中200次以上	能每天完成（2分或3分球）投篮投中100次以上	不能每天完成（2分或3分球）投篮投中100次以上	0.5

4. 合作与帮助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	团队合作意识的运用	团队合作意识浓厚	团队合作意识较强	团队合作意识一般	没有团队合作意识	0.5
	合作与帮助的积极性	在练习中能积极地参与合作与帮助，并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与合作与帮助，并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与合作与帮助，责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与合作与帮助，无责任心及互助精神	0.5

5. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	顽强拼搏	在篮球比赛中斗志昂扬，具备顽强拼搏的精神	在篮球比赛中较能顽强拼搏	在篮球比赛中有一定斗志，有一定的拼搏精神	在篮球比赛中无斗志无拼搏精神	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	不怕吃苦	在篮球训练中不怕吃苦	在篮球训练中较能吃苦	在篮球训练中能吃苦，但一般般	在篮球训练中不能吃苦	0.5

五、推荐教材和教学参考资料

(一) .建议教材

1.孙民治.现代篮球高级教程.人民体育出版社.2006

(二) .主要参考书和教学参考资料

[1]王保成.球类运动员体能训练理论与方法.北京：北京体育大学出版社，2005

[2]刘玉林.现代篮球运动研究.北京：人民体育出版社，2006

[3]刘丹.球类运动训练理论批判.北京：北京体育大学出版社，2006

[4]中国篮球协会官网.CBA.NET.CN

大纲修订人签字：林茂春 胡 江

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：许 翔 佟志刚

审定日期：2022年10月

《篮球教学训练理论与实践2》课程教学大纲

课程名称	篮球教学训练理论与实践 2		
	Theory and Practice of Basketball Teaching and Training II		
课程代码	10315202	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	篮球教学训练理论与实践 1、运动解剖学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	林茂春 胡江	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

【篮球专项教学训练理论与实践 2】是体育学院运动训练专业的专业教育方向课程，是运动训练专业的学科基础课程，是运动训练专业的重要组成部分。本课程以篮球运动基本理论知识、基本技术技能、篮球战术技能及篮球训练教学能力为教学内容，重视专业基础理论和能力的培养，掌握篮球基本技术动作的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，注重培养学生的篮球动作技术分析、讲解、示范和运用教法的能力。为新疆及兵团培养德智体美和谐发展的高水平篮球运动人才，具备竞技运动方面的基本理论知识和基本能力，掌握现代科学训练理论与方法，且能胜任中小学体育与健康课程篮球运动教学、训练、科研、管理等方面工作的能力。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握篮球教学训练相关的基础理论知识和相关原理，培养篮球教练员职业情怀，具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（M）

目标 2.能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合篮球专项实践融合运用。（H）

目标 3. 身体素质全面发展，篮球专项技能突出、技术规范、实战性好，并与专业知识融会贯通，具备篮球运动训练开展及体育教学实施能力。能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）

目标 4. 具备篮球专项竞赛组织和策划，篮球规程制订，篮球临场执裁的能力，能够胜任篮球专项裁判、编排与管理等工作。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养: 具有深厚的人文底蕴和科学精神, 具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。(M)
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识, 并能够结合专项实践融合运用。(H)
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。(H)
目标 4	5.专业技能	5.3 竞赛组织: 具备专项竞赛组织和策划, 规程制订, 临场执裁的能力, 能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配 (160学时)
篮球运动技术原理 篮球运动战术原理	课程目标 1、2、3	掌握篮球技术结构原理及其分类。 掌握篮球战术结构原理及其分类	1.篮球技术概述；篮球战术概述； 2.篮球技术结构原理；篮球战术结构原理； 3.篮球技术分类体系；篮球战术分类体系； 4.篮球技术运用；篮球战术设计与运用。 5.思政内容：尊重、责任感教育、意志力培养、思想品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频录像观摩分析。 2.学习任务：课堂作业，学生在教师指导下自主学习掌握篮球运动的技术原理。	理论 4 学时+ 实践 8 学时
篮球技术教学与训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球技术教学的方法； 掌握篮球技术训练内容。	1. 篮球技术教学与训练的任务； 2. 篮球技术教学与训练的内容； 3. 篮球技术教学与训练的原则和方法。 4.思政内容：自我控制、职业道德教育	1. 教学活动：教师讲解示范，案例分析、视频录像观摩分析。 2. 学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 24 学时
篮球战术教学与训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球战术教学的方法； 掌握篮球战术训练内容。	1. 篮球战术教学与训练的任务； 2. 篮球战术教学与训练的内容； 3. 篮球战术教学与训练的原理和方法。 4.思政内容：自我控制、合作能力	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时
篮球教学理论与方法	课程目标 1、2、3	掌握篮球教学的基本原理； 掌握篮球教学步骤与方法。	1.篮球教学概述； 2.篮球教学原理与原则； 3.篮球教学步骤与方法； 4.篮球教学课的组织模式与方法； 5.篮球教学质量的测量与评定。 6.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 12 学时
篮球训练理论与方法	课程目标 2、3、4	掌握篮球训练理论； 掌握篮球训练的步骤与方法。	1. 篮球训练理论与原则； 2. 篮球训练步骤与方法； 3. 篮球训练水平的测量与评定。 4.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 6 学时
篮球基本功训练	课程目标 2、3	掌握篮球基本功训练的内容和方法。	1.篮球基本功训练的内容； 2.篮球基本功训练的方法。 3.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配 (160学时)
篮球中锋、核心后卫的分析与培养	课程目标2、3	掌握篮球中锋的培养； 掌握篮球核心后卫的培养。	1.篮球中锋的分析与培养 2.篮球核心后卫的分析与培养 3.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球比赛中的攻守转换	课程目标2、3	掌握篮球比赛中的攻守转换的特征； 掌握篮球比赛中的攻守转换的内容、方式与类型。	1.篮球比赛中的攻守转换的特征； 2.篮球比赛中的攻守转换的方式与类型； 3.篮球比赛中的攻守转换的内容、方法与要求。 4.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时
篮球比赛训练	课程目标1、3、4	掌握篮球比赛训练的方法与要求。	1.篮球比赛训练的任务与种类； 2.篮球比赛训练的方法与要求。 3.思政内容：努力与合作、尽全力完成练习，与他人和谐相处	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 12 学时
篮球运动员的专项身体素质训练	课程目标1、2、4	掌握篮球专项身体素质训练的内容和方法。	1.篮球专项力量训练和耐力训练； 2.篮球专项速度训练和灵敏训练； 3.篮球专项弹跳训练和柔韧训练； 4.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时
篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练	课程目标2、4、	学习和掌握篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练。	1.篮球运动常见损伤； 2.篮球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.篮球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.篮球运动常见损伤的处理、预防与康复训练。 3.思政内容：自我导向，根据自身情况设定合适的目标并认真练习	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 2 学时
篮球规则与裁判法	课程目标2、3、4	学习篮球规则与裁判法。	1 最新篮联规则 2 最新篮球裁判法。 3.思政内容：尊重、努力与合作、职业道德教育	1.教学活动：教师通过讲解、直观等教学方法，使学生理解篮球比赛的裁判方法，掌握篮球比赛的规则。熟练掌握竞赛篮球的裁判手势、口令、比赛编排等知识； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。每人担任 2-3 次课外教学比赛或模拟实战的裁判长，增强裁判及组织能力，检查裁判练习情况。	理论 4 学时 + 实践 16 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 课程考核评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 大部分，分别为**过程性成绩 30%**、**期末理论考核 30%**、**实践技术技能及体能考核 40%**。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40%、完成教学和训练计划情况 30%、合作与帮助和意志品质 30%、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=课堂表现得分+完成教学和训练计划情况得分+合作与帮助和意志品质得分-考勤扣分。

(1) **课堂表现 40 分**：课堂互动：本课程具有较强操作性及实践性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示等，能否积极主动汇报练习情况，配合老师的教学活动能否积极完成训练作业。训练态度：根据学生教学训练参与的态度、积极性及效果进行评分。（过程性与定性评价）

(2) **完成教学和训练计划情况，30 分**，学生能否超标准完成本课程教学训练内容，能否完成课后作业。学生在篮球运动技术技能和战术技能方面是否完成训练计划，是否掌握篮球裁判规则和裁判法知识，是否掌握篮球运动教学训练能力。重点评价学习态度和 student 课后自主训练学习效果。根据学生在篮球运动的学习及练习当中的表现的整体情况进行评分（过程性与定性评价）。

(3) **合作与帮助和意志品质，30 分**。在篮球运动练习中能够运用小组合作与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。根据学生参与合作与帮助的整体情况进行评分。在教学比赛训练中评价学生的意志品质，是否具备兵团胡杨精神、是否具备顽强的拼搏精神，是否具备更快更强的体育精神（过程性与定性评价）。

(4) **平时考勤**。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 实践技术技能及体能考核（定量评价）

满分为 100 分计算，期末实践技术技能考试 40%；详细方案如下。

(1) **考试形式**：本门课程平时以技能技术体能口头布置作业；期末实践考核以篮球技术技能评定形式考核。

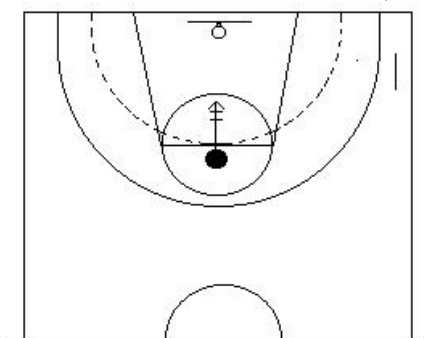
(2) **考试方法**：期末实践技术技能考核。

(3) **技术考试**：（满分为 100 分，占考核总成绩的 40%）

A.1 分半钟（90 秒）跳投（男），1 分半钟（90 秒）原地单手肩上投篮（女）（分值 30 分）。

方法：自投自抢，获球后运球出半圆区投篮。

（如右图）

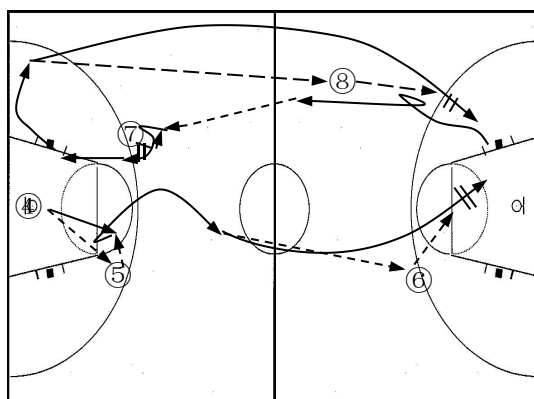


评分标准：见下表：

投中次数	评分	投中次数	评分	投中次数	评分
13	100	9	76	5	55
12	96	8	70	4	50
11	89	7	65	3	45
10	82	6	60	2	40

B.综合技术（分值 30 分）

方法：④双手胸前传球给⑤后侧身跑接⑤的回传球，运球转身，体前换手变向运球，传球给⑥⑥后接回传球行进间篮下右手上篮（投不中须补中），抢篮板球在三分线外背后运球，传球给⑦，急停接回传球后交叉步持球突破跳投（投不中须补中）。自抢篮板获球后自端线外单手肩上传球给⑧，接回传球后行进间篮下左手上篮。整个过程要求男生 28 秒，女生 30 秒之内完成。



技评评分标准：

双手胸前传球

20%

运球后转身

15%

行进间单手低手投篮	20%	背后运球	15%
突破急停跳投	20%	单手肩上传球	10%

C.战术意识与配合能力（分值 40 分）

方法：在场上 3 对 3 进行。

评分标准：

- (1) 战术意识、攻守转换意识及速度、个人战术行动。（占 40%）
- (2) 个人攻击能力：技术运用的合理性和熟练程度，重点是投篮、突破和传接球技术运用。（占 30%）
- (3) 防守能力：个人防守和协同防守能力。（占 30%）

3.理论试卷考核：（满分 100 分，占总成绩 30%）

课程目标	理论试卷题型分值分布	分值
课程目标 1	简答题 1、2（10 分）	10
课程目标 2	名词解释 1-5（15 分）简答题 3、4、5（15 分）论述题 2（10 分）、	40
课程目标 3	选择题 1-9（13.5 分）、判断题 1-3、5（6 分）、论述题 1（10 分）实践论述题 1（10 分）	39.5
课程目标 4	选择题 10（1.5 分）判断题 4、6-10（9 分）	10.5

（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 30% （过程性与定性评价）	实践技术技能考核 70%		
		期末理论考核 30%	期末技术考核 40%	
课程目标 1	—	3 分	技术动作考试：12 分	15
课程目标 2	课堂实践（训练完成度）：12 分	12 分	技术动作考试：12 分	36
课程目标 3	意志品质：9 分	12 分	技术动作考试：16 分	37
课程目标 4	合作与帮助：9 分	3 分		12
合计	30 分	30 分	40 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	课后训练 作业参与 度	参加5次以上	参加3-4次以上	参加2-3次	参加1次及以下	0.5
	课后训练 作业完成 效果	能每天完成(2 分或3分球) 投篮投中300 次以上	能每天完成(2 分或3分球)投 篮投中200次 以上	能每天完成(2 分或3分球)投 篮投中100次以 上	不能每天完成 (2分或3分球) 投篮投中 100次以上	0.5

2. 合作与帮助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	团队合作 意识的运用	团队合作意识 浓厚	团队合作意识 较强	团队合作意识一 般	没有团队合作 意识	0.5
	合作与帮 助的积极 性	在练习中能积 极地参与合作 与帮助,并能充 分体现责任心 及互助精神	在练习中能较 积极地参与合 作与帮助,并 能体现责任心 及互助精神	在练习中偶尔参 与合作与帮助, 责任心及互助精 神体现不够	在练习中基本 不参与合作与 帮助,无责任心 及互助精神	0.5

3. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	顽强拼搏	在篮球比赛中 斗志昂扬,具备 顽强拼搏的精 神	在篮球比赛中 较能顽强拼搏	在篮球比赛中有 一定斗,有一定 的拼搏精神	在篮球比赛中 无斗志无拼搏 精神	0.5
	不怕吃苦	在篮球训练中 不怕吃苦	在篮球训练中 较能吃苦	在篮球训练中能 吃苦,但一般般	在篮球训练中 不能吃苦	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.孙民治.现代篮球高级教程.人民体育出版社.2006

(二).主要参考书和教学参考资源

[1]王保成.球类运动员体能训练理论与方法.北京：北京体育大学出版社，2005

[2]刘玉林.现代篮球运动研究.北京：人民体育出版社，2006

[3]刘丹.球类运动训练理论批判.北京：北京体育大学出版社，2006

[4]中国篮球协会官网.CBA.NET.CN

大纲修订人签字：林茂春 胡 江

大纲审定人签字：许 翔 佟志刚

修订日期：2022年9月

审定日期：2022年10月

《篮球教学训练理论与实践3》课程教学大纲

课程名称	篮球教学训练理论与实践 3		
	Theory and Practice of Basketball Teaching and Training III		
课程代码	20315203	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	篮球教学训练理论与实践 2、运动生理学、运动技能学习与控制
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	林茂春 胡江	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

【篮球专项教学训练理论与实践 3】是体育学院运动训练专业的专业教育方向课程，是运动训练专业的学科基础课程，是运动训练专业的重要组成部分。本课程以篮球运动基本理论知识、基本技术技能、篮球战术技能及篮球训练教学能力为教学内容，重视专业基础理论和能力的培养，掌握篮球基本技术动作的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，注重培养学生的篮球动作技术分析、讲解、示范和运用教法的能力。为新疆及兵团培养德智体美和谐发展的高水平篮球运动人才，具备竞技运动方面的基本理论知识和基本能力，掌握现代科学训练理论与方法，且能胜任中小学体育与健康课程篮球运动教学、训练、科研、管理等方面工作的能力。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1. 掌握篮球运动的专项理论知识，能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合篮球专项实践融合运用。具有解决篮球运动专项领域实际问题的能力。(H)

目标 2. 身体素质全面发展，篮球专项技能突出、技术规范、实战性好，并与专业知识融会贯通，具备篮球运动训练开展及体育教学实施能力。能够理论指导实践，因材施教，区别对待。(H)

目标 3. 能够明确篮球专项训练和教学的目的、任务、方法，合理制订篮球训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。具有从事篮球教练员、教师及管理者职业素养，基本能胜任中小学篮球项目教学与训练工作及单位、社区健身工作的需要。(M)

目标 4. 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握篮球训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。(M)

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识, 并能够结合专项实践融合运用。(H)
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。(H)
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计: 能够明确训练和教学的目的、任务、方法, 合理制订训练与教学计划, 能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。(M)
目标 4	7.持续学习	自主学习: 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力, 掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能, 适应社会和个人可持续发展。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
篮球运动技术原理 篮球运动战术原理	课程目标 1、2、3	掌握篮球技术结构原理及其分类。 掌握篮球战术结构原理及其分类	1.篮球技术概述；篮球战术概述； 2.篮球技术结构原理；篮球战术结构原理； 3.篮球技术分类体系；篮球战术分类体系； 4.篮球技术运用；篮球战术设计与运用。 5.思政内容：尊重、责任感教育、意志力培养、思想品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频录像观摩分析。 2.学习任务：课堂作业，学生在教师指导下自主学习掌握篮球运动的技术原理。	理论 4 学时+ 实践 10 学时
篮球技术教学与训练	课程目标 1、2、3	掌握篮球技术教学的方法； 掌握篮球技术训练内容。	1. 篮球技术教学与训练的任务； 2. 篮球技术教学与训练的内容； 3. 篮球技术教学与训练的原则和方法。 4.思政内容：自我控制、职业道德教育	1. 教学活动：教师讲解示范，案例分析、视频录像观摩分析。 2. 学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 20 学时
篮球战术教学与训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球战术教学的方法； 掌握篮球战术训练内容。	1. 篮球战术教学与训练的任务； 2. 篮球战术教学与训练的内容； 3. 篮球战术教学与训练的原理和方法。 4.思政内容：自我控制、合作能力	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 20 学时
篮球教学理论与方法	课程目标 2、3、4	掌握篮球教学的基本原理； 掌握篮球教学步骤与方法。	1.篮球教学概述； 2.篮球教学原理与原则； 3.篮球教学步骤与方法； 4.篮球教学课的组织模式与方法； 5.篮球教学质量的测量与评定。 6.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 12 学时
篮球训练理论与方法	课程目标 2、3、4	掌握篮球训练理论； 掌握篮球训练的步骤与方法。	1. 篮球训练理论与原则； 2. 篮球训练步骤与方法； 3. 篮球训练水平的测量与评定。 4.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 4 学时
篮球基本功训练	课程目标 2、3	掌握篮球基本功训练的内容和方法。	1.篮球基本功训练的内容； 2.篮球基本功训练的方法。 3.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 4 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
篮球中锋、核心后卫的分析与培养	课程目标 2、3、4	掌握篮球中锋的培养；掌握篮球核心后卫的培养。	1.篮球中锋的分析与培养 2.篮球核心后卫的分析与培养 3.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球比赛中的攻守转换	课程目标 2、3、4	掌握篮球比赛中的攻守转换的特征；掌握篮球比赛中的攻守转换的内容、方式与类型。	1.篮球比赛中的攻守转换的特征； 2.篮球比赛中的攻守转换的方式与类型； 3.篮球比赛中的攻守转换的内容、方法与要求。 4.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球比赛训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球比赛训练的方法与要求。	1.篮球比赛训练的任务与种类； 2.篮球比赛训练的方法与要求。 3.思政内容：努力与合作、尽全力完成练习，与他人和谐相处	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 10 学时
篮球运动员的专项身体素质训练	课程目标 2、4	掌握篮球专项身体素质训练的内容和方法。	1.篮球专项力量训练和耐力训练； 2.篮球专项速度训练和灵敏训练； 3.篮球专项弹跳训练和柔韧训练； 4.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 10 学时
篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练	课程目标 1、2、4、	学习和掌握篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练。	1.篮球运动常见损伤； 2.篮球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.篮球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.篮球运动常见损伤的处理、预防与康复训练。 3.思政内容：自我导向，根据自身情况设定合适的目标并认真练习	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 2 学时
篮球规则与裁判法	课程目标 1、2、4、	学习篮球规则与裁判法。	1 最新篮联规则 2 最新篮球裁判法。 3.思政内容：尊重、努力与合作、职业道德教育	1.教学活动：教师通过讲解、直观等教学方法，使学生学习篮球比赛的裁判方法，掌握篮球比赛的规则。熟练掌握篮球的裁判手势、口令、比赛编排等知识； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。每人担任 2-3 次课外教学比赛或模拟实战的裁判长，增强裁判及组织能力，检查裁判练习情况。	理论 4 学时 + 实践 20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一)、课程考核评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 大部分，分别为**过程性成绩 30%**、**实践技术技能及体能考核 70%**。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40%、完成教学和训练计划情况 30%、合作与帮助和意志品质 30%、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=课堂表现得分+完成教学和训练计划情况得分+合作与帮助和意志品质得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现 40 分：课堂互动：本课程具有较强操作性及实践性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示等，能否主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动能否积极完成训练作业。训练态度：根据学生教学训练参与的态度、积极性及效果进行评分。（过程性与定性评价）

(2) 完成教学和训练计划情况 30 分，学生能否超标准完成本课程教学训练内容，能否完成课后作业。学生在篮球运动技术技能和战术技能方面是否完成训练计划，是否掌握篮球裁判规则和裁判法知识，是否掌握篮球运动教学训练能力。重点评价学习态度和课后自主训练学习效果。根据学生在篮球运动的学习及练习当中的表现的整体情况进行评分（过程性与定性评价）。

(3) 合作与帮助和意志品质 30 分。在篮球运动练习中能够运用小组合作与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。根据学生参与合作与帮助的整体情况进行评分。在教学比赛训练中评价学生的意志品质，是否具备兵团胡杨精神、是否具备顽强的拼搏精神，是否具备更高更快更强的体育精神（过程性与定性评价）。

(4) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 实践技术技能及体能考核（定量评价）

满分为 100 分计算，包括实践技术技能及体能过程性单元测试 60%、期末实践技术技能考试 40%；详细方案如下。

(1) 考试形式：本门课程平时以技能技术体能口头布置作业，以过程性单元考核设计形式考核；期末实践考核以篮球技能评定形式考核。

(2) 考试方法：实践技术考核与过程性单元考核相结合。

(3) 《篮球教学训练理论与实践 3》过程性考核方案占技术考核总成绩的 60%

《篮球教学训练理论与实践3》实践技术技能及体能过程性考核方案设计				
周次	教学内容		考核方式	成绩占比
4	体能	弹跳素质	摸高测试	5
5		力量素质	杠铃测试（深蹲、卧推）	5
6		耐力素质	莱格尔跑测试	5
7		速度素质	17折返跑测试	5
10	技术技能	投篮技能（心理素质）	2分球3分钟跳投投篮测试	5
14		战术素养	5PK5实战对抗	7
12	专业技能能力培养	方案设计	竞赛规程的编写（作业）	7
15		方案设计	篮球单项赛事编排（作业）	7
11		方案设计	个人训练计划制定（作业）	7
13		方案设计	球队周训练计划制定（作业）	7
期末考试	投篮技能		2分钟传接球五点跳投（女生传接球五点原地投篮）	16
	运球上篮组合技术		全场直线运球上篮	12
	传接球上篮组合技术		三人“8”字传球上篮	12
总计				100%

(4) 期末实践技术技能考试：（满分为 100 分，占技术考核总成绩的 40%）

A.2 分钟传接球五点跳投（女生传接球五点原地投篮）（分值 40 分）。

方法：以篮圈中心投影点为圆心，以 4.5 米为半径划弧线，男、女生依次在线外 0 度，45 度，90 度，135 度，180 度等五点依次移动接球跳投。两人一组，一人在线外接球投篮（监考教师开表计时），另一同学抢篮板球后再传给线外投篮的同学，每人每点投一个球后换下一点投篮，如此轮转投篮 2 分钟。男生跳投，女生原地投篮。

评分标准：男生投中 10 球，女生投中 8 球为 60 分，每多（少）投中 1 球加（减）10 分。男生投中 14 球，女生投中 12 球得满分（100 分）。(见考试评分表 3)

B.全场直线运球上篮（分值 30 分）

方法：考生从篮下底线外起动（监考教师开表计时），右（左）手运球至对面半场篮下行进间右（左）手投篮，途中分别在两个半场三分线弧顶处做体前变向换手运球、体前变向不换手、背后运球、运球转身运球接上篮。球投中（补中）后自抢篮板球，再用同样方法返回，来回两次共四次变向动作不重复四次投篮，球进篮圈时停表（监考教师停表）。要求：右侧运球用右手上篮，左侧运球用左手上篮，变向运球不要求用左手。

评分标准：男生 34 秒；女生 38 秒得 60 分，每快（慢）1 秒加（减）10 分，男生 30 秒，女

生 34 秒得满分（100 分）。变向运球时，一个技术没做或完成技术失败扣 10 分；两个或两个以上技术没做，该项考试成绩得 0 分。（见考试评分表 3）

C.三人“8”字传球上篮（分值 30 分）

方法：考生三人从篮下底线外起动（监考教师开表计时），行进间传球至对面半场投篮，球投中（补中）后自抢篮板球，再用同样方法进行间传球回，来回三次共六次投篮，球进篮圈时停表（监考教师停表）。

评分标准：男生 42 秒；女生 48 秒得 60 分，每快（慢）1 秒加（减）10 分，男生 38 秒，女生 42 秒得满分（100 分）。一次技术失误或没做完扣 10 分；两个或两个以上技术没做完，该项考试成绩得 0 分。（见考试评分表 3）

考试评分表 3

考试项目	性别	成绩标准									
		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
2 分钟传接球五点跳投	男	14	13	12	11	10	9	8	7		
	女	12	11	10	9	8	7	6	5		
全场直线运球上篮	男	30s	31s	32s	33s	34s	35s	36s			
	女	34s	35s	36s	37s	38s	39s	40s			
三人“8”字传球上篮	男	38s	39s	40s	41s	42s	43s	44s			
	女	42s	44s	45s	47s	48s	49s	50s			

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 30% （过程性与定性评价）	实践技术技能及体能考核 70%		
		技战术技能及体能等 过程性考核 60%	期末技术考核 40%	
课程目标 1	课堂实践（训练完成度）：12 分	过程性考核：14 分	技术动作考试：10	32
课程目标 2	意志品质：9 分	过程性考核：14 分	技术动作考试：9	32
课程目标 3	—	过程性考核：14 分		14
课程目标 4	合作与帮助：9 分		技术动作考试：9	18
合计	30 分	42 分	28 分	100 分

(二) 评价标准

课程目标		内容和考核方式		成绩占比	评价方式
课程目标 1、2	篮球专项技术	投篮技能 (心理素质)	罚篮测试 (10 投)	5	篮球技术量化评价
	篮球专项体能	弹跳素质	摸高测试	5	篮球专项素质量化评价
		力量素质	杠铃测试 (深蹲、卧推)	5	
		耐力素质	莱格尔跑测试	5	
		速度素质	3 线折返跑测试	5	
篮球技战术	防守进攻对抗技能	5PK5 实战对抗测试	7	篮球技能评定评价	
课程目标 3	专业技能能力培养	方案设计	竞赛规程的编写 (作业)	7	篮球专业技能能力评定
		方案设计	篮球单项赛事编排 (作业)	7	
		方案设计	个人训练计划制定 (作业)	7	
		方案设计	球队周训练计划制定 (作业)	7	

1. 技战术技能及体能等过程性考核

2. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	课后训练作业参与度	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	课后训练作业完成效果	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 300 次以上	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 200 次以上	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 100 次以上	不能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 100 次以上	0.5

3. 合作与帮助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	团队合作意识的运用	团队合作意识浓厚	团队合作意识较强	团队合作意识一般	没有团队合作意识	0.5
	合作与帮助的积极性	在练习中能积极地参与合作与帮助,并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与合作与帮助,并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与合作与帮助,责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与合作与帮助,无责任心及互助精神	0.5

4. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	顽强拼搏	在篮球比赛中斗志昂扬,具备顽强拼搏的精神	在篮球比赛中较能顽强拼搏	在篮球比赛中有一定斗,有一定的拼搏精神	在篮球比赛中无斗志无拼搏精神	0.5
	不怕吃苦	在篮球训练中不怕吃苦	在篮球训练中较能吃苦	在篮球训练中能吃苦,但一般般	在篮球训练中不能吃苦	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一).建议教材

1.孙民治.现代篮球高级教程.人民体育出版社.2006

(二).主要参考书和教学参考资源

[1]王保成.球类运动员体能训练理论与方法.北京:北京体育大学出版社,2005

[2]刘玉林.现代篮球运动研究.北京:人民体育出版社,2006

[3]刘丹.球类运动训练理论批判.北京:北京体育大学出版社,2006

[4]中国篮球协会官网.CBA.NET.CN

大纲修订人签字:林茂春 胡江

大纲审定人签字:许翔 佟志刚

修订日期:2022年9月

审定日期:2022年10月

《篮球教学训练理论与实践4》课程教学大纲

课程名称	篮球教学训练理论与实践 4		
	Theory and Practice of Basketball Teaching and Training IV		
课程代码	20315204	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	篮球教学训练理论与实践 3、 体育心理学、体育保健学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	林茂春 胡江	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

【篮球专项教学训练理论与实践 4】是体育学院运动训练专业的专业教育方向课程，是运动训练专业的学科基础课程，是运动训练专业的重要组成部分。本课程以篮球运动基本理论知识、基本技术技能、篮球战术技能及篮球训练教学能力为教学内容，重视专业基础理论和能力的培养，掌握篮球基本技术动作的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，注重培养学生的篮球动作技术分析、讲解、示范和运用教法的能力。为新疆及兵团培养德智体美和谐发展的高水平篮球运动人才，具备竞技运动方面的基本理论知识和基本能力，掌握现代科学训练理论与方法，且能胜任中小学体育与健康课程篮球运动教学、训练、科研、管理等方面工作的能力。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握篮球教学训练相关的基础理论知识和相关原理，培养篮球教练员职业情怀，具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（M）

目标 2.能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合篮球专项实践融合运用。（H）

目标 3. 身体素质全面发展，篮球专项技能突出、技术规范、实战性好，并与专业知识融会贯通，具备篮球运动训练开展及体育教学实施能力。能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）

目标 4. 具备篮球专项竞赛组织和策划，篮球规程制订，篮球临场执裁的能力，能够胜任篮球专项裁判、编排与管理等工作。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养: 具有深厚的人文底蕴和科学精神, 具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。(M)
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识, 并能够结合专项实践融合运用。(H)
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。(H)
目标 4	5.专业技能	5.3 竞赛组织: 具备专项竞赛组织和策划, 规程制订, 临场执裁的能力, 能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配 (160学时)
篮球运动技术原理 篮球运动战术原理	课程目标 1、2、3	掌握篮球技术结构原理及其分类。 掌握篮球战术结构原理及其分类	1.篮球技术概述；篮球战术概述； 2.篮球技术结构原理；篮球战术结构原理； 3.篮球技术分类体系；篮球战术分类体系； 4.篮球技术运用；篮球战术设计与运用。 5.思政内容：尊重、责任感教育、意志力培养、思想品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频录像观摩分析。 2.学习任务：课堂作业，学生在教师指导下自主学习掌握篮球运动的技术原理。	理论 4 学时+ 实践 8 学时
篮球技术教学与训练	课程目标 1、2、3	掌握篮球技术教学的方法； 掌握篮球技术训练内容。	1. 篮球技术教学与训练的任务； 2. 篮球技术教学与训练的内容； 3. 篮球技术教学与训练的原则和方法。 4.思政内容：自我控制、职业道德教育	1. 教学活动：教师讲解示范，案例分析、视频录像观摩分析。 2. 学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 20 学时
篮球战术教学与训练	课程目标 1、2、3	掌握篮球战术教学的方法； 掌握篮球战术训练内容。	1. 篮球战术教学与训练的任务； 2. 篮球战术教学与训练的内容； 3. 篮球战术教学与训练的原理和方法。 4.思政内容：自我控制、合作能力	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球教学理论与方法	课程目标 1、2、3、	掌握篮球教学的基本原理； 掌握篮球教学步骤与方法。	1.篮球教学概述； 2.篮球教学原理与原则； 3.篮球教学步骤与方法； 4.篮球教学课的组织模式与方法； 5.篮球教学质量的测量与评定。 6.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 12 学时
篮球训练理论与方法	课程目标 2、3、4	掌握篮球训练理论； 掌握篮球训练的步骤与方法。	1. 篮球训练理论与原则； 2. 篮球训练步骤与方法； 3. 篮球训练水平的测量与评定。 4.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 6 学时
篮球基本功训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球基本功训练的内容和方法。	1.篮球基本功训练的内容； 2.篮球基本功训练的方法。 3.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配 (160 学时)
篮球中锋、核心后卫的分析与培养	课程目标 2、3、4	掌握篮球中锋的培养； 掌握篮球核心后卫的培养。	1.篮球中锋的分析与培养 2.篮球核心后卫的分析与培养 3.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球比赛中的攻守转换	课程目标 2、3、4	掌握篮球比赛中的攻守转换的特征； 掌握篮球比赛中的攻守转换的内容、方式与类型。	1.篮球比赛中的攻守转换的特征； 2.篮球比赛中的攻守转换的方式与类型； 3.篮球比赛中的攻守转换的内容、方法与要求。 4.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时
篮球比赛训练	课程目标 3、4	掌握篮球比赛训练的方法与要求。	1.篮球比赛训练的任务与种类； 2.篮球比赛训练的方法与要求。 3.思政内容：努力与合作、尽全力完成练习，与他人和谐相处	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 14 学时
篮球运动员的专项身体素质训练	课程目标 2、3、4	掌握篮球专项身体素质训练的内容和方法。	1.篮球专项力量训练和耐力训练； 2.篮球专项速度训练和灵敏训练； 3.篮球专项弹跳训练和柔韧训练； 4.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 12 学时
篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练	课程目标 1、2、4、	学习和掌握篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练。	1.篮球运动常见损伤； 2.篮球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.篮球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.篮球运动常见损伤的处理、预防与康复训练。 3.思政内容：自我导向，根据自身情况设定合适的目标并认真练习	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 2 学时
篮球规则与裁判法	课程目标 1、2、4、	学习篮球规则与裁判法。	1 最新篮联规则 2 最新篮球裁判法。 3.思政内容：尊重、努力与合作、职业道德教育	1.教学活动：教师通过讲解、直观等教学方法，使学生理解篮球比赛的裁判方法，掌握篮球比赛的规则。熟练掌握篮球比赛的裁判手势、口令、比赛编排等知识； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。每人担任 2-3 次课外教学比赛或模拟实战的裁判长，增强裁判及组织能力，检查裁判练习情况。	理论 4 学时 + 实践 14 学时

说明：1. 预期学习成效指学生应达到的知识、能力、素质，可用了解、理解、掌握、应用”等词汇多层次表达。

2. 知识点或能力指具体的教学内容。

3. 教学活动指教学组织、教学手段、教学方式、方法等教学设计，如：课堂教授、课程案例分析、研讨、作业练习、小设计、社会调查、实验等等。

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）课程考核评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 大部分,分别为过程性成绩 30%、期末理论考核 30%、实践技术技能考核 40%。具体要求及成绩评定方法如下:

1. 过程性成绩

满分为 100 分计算,包括课堂表现 40%、完成教学和训练计划情况 30%、合作与帮助和意志品质 30%、平时考勤只扣分。算分方式:平时成绩=课堂表现得分+完成教学和训练计划情况得分+合作与帮助和意志品质得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现:40 分。课堂互动:本课程具有较强操作性及实践性,包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示等,能否主动积极汇报练习情况,配合老师的教学活动能否积极完成训练作业。训练态度:根据学生教学训练参与的态度、积极性及效果进行评分。(过程性与定性评价)

(2) 完成教学和训练计划情况,30 分,学生能否超标准完成本课程教学训练内容,能否完成课后作业。学生在篮球运动技术技能和战术技能方面是否完成训练计划,是否掌握篮球裁判规则和裁判法知识,是否掌握篮球运动教学训练能力。重点评价学习态度和课后自主训练学习效果。根据学生在篮球运动的学习及练习当中的表现的整体情况进行评分(过程性与定性评价)。

(3) 合作与帮助和意志品质,30 分。在篮球运动练习中能够运用小组合作与帮助,体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。根据学生参与合作与帮助的整体情况进行评分。在教学比赛训练中评价学生的意志品质,是否具备兵团胡杨精神、是否具备顽强的拼搏精神,是否具备更高更快更强的体育精神(过程性与定性评价)。

(4) 平时考勤。采用“无分值,只扣分,不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分,迟到、早退一次扣 5 分,请假一次扣 3 分,旷课 3 次以上,或 1/3 以上的课时未到课堂,平时成绩为 0 分,取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准,参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假,不扣考勤分。

2. 实践技术技能及体能考核(定量评价)

满分为 100 分计算,期末实践技术技能考试 40%;详细方案如下。

(1) 考试形式:本门课程平时以技能技术体能口头布置作业;期末实践考核以篮球技术技能评定形式考核。

(2) 考试方法:期末实践技术技能考核。

(3) 技术考试:(满分为 100 分,占考核总成绩的 40%)

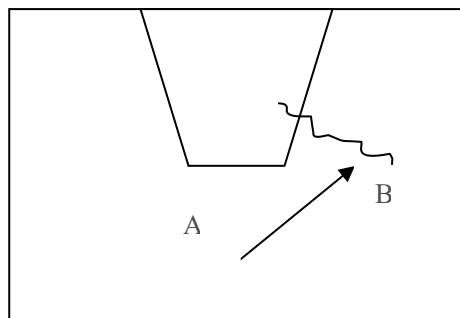
A、技评项目:接球急停同侧步持球突破接行进间投篮(15%)、行进间传接球(15%)、传切配合(15%)。

B、达标项目:运球投篮(30%),1 分钟投篮(25%)

(A)、技评项目考核的方法和评分依据

A1.接球急停同侧步持球突破接行进间投篮。(分值 15 分)

A1.1 方法：考生如图示：在球场一侧开始，A 传球至 B，B 接球后做急停，瞄篮或者虚晃后，做同侧步持球突破接行进间投篮。



A1.2 评分依据：

- 1) 急停的动作规范及瞄篮、虚晃动作。4 分
- 2) 同侧步突破的蹬、转、跨、探等环节的规范和衔接。4 分
- 3) 行进间投篮技术规范。6 分
- 4) 组合技术的衔接和篮板球意识。1 分

A2.行进间传接球（分值 15 分）

A2.1 方法：学生从球场端线一侧开始，两人组合，相距 4-6 米进行行进间传接球，传至另一端线后折回，来回四趟。要求运用单、双手进行传球，以双手接球为主。

A2.2 评分依据：

- 1) 传、接球的用力 4 分
- 2) 传接球手法。4 分
- 3) 身体姿态和协调。4 分
- 4) 传球的效果。3 分

A3.传切配合（分值 15 分）

A3.1 方法：学生二对二进行半场五分钟比赛（规则按三人制半场比赛规则进行），每队选手必须至少运用四次以上传切配合，鼓励多运用，少于四次不给评分。

A3.2 评分依据：

- 1) 传球时机。4 分
- 2) 切入的时机。4 分
- 3) 传切运用的效果。4 分
- 4) 技术衔接和规范。3 分

（B）达标项目的方法和标准

B1.运球投篮（分值 30 分）

B1.1 方法：考生从一侧端线运球至一侧球框投篮，中篮后运球回到起点处球框投篮，如此往返两次，即总运球距离为 4*28 米，以开始运球至最后一次中篮时止这一段时间折算成绩，全程出现两次违例，即为本次失败，每人两次机会。

B1.2 评分标准

得分	100	98	96	94	92	90
男	23"	23"1	23"2	23"3	23"4	23"5
女	26"	26"1	26"2	26"3	26"4	26"5
得分	88	86	84	82	80	
男	23"6	23"7	23"8	23"9	24"	
女	26"6	26"7	26"8	26"9	27"	

得分	78	76	74	72	70
男	24"1	24"2	24"3	24"4	24"5

女	27"1	27"2	27"3	27"4	27"5
得分	68	66	64	62	60
男	24"6	24"7	24"8	24"9	25"
女	27"6	27"7	27"8	27"9	28"

得分	58	56	54	52	50
男	25"1	25"2	25"3	25"4	25"5
女	28"1	28"2	28"3	28"4	28"5
得分	48	46	44	42	
男	25"6	25"7	25"8	25"9	
女	28"6	28"7	28"8	28"9	

得分	40	38	36	34	32	30
男	26"	26"1	26"2	26"3	26"4	26"5
女	29"	29"1	29"2	29"3	29"4	29"5
得分	25	20	15	10	5	
男	26"8	27"1	27"4	27"7	28"	
女	29"8	30"1	30"4	30"7	31"	

B2.一分钟投篮，每人两次机会。（分值 25 分）

中篮次数	12	11	10	9	8	7	6	2
得分（男）	100	90	80	70	60	50	30	10
得分（女）		100	90	80	70	60	40	10

3.理论试卷考核：（满分 100 分，占总成绩 30%）

课程目标	理论试卷题型分值分布	分值
课程目标 1	简答题 1、2（10 分）	10
课程目标 2	名词解释 1-5（15 分）简答题 3、4、5（15 分）论述题 2（10 分）、	40
课程目标 3	选择题 1-9（13.5 分）、判断题 1-3、5（6 分）、论述题 1（10 分）实践论述题 1（10 分）	39.5
课程目标 4	选择题 10（1.5 分）判断题 4、6-10（9 分）	10.5
		100

（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 30% (过程性与定性评价)	实践技术技能及体能考核 70%		
		期末理论考核 30%	期末技术考核 40%	
课程目标 1	—	3 分	技术动作考试: 14 分	17
课程目标 2	合作与帮助: 9 分	12 分	技术动作考试: 10 分	31
课程目标 3	课堂实践 (训练完成度): 12 分	12 分	技术动作考试: 10 分	34
课程目标 4	意志品质: 9 分	3 分	技术动作考试: 6 分	18
合计	30 分	30 分	40 分	100 分

二) 评价标准

1. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 3	课后训练作业参与度	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	课后训练作业完成效果	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 300 次以上	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 200 次以上	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 100 次以上	不能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 100 次以上	0.5

2. 合作与帮助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	团队合作意识的运用	团队合作意识浓厚	团队合作意识较强	团队合作意识一般	没有团队合作意识	0.5
	合作与帮助的积极性	在练习中能积极地参与合作与帮助, 并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与合作与帮助, 并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与合作与帮助, 责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与合作与帮助, 无责任心及互助精神	0.5

3. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	顽强拼搏	在篮球比赛中斗志昂扬，具备顽强拼搏的精神	在篮球比赛中较能顽强拼搏	在篮球比赛中有一定斗，有一定的拼搏精神	在篮球比赛中无斗志无拼搏精神	0.5
	不怕吃苦	在篮球训练中不怕吃苦	在篮球训练中较能吃苦	在篮球训练中能吃苦，但一般般	在篮球训练中不能吃苦	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.孙民治.现代篮球高级教程.人民体育出版社.2006

(二) 主要参考书和教学参考资源

[1]王保成.球类运动员体能训练理论与方法.北京：北京体育大学出版社，2005

[2]刘玉林.现代篮球运动研究.北京：人民体育出版社，2006

[3]刘丹.球类运动训练理论批判.北京：北京体育大学出版社，2006

[4]中国篮球协会官网.CBA.NET.CN

大纲修订人签字：林茂春 胡 江

大纲审定人签字：许 翔 佟志刚

修订日期：2022年9月

审定日期：2022年10月

《篮球教学训练理论与实践5》课程教学大纲

课程名称	篮球教学训练理论与实践 5		
	Theory and Practice of Basketball Teaching and Training V		
课程代码	30315205	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业教育方向课程	先修课程	篮球教学训练理论与实践 4、运动训练学、体能训练理论与方法
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	林茂春 胡江	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

【篮球专项教学训练理论与实践 5】是体育学院运动训练专业的专业教育方向课程，是运动训练专业的学科基础课程，是运动训练专业的重要组成部分。本课程以篮球运动基本理论知识、基本技术技能、篮球战术技能及篮球训练教学能力为教学内容，重视专业基础理论和能力的培养，掌握篮球基本技术动作的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，注重培养学生的篮球动作技术分析、讲解、示范和运用教法的能力。为新疆及兵团培养德智体美和谐发展的高水平篮球运动人才，具备竞技运动方面的基本理论知识和基本能力，掌握现代科学训练理论与方法，且能胜任中小学体育与健康课程篮球运动教学、训练、科研、管理等方面工作的能力。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1. 掌握篮球教学训练相关的基础理论知识，理解篮球训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。（M）

目标 2. 身体素质全面发展，篮球专项技能突出、技术规范、实战性好，并与专业知识融会贯通，具备篮球运动训练开展及体育教学实施能力。能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）

目标 3. 能够明确篮球专项训练和教学的目的、任务、方法，合理制订篮球训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。具有从事篮球教练员、教师及管理者职业素养，基本能胜任中小学篮球项目教学与训练工作及单位、社区健身工作的需要。（H）

目标 4. 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握篮球训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同： 理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。（M）

目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计： 能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。（M）
目标 4	7.持续学习	自主学习： 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
篮球运动技术原理 篮球运动战术原理	课程目标 1、2、3	掌握篮球技术结构原理及其分类。 掌握篮球战术结构原理及其分类	1.篮球技术概述；篮球战术概述； 2.篮球技术结构原理；篮球战术结构原理； 3.篮球技术分类体系；篮球战术分类体系； 4.篮球技术运用；篮球战术设计与运用。 5.思政内容：尊重、责任感教育、意志力培养、思想品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频录像观摩分析。 2.学习任务：课堂作业，学生在教师指导下自主学习掌握篮球运动的技术原理。	理论 4 学时 + 实践 10 学时
篮球技术教学与训练	课程目标 1、2、3	掌握篮球技术教学的方法； 掌握篮球技术训练内容。	1. 篮球技术教学与训练的任务； 2. 篮球技术教学与训练的内容； 3. 篮球技术教学与训练的原则和方法。 4.思政内容：自我控制、职业道德教育	1. 教学活动：教师讲解示范，案例分析、视频录像观摩分析。 2. 学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 20 学时
篮球战术教学与训练	课程目标 1、2、3	掌握篮球战术教学的方法； 掌握篮球战术训练内容。	1. 篮球战术教学与训练的任务； 2. 篮球战术教学与训练的内容； 3. 篮球战术教学与训练的原理和方法。 4.思政内容：自我控制、合作能力	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 20 学时
篮球教学理论与方法	课程目标 1、2、3	掌握篮球教学的基本原理； 掌握篮球教学步骤与方法。	1.篮球教学概述； 2.篮球教学原理与原则； 3.篮球教学步骤与方法； 4.篮球教学课的组织模式与方法； 5.篮球教学质量的测量与评定。 6.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 10 学时
篮球训练理论与方法	课程目标 2、3、4	掌握篮球训练理论； 掌握篮球训练的步骤与方法。	1. 篮球训练理论与原则； 2. 篮球训练步骤与方法； 3. 篮球训练水平的测量与评定。 4.思政内容：合作能力培养、尊重、责任感教育	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。学生在教师指导下自身练习掌握篮球运动教学步骤与方法。	理论 2 学时 + 实践 4 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
篮球基本功训练	课程目标1、2、3	掌握篮球基本功训练的内容和方法。	1.篮球基本功训练的内容； 2.篮球基本功训练的方法。 3.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 4 学时
篮球中锋、核心后卫的分析与培养	课程目标1、2、3	掌握篮球中锋的培养； 掌握篮球核心后卫的培养。	1.篮球中锋的分析与培养 2.篮球核心后卫的分析与培养 3.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球比赛中的攻守转换	课程目标2、3、4	掌握篮球比赛中的攻守转换的特征； 掌握篮球比赛中的攻守转换的内容、方式与类型。	1.篮球比赛中的攻守转换的特征； 2.篮球比赛中的攻守转换的方式与类型； 3.篮球比赛中的攻守转换的内容、方法与要求。 4.思政内容：努力与合作	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 16 学时
篮球比赛训练	课程目标2、3、4	掌握篮球比赛训练的方法与要求。	1.篮球比赛训练的任务与种类； 2.篮球比赛训练的方法与要求。 3.思政内容：努力与合作、尽全力完成练习，与他人和谐相处	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 10 学时
篮球运动员的专项身体素质训练	课程目标2、3、	掌握篮球专项身体素质训练的内容和方法。	1.篮球专项力量训练和耐力训练； 2.篮球专项速度训练和灵敏训练； 3.篮球专项弹跳训练和柔韧训练； 4.思政内容：努力与合作、意志力培养	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。 学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	实践 10 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练	课程目标1、2、4、	学习和掌握篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防与康复训练。	.1 篮球运动常见损伤； 2.篮球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.篮球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.篮球运动常见损伤的处理、预防与康复训练。 3.思政内容：自我导向，根据自身情况设定合适的目标并认真练习	1.教学活动：教师通过讲解法、课上讨论法、演练法。学生在教师指导下实践练习掌握运用篮球运动战术；篮球战术演练； 2.学习任务：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容。	理论 2 学时 + 实践 4 学时
篮球规则与裁判法	课程目标2、4、	学习篮球规则与裁判法。	1 最新篮联规则 2 最新篮球裁判法。 3.思政内容：尊重、努力与合作、职业道德教育	1.教学活动：教师通过讲解、直观等教学方法，使学生理解篮球比赛的裁判方法，掌握篮球比赛的规则。熟练掌握竞篮球的裁判手势、口令、比赛编排等知识； 2.学习任务：分小组学习，每人担任 2-3 次课外教学比赛或模拟实战的裁判长，增强裁判及组织能力，检查裁判练习情况。	理论 4 学时 + 实践 20 学时

说明：1. 预期学习成效指学生应达到的知识、能力、素质，可用了解、理解、掌握、应用”等词汇多层次表达。

2. 知识点或能力指具体的教学内容。

3. 教学活动指教学组织、教学手段、教学方式、方法等教学设计，如：课堂教授、课程案例分析、研讨、作业练习、小设计、社会调查、实验等等。

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 课程考核评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 大部分，分别为**过程性成绩 30%、实践技术技能及体能考核 70%**。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40%、完成教学和训练计划情况 30%、合作与帮助和意志品质 30%、平时考勤只扣分。算分方式：**平时成绩=课堂表现得分+完成教学和训练计划情况得分+合作与帮助和意志品质得分-考勤扣分。**

(1) 课堂表现：40 分。课堂互动：本课程具有较强操作性及实践性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示等，能否主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动能否积极完成训练作业。训练态度：根据学生教学训练参与的态度、积极性及效果进行评分。（过程性与定性评价）

(2) 完成教学和训练计划情况，30 分，学生能否超标准完成本课程教学训练内容，能否完成课后作业。学生在篮球运动技术技能和战术技能方面是否完成训练计划，是否掌握篮球裁判规则和裁判法知识，是否掌握篮球运动教学训练能力。重点评价学习态度和 student 课后自主训练学习效果。根据学生在篮球运动的学习及练习当中的表现的整体情况进行评分（过程性与定性评价）。

(3) 合作与帮助和意志品质，30 分。在篮球运动练习中能够运用小组合作与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。根据学生参与合作与帮助的整体情况进行评分。在教学比赛训练中评价学生的意志品质，是否具备兵团胡杨精神、是否具备顽强的拼搏精神，是否具备更快更强的体育精神（过程性与定性评价）。

(4) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 实践技术技能及体能考核（定量评价）

满分为 100 分计算，包括实践技术技能及体能过程性单元测试 60%、期末实践技术技能考试 40%；详细方案如下。

(1) 考试形式：本门课程平时以技能技术体能口头布置作业，以过程性单元考核设计形式考核；期末实践考核以篮球技能评定形式考核。

(2) 考试方法：实践技术考核与过程性单元考核相结合。

(3) 《篮球教学训练理论与实践 3》过程性考核方案占技术考核总成绩的 60%

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 30% (过程性与定性评价)	实践技术技能及体能考核 70%		
		技战术技能及体能等过程性考核 60%	期末技术考核 40%	
课程目标 1	课堂实践 (训练完成度): 12 分		技术动作考试: 5.6 分	17.6
课程目标 2	合作与帮助: 9 分	过程性考核: 14 分	技术动作考试: 8.4 分	31.4
课程目标 3	意志品质: 9 分	过程性考核: 14 分	技术动作考试: 8.4 分	31.4
课程目标 4	—	过程性考核: 14 分	技术动作考试: 5.6 分	19.6
合计	30 分	42 分	28 分	100 分

《篮球教学训练理论与实践 5》实践技术技能及体能过程性考核方案设计				
周次	教学内容		考核方式	成绩占比
4	体能	弹跳素质	摸高测试	5
5		力量素质	杠铃测试 (深蹲、卧推)	5
6		耐力素质	莱格尔跑测试	5
7		速度素质	3 线折返跑测试	5
8	技术	投篮技能 (心理素质)	罚篮测试 (10 投)	5
9		战术素养	5PK5 实战对抗	7
11	能力培养	方案设计	竞赛规程的编写 (作业)	7
13		方案设计	篮球单项赛事编排 (作业)	7
14		方案设计	个人训练计划制定 (作业)	7
15		方案设计	球队周训练计划制定 (作业)	7
期末考试	组合技术技评项目		运球转身接跳投	12
	考核技战术运用能力		综合技、战术运用: 全场 5V5	12
	达标项目组合技术		运球接投篮	8
	裁判实习		裁判实习: (执法与记录)	8
总计				100%

(1) 技术考试：(满分为 100 分，占技术考核总成绩的 40%)

- 1、技评项目：运球转身接跳投，综合技、战术运用。(占技术成绩 30%)
- 2、达标项目：运球接投篮。(占技术成绩 20%)
- 3、全场 5V5，考核技战术运用能力。(占技术成绩 30%)
- 4、裁判实习：(执法与记录)，每人一节，(占技术成绩 20%)

A 技评项目考核方法和评分依据：

A1、运球转身接跳投(分值 30 分)

方法：学生从中场角开始，斜向运球至球篮 4-6 米处，做运球转身接跳投技术动作，之后抢篮板球。每人三次机会，从左侧做也可。

评分依据：

- 1) 运球及运球转身的动作规格，7 分
- 2) 衔接跳投的技术规格，8 分
- 3) 控球、护球情况，7 分
- 4) 身体协调、命中率及篮板球意识，8 分

A2、综合技、战术运用：全场 5V5，考核技战术运用能力。(分值 30 分)

方法：考生半场 5 对 5 进行 10 分钟比赛，每队至少完成两次策应和突分配合，三次掩护配合，四次传切配合。技术动作的运用要合理和符合规则。未完成规定配合不予以评分。

评分依据：

- 1) 技术运用规格和运用的质量。8 分
- 2) 战术配合的意识和效果。8 分
- 3) 全队的移动，跑位，协防情况。8 分
- 4) 个人的综合运用能力及作用。6 分

B、达标项目的方法和标准

B1、运球接投篮(分值 20 分)

方法：考生由球场右侧中场角开始用右手运球投篮，投中后继续用右手运球至左侧中场角，之后折回用左手运球后接投篮，中篮后仍以左手运球回到起点，如此往返两次。运球和投篮要符合规则要求，出现两次以上违例，则算该次失败，不予评分。投篮可以任意选择左手或右手。

B2、评分标准

得分	100	95	90	85	80	75	70
男	28"5	28"8	29"1	29"4	29"7	30"	30"4
女	34"5	34"8	35"1	35"4	35"7	36"	36"4

得分	45	40	35	30	25	20
男	32"4	32"8	33"2	33"6	34"	34"4
女	38"4	38"8	39"2	39"6	40"	40"4

得分	65	60	55	50	15	10	5
男	30"8	31"2	31"6	32"	34"8	35"2	35"6
女	36"8	37"2	37"6	38"	40"8	41"2	41"6

C 裁判实习: (执法与记录), 每人一节, (占技术成绩 20%)

评分依据:

- 1) 记录台记录准确。5 分
- 2) 临场执裁手势准确、宣判准确。5 分
- 3) 临场执裁协作配合准确。5 分
- 4) 临场把握比赛准确。5 分

(二) 评价标准

课程目标		内容和考核方式		成绩占比	评价方式
课程目标 2、4	篮球专项技术	投篮技能 (心理素质)	罚篮测试 (10 投)	5	篮球技术量化评价
	篮球专项体能	弹跳素质	摸高测试	5	篮球专项素质量化评价
		力量素质	杠铃测试 (深蹲、卧推)	5	
		耐力素质	莱格尔跑测试	5	
		速度素质	3 线折返跑测试	5	
篮球技战术	防守进攻对抗技能	5PK5 实战对抗测试	7	篮球技能评定评价	
课程目标 3	专业技能能力培养	方案设计	竞赛规程的编写 (作业)	7	篮球专业技能能力评定
		方案设计	篮球单项赛事编排 (作业)	7	
		方案设计	个人训练计划制定 (作业)	7	
		方案设计	球队周训练计划制定 (作业)	7	

1. 技战术技能及体能等过程性考核

2. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	课后训练作业参与度	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	课后训练作业完成效果	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 300 次以上	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 200 次以上	能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 100 次以上	不能每天完成 (2 分或 3 分球) 投篮投中 100 次以上	0.5

3. 合作与帮助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	团队合作意识的运用	团队合作意识浓厚	团队合作意识较强	团队合作意识一般	没有团队合作意识	0.5
	合作与帮助的积极性	在练习中能积极地参与合作与帮助,并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与合作与帮助,并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与合作与帮助,责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与合作与帮助,无责任心及互助精神	0.5

4. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	顽强拼搏	在篮球比赛中斗志昂扬, 具备顽强拼搏的精神	在篮球比赛中较能顽强拼搏	在篮球比赛中有一定斗, 有一定的拼搏精神	在篮球比赛中无斗志无拼搏精神	0.5
	不怕吃苦	在篮球训练中不怕吃苦	在篮球训练中较能吃苦	在篮球训练中能吃苦, 但一般般	在篮球训练中不能吃苦	0.5

五、推荐教材和教学参考资料

(一) .建议教材

1.孙民治.现代篮球高级教程.人民体育出版社.2006

(二) .主要参考书和教学参考资料

[1]王保成.球类运动员体能训练理论与方法.北京: 北京体育大学出版社, 2005

[2]刘玉林.现代篮球运动研究.北京: 人民体育出版社, 2006

[3]刘丹.球类运动训练理论批判.北京: 北京体育大学出版社, 2006

[4]中国篮球协会官网.CBA.NET.CN

大纲修订人签字: 林茂春 胡 江

大纲审定人签字: 许 翔 佟志刚

修订日期: 2022年9月

审定日期: 2022年10月

《专项教学训练理论与实践 1（田径）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践 1（田径）		
	Sports Training Theory and Technology I(track and field)		
课程代码	10315206	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	无
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	许翔、张慧斌、王健	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介：

专项教学训练理论与实践 1（田径）是运动训练专业的专业教育核心课程，本课程是我国运动训练专业教育的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、训练中占有重要的地位。本课程以田径理论知识、专项技能提升、田径各项目训练教学、田径运动竞赛组织、规则与裁判法为教学内容，系统掌握田径理论知识和基本技术，提高专项成绩，胜任基层田径竞赛组织、裁判工作，培养田径训练和组织教学能力。能够在体校、学校、体育俱乐部等胜任训练指导、教学、赛事组织等工作。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下几方面的目标：

- 1.通过对田径基本理论的学习，掌握田径对身体健康发展、提高意志品质的的作用。树立为增进健康和提升青少年运动水平服务的意识。
- 2.初步掌握短跑技术，能够胜任短跑项目的教学训练工作，具备解决短跑教学训练中的实际问题的能力，开始学习田径运动竞赛的相关知识，对田径运动决赛有初步了解；
- 3.掌握田径专项理论知识，身体素质全面发展，田径专项技能突出、技术规范，并与专业知识融会贯通。
- 4.明确田径运动教学训练的目的和方法，能够完成准备活动计划的编写和实践。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同： 理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。M
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。H

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。 H
目标 4	5.专业技能	5.2 方案设计： 能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。 L

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
田径运动概述	课程目标 1	1.理解田径运动的概念、内容及分类; 2.了解田径运动的国内外发展趋势; 3.了解田径运动教学、训练的基本规律.	1.田径运动的概念、起源; 2.世界、中国田径运动的发展与现状; 3.田径运动教学、训练的基本规律.	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	理论 2 学时
田径运动技术原理	课程目标 1	1.了解田径运动的原理、技术发展趋势; 2.初步掌握田径运动走、抛、跳、投的技术原理; 3.学生间关系融洽, 建立各自的目标。	1. 田径运动的原理、技术发展趋势; 2.田径运动走、抛、跳、投的技术原理。 3.尊重与自我导向	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	理论 4 学时
田径运动竞赛组织	课程目标 2	1.了解大型田径比赛编排记录公告及信息化管理的一般方法。 2.能独立完成基层田径运动会编排的报名表的审查工作。	1.大型田径比赛概述; 2.基层田径比赛编排方法;	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	理论 2 学时
田径专项技术分析	课程目标 2、3、4	1.掌握专项技术个环节的技术要求; 2.初步掌握专项教学训练的基本技能、方法和手段; 3.不断提高专项技能; 4.自觉主动共同完成相应的任务。	1.专项技术个环节的技术要求; 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段; 3.不断提高专项技能。 4.努力与合作。	1.教学活动: 课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+实践 50 学时
短跑技术教学	课程目标 2、3	1.基本掌握短跑技术; 2.初步掌握短跑常用练习方法; 3.熟悉短跑教学过程。	1.学习短跑技术; 2.短跑常用练习方法; 3.短跑教学一般过程。	1.教学活动: 课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+实践 20 学时
田径专项训练	课程目标 2、3	1.理解一般体能、专项体能训练的原理, 掌握体能训练的基本方法、手段; 2.具备较强的田径运动专项能力; 3.树立健康意识, 克服困难勇于争胜。	1.一般身体素质的训练: 分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷; 2.专项训练的方法、要求、注意事项; 3.健康教育、体育品德教育	1.教学活动: 课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课外练习。	实践 74 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考试成绩**、**专业技能考试成绩**，满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 40%，专项考试占总成绩的 40%，专业技能考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 40%）

满分为 100 分计算，计分方式：**平时成绩=理论作业 40 分+专项训练笔记 30 分+课堂实践 10 分+竞赛组织 10 分+准备活动教案 10 分-考勤。**

（1）理论作业（40 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（30 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）准备活动教案（10 分）：按要求编写准备活动教案，根据学生的教案书写情况进行评分。

（4）课堂实践（10 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，根据学生的实践效果进行评分。

（5）竞赛组织（10 分）：竞赛组织原则作业，根据学生完成情况进行评分。

（6）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到达课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考试（占总成绩的 40%）

满分为 100 分计算，算分方式：**专项水平考试成绩=专项成绩 30 分+专项素质 40 分+专项作业 30 分。**

（1）专项成绩（30 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（40 分）：按学生专项选择 3-4 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）专项作业（30 分）：按学生专项完成相应的作业，由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考试（占总成绩的 20%）

满分为 100 分计算，专业技能考试成绩=**短跑技评 50 分+短跑辅助练习技评 50 分。**

（1）短跑技评（50 分）：任课教师根据学生短跑完整技术完成情况进行考评。

（2）短跑辅助练习技评（50 分）：任课教师选取 2 项短跑的辅助练习，学生自选 1 项近年新出现的辅助练习，学生边做边讲，按学生完成效果给予评价。

课程成绩构成一览表

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 40%	专项水平考试 40%	专业技能考试 20%	
课程目标 1	理论作业 (40 分) 16 分	——	——	16
课程目标 2	训练笔记 (30 分) 12 分 竞赛组织 (10 分) 4 分	专项作业 (30 分) 12 分	短跑辅助练习技评 (50 分) 10 分	38
课程目标 3	课堂实践 (10 分) 4 分	专项成绩 (30 分) 12 分 专项素质 (40 分) 16 分	短跑技评 (50 分) 10 分	42
课程目标 4	教案编写 (10 分) 4 分	——	——	4
合计	40	40	20	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40 分)	良 (32-36 分)	中/及格 (24-32 分)	不及格 (0-24 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	90% 以上的概念准确, 知识要点正确。	75% 以上的概念准确, 知识要点正确。	60% 以上的概念准确, 知识要点正确。	60% 以下的概念准确, 知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整; 格式规范; 条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整; 格式比较规范; 条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整; 格式基本规范; 条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草; 格式不规范; 条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (27-30 分)	良 (23-27 分)	中/及格 (18-23 分)	不及格 (0-18 分)	
课程目标 2	完成情况	80% 以上训练记录完成详实, 字迹工整。	60% 以上训练记录完成详实, 字迹较工整。	40% 以上训练记录完成详实, 字迹较潦草。	40% 以下训练记录完成详实, 字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思, 发现自己训练中的问题, 以客观的角度分析问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思, 发现自己训练中的问题, 以客观的角度较合理分析问题, 能提出较好的可行性解决方案, 具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思, 发现自己训练中较为凸显的问题, 以客观的角度较合理分析问题, 能提出一定的可行性解决方案, 能提出观点、方法、手段, 但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思, 但不能发现自己训练中较为凸显的问题, 也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3. 竞赛组织评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10分)	良 (8-9分)	中/及格 (6-8分)	不及格 (0-6分)	
课程目标 2	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确,知识要点正确。	75%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以下的概念准确,知识要点正确。	1

4. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10分)	良 (8-9分)	中/及格 (6-8分)	不及格 (0-6分)	
课程目标 3	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动,动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰;动作示范优美、大方、准确。	语言较生动,动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰;动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形,组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形,组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练,具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形,缺乏基本组织训练的能力。	0.4

5. 教案编写评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10分)	良 (8-9分)	中/及格 (6-8分)	不及格 (0-6分)	
课程目标 4	教案编写	内容选择恰当;组织安排合理;教法选择适应具体需要;字迹工整;格式规范;条理清晰。能及时订正错误。	内容选择恰当;组织安排较合理;教法选择适应具体需要;字迹比较工整;格式比较规范;条理比较清晰。能及时订正错误。	内容选择恰当;组织安排基本合理;教法选择基本适应具体需要;字迹基本工整;格式基本规范;条理基本清晰。基本能订正错误。	内容选择不当;组织安排不合理;教法选择不能适应具体需要;字迹潦草;格式不规范;条理不清晰。不能及时订正错误。	1

6. 专项作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (27-30分)	良 (23-27分)	中/及格 (18-23分)	不及格 (0-18分)	
课程目标2	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确。	75%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

7.专项考核标准

男子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	110米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	5000米
100	10.64	21.68	49.21	14.44	53.75	2.05	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60	1:51.57	3:51.9	14:35.0
99	10.65	21.70	49.26	14.45	53.80	2.04	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30	1:52.15	3:52.5	14:36.0
98	10.66	21.72	49.31	14.46	53.85	2.03	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00	1:52.73	3:53.1	14:37.0
97	10.67	21.74	49.36	14.47	53.90	2.02	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70	1:53.32	3:53.7	14:38.0
96	10.68	21.76	49.41	14.48	53.95	2.01	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40	1:53.91	3:54.3	14:39.0
95	10.69	21.78	49.46	14.49	54.00	2.00	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	1:54.50	3:54.9	14:40.0
94	10.71	21.84	49.59	14.54	54.23	1.99	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	1:54.83	3:55.6	14:43.5
93	10.73	21.90	49.72	14.59	54.46	1.98	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	1:55.16	3:56.3	14:47.0
92	10.75	21.96	49.85	14.64	54.69	\	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	1:55.49	3:57.0	14:50.5
91	10.77	22.02	49.98	14.69	54.92	1.97	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	1:55.82	3:57.7	14:54.0
90	10.79	22.09	50.11	14.74	55.15	1.96	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	1:56.15	3:58.4	14:57.5
89	10.82	22.16	50.25	14.80	55.38	\	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	1:56.48	3:59.2	15:01.0
88	10.85	22.23	50.39	14.86	55.61	1.95	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	1:56.81	4:00.0	15:04.5
87	10.88	22.30	50.53	14.91	55.84	1.94	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	1:57.14	4:00.8	15:08.0
86	10.91	22.37	50.67	14.96	56.08	\	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	1:57.48	4:01.6	15:11.6
85	10.94	22.44	50.81	15.02	56.32	1.93	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	1:57.82	4:02.4	15:15.2
84	10.97	22.51	50.95	15.08	56.56	1.92	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	1:58.16	4:03.2	15:18.8
83	11.00	22.58	51.09	15.14	56.80	\	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	1:58.50	4:04.0	15:22.4
82	11.03	22.65	51.23	15.20	57.04	1.91	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	1:58.84	4:04.8	15:26.0

分值	100米	200米	400米	110米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	5000米
81	11.06	22.72	51.37	15.26	57.28	\	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60	1:59.18	4:05.6	15:29.6
80	11.10	22.80	51.51	15.32	57.52	1.90	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00	1:59.52	4:06.4	15:33.2
79	11.14	22.88	51.65	15.38	57.76	\	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40	1:59.86	4:07.2	15:36.8
78	11.18	22.96	51.80	15.44	58.00	1.89	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70	2:00.20	4:08.0	15:40.4
77	11.22	23.04	51.95	15.51	58.25	1.88	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	2:00.51	4:08.8	15:44.1
76	11.26	23.12	52.10	15.58	58.50	\	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	2:00.88	4:09.6	15:47.8
75	11.30	23.20	52.25	15.65	58.75	1.87	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	2:01.22	4:10.5	15:51.5
74	11.34	23.28	52.40	15.72	59.00	1.86	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90	2:01.56	4:11.4	15:55.2
73	11.38	23.36	52.55	15.79	59.25	\	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20	2:01.90	4:12.3	15:58.9
72	11.42	23.44	52.70	15.86	59.50	1.85	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50	2:02.24	4:13.2	16:02.6
71	11.46	23.52	52.85	15.93	59.75	1.84	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80	2:02.58	4:14.1	16:06.3
70	11.50	23.60	53.00	16.00	1:00.00	1.83	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00	2:03.00	4:15.0	16:10.0
69	11.53	23.65	53.11	16.06	1:00.26	1.82	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60	2:03.42	4:15.8	16:12.0
68	11.56	23.70	53.22	16.12	1:00.56	1.81	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20	2:03.85	4:16.6	16:14.0
67	11.59	23.75	53.33	16.18	1:00.76	\	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80	2:04.28	4:17.5	16:16.0
66	11.62	23.80	53.44	16.24	1:01.06	1.80	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40	2:04.71	4:18.3	16:18.0
65	11.65	23.85	53.55	16.30	1:01.26	1.79	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00	2:05.14	4:19.1	16:20.0
64	11.68	23.91	53.66	16.36	1:01.56	\	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60	2:05.56	4:19.9	16:22.0
63	11.71	23.97	53.77	16.42	1:01.86	1.78	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20	2:05.98	4:20.8	16:24.0
62	11.74	24.03	53.88	16.48	1:02.06	1.77	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80	2:06.41	4:21.6	16:26.0
61	11.77	24.09	53.99	16.54	1:02.36	1.76	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40	2:06.84	4:22.4	16:28.0
60	11.80	24.15	54.10	16.60	1:02.56	1.75	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00	2:07.27	4:23.3	16:30.0

女子专项成绩评分表

分值	100 米	200 米	400 米	100 米栏	400 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800 米	1500 米	3000 米
100	12.04	25.08	56.41	14.04	59.86	1.80	5.95	12.75	15.80	53.00	53.50	2:10.30	4:26.0	9:42.5
99	12.05	25.10	56.56	14.05	1:00.06	1.79	5.93	12.70	15.70	52.60	53.20	2:10.80	4:27.0	9:44.0
98	12.06	25.12	56.71	14.06	1:00.26	1.78	5.91	12.65	15.60	52.20	52.90	2:11.30	4:28.0	9:45.5
97	12.07	25.14	56.86	14.07	1:00.46	1.77	5.89	12.60	15.50	51.80	52.60	2:11.80	4:29.0	9:47.0
96	12.08	25.16	57.01	14.08	1:00.66	1.76	5.87	12.55	15.40	51.40	52.30	2:12.30	4:30.0	9:48.5
95	12.09	25.18	57.16	14.09	1:00.86	1.75	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00	2:12.80	4:31.0	9:50.0
94	12.11	25.24	57.38	14.14	1:01.06	1.74	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45	2:13.30	4:32.3	9:52.7
93	12.13	25.30	57.60	14.19	1:01.26	1.73	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90	2:13.80	4:33.7	9:55.4
92	12.15	25.36	57.82	14.24	1:01.46	\	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35	2:14.40	4:35.0	9:58.1
91	12.17	25.42	58.04	14.29	1:01.66	1.72	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80	2:14.90	4:36.4	10:00.8
90	12.19	25.48	58.27	14.34	1:01.86	1.71	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25	2:15.40	4:37.7	10:03.5
89	12.21	25.55	58.50	14.39	1:02.06	1.70	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70	2:15.90	4:39.1	10:06.2
88	12.23	25.62	58.73	14.44	1:02.26	\	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15	2:16.40	4:40.4	10:08.9
87	12.25	25.69	58.96	14.49	1:02.46	1.69	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60	2:17.00	4:41.8	10:11.6
86	12.27	25.76	59.19	14.54	1:02.66	1.68	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04	2:17.50	4:43.2	10:14.4
85	12.29	25.83	59.42	14.59	1:02.86	\	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48	2:18.00	4:44.5	10:17.2
84	12.32	25.90	59.65	14.64	1:03.16	1.67	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92	2:18.50	4:45.9	10:20.0
83	12.35	25.97	59.86	14.69	1:03.46	1.66	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36	2:19.10	4:47.2	10:22.8
82	12.38	26.04	1:00.16	14.74	1:03.76	\	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80	2:19.60	4:48.6	10:25.6

81	12.41	26.12	1:00.36	14.80	1:04.06	1.65	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24	2:20.10	4:50.0	10:28.4
80	12.44	26.20	1:00.56	14.86	1:04.36	1.64	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68	2:20.70	4:51.3	10:31.2
79	12.47	26.28	1:00.86	14.92	1:04.66	\	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12	2:21.20	4:52.7	10:34.0
78	12.50	26.36	1:01.06	14.98	1:05.01	1.63	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56	2:21.70	4:54.0	10:36.8
77	12.53	26.44	1:01.36	15.04	1:05.36	1.62	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99	2:22.20	4:55.4	10:39.7
76	12.56	26.52	1:01.56	15.10	1:05.56	1.61	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42	2:22.80	4:56.8	10:42.6
75	12.60	26.60	1:01.76	15.16	1:05.71	1.60	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85	2:23.30	4:58.1	10:45.5
74	12.64	26.68	1:02.06	15.22	1:05.96	1.59	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28	2:23.80	4:59.5	10:48.4
73	12.68	26.76	1:02.26	15.29	1:06.21	\	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71	2:24.40	5:00.9	10:51.3
72	12.72	26.84	1:02.56	15.36	1:06.51	1.58	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14	2:24.90	5:02.3	10:51.2
71	12.76	26.92	1:02.76	15.43	1:06.76	1.57	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57	2:25.50	5:03.6	10:57.1
70	12.80	27.00	1:03.00	15.50	1:07.00	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00	2:26.00	5:05.0	11:00.0
69	12.82	27.06	1:03.17	15.54	1:07.27	\	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74	2:26.30	5:05.8	11:01.0
68	12.85	27.12	1:03.33	15.58	1:07.53	1.55	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48	2:26.60	5:06.7	11:02.0
67	12.88	27.18	1:03.50	15.62	1:07.80	\	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22	2:26.90	5:07.5	11:03.0
66	12.91	27.24	1:03.67	15.66	1:08.07	1.54	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96	2:27.20	5:08.3	11:04.0
65	12.94	27.30	1:03.83	15.70	1:08.33	\	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70	2:27.50	5:09.1	11:05.0
64	12.97	27.36	1:04.00	15.74	1:08.60	1.53	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44	2:27.80	5:10.0	11:06.0
63	13.00	27.42	1:04.17	15.78	1:08.87	\	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18	2:28.10	5:10.8	11:07.0
62	13.03	27.48	1:04.33	15.82	1:09.13	1.52	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92	2:28.40	5:11.6	11:08.0
61	13.06	27.54	1:04.50	15.86	1:09.40	\	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66	2:29.00	5:12.5	11:09.0
60	13.09	27.60	1:04.67	15.90	1:09.67	1.51	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40	2:29.40	5:13.3	11:10.0

8.专项素质考核标准

课程目标3	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
专项素质	各项目教师根据学生的实际情况，选择4项，每项占25%，标准由教师根据学生的实际确定。					1

9.短跑技评考核标准

课程目标2	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
短跑完整技术	能熟练正确地完成该项技术规格要求，动作连贯，协调轻松，实效性好。	能正确地完成该项技术规格要求，动作连贯协调，实效性较好。	能基本上完成该项技术的主要环节的规格要求，动作不够协调，实效性较差。	不能完成该项技术规格要求，动作有严重错误，	1	

10.短跑辅助练习考核标准

课程目标3	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
教师选定项目	动作协调规范，整体节奏准确，动作幅度符合项目要求。	动作较规范，整体节奏较准确，动作幅度较小项目要求。	动作基本规范，整体基本节奏准确，动作幅度过小项目要求。	动作明显错误。	0.7	
学生自选项目	动作新颖，动作协调规范，整体节奏准确，动作幅度符合项目要求。	动作新颖，动作较规范，整体节奏较准确，动作幅度较小项目要求。。	动作缺乏新颖，动作基本规范，整体基本节奏准确，动作幅度过小项目要求。。	动作明显错误。	0.3	

六、推荐教材和教学参考资源

建议教材

李鸿江.田径(第三版).北京:高等教育出版社 2015

主要参考书

张贵敏.田径运动教程.北京:人民体育出版社 2010

文超.田径运动高级教程北京:人民体育出版社 2009

大纲修订人签字:许翔、张慧斌、王健

大纲审定人签字:林茂春 佟志刚

修订日期:2022年9月

审定日期:2022年10月

《专项教学训练理论与实践 2（田径）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践 2（田径）		
	Sports Training Theory and Technology II(track and field)		
课程代码	10315206	课程性质	专业教育选修课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	专项教学训练理论与实践 1（田径）
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	许翔、张慧斌、王健	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介：

专项教学训练理论与实践 2（田径）是运动训练专业的专业教育核心课程，本课程是我国运动训练专业教育的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、训练中占有重要的地位。本课程以田径理论知识、专项技能提升、田径各项目训练教学、田径运动竞赛组织、规则与裁判法为教学内容，系统掌握田径理论知识和基本技术，提高专项成绩，胜任基层田径竞赛组织、裁判工作，培养田径训练和组织教学能力。能够在体校、学校、体育俱乐部等胜任训练指导、教学、赛事组织等工作。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下几方面的目标：

- 1.通过对田径教学理论的学习，掌握田径教学的一般规律和方法，培养学生的教师素养，树立为成为一名合格的教师努力学习的意识。。
- 2.初步掌握铅球技术，能够胜任铅球项目的教学训练工作，具备解决铅球教学训练中的实际问题的能力；
- 3.掌握田径专项理论知识，身体素质全面发展，田径专项技能突出、技术规范，并与专业知识融会贯通。
- 4.掌握田径比赛编排，能独立完成基层田径运动会编排的全套工作。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养： 具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。M
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。H

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。 H
目标 4	5.专业技能	5.3 竞赛组织: 具备专项竞赛组织和策划, 规程制订, 临场执裁的能力, 能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。 M

四、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
田径运动基础理论	课程目标 1	1.理解田径运动的概念、内容及分类； 2.了解田径运动的国内外发展趋势； 3.掌握田径运动走、抛、跳、投的技术原理；	田径运动概述 田径运动技术原理	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 2 学时
田径教学理论与实践概述	课程目标 1、2	1.了解田径运动教学理论与方法的发展与改革，田径运动教学目标与任务和管理体系。 2.掌握田径运动教学理论与方法。	1.田径运动教学理论与方法的发展与改革； 2.田径运动教学目标与任务和管理体系； 3.田径运动教学理论与方法。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
田径运动竞赛组织	课程目标 4	1.掌握田径比赛编排，能独立完成基层田径运动会编排的全套工作。	1.基层田径比赛编排方法； 2.比赛成绩册的整理	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 8 学时
田径专项技术分析	课程目标 2、3	1.掌握专项技术各个环节的技术要求； 2.初步掌握专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.不断提高专项技能。	1.专项技术各个环节的技术要求； 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.不断提高专项技能。 4.努力与合作	1.教学活动：课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+ 实践 50 学时
铅球技术教学	课程目标 2	1.基本掌握铅球技术； 2.初步掌握铅球常用练习方法； 3.熟悉铅球教学过程。	1.学习铅球技术； 2.铅球常用练习方法； 3.铅球教学一般过程。	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+ 实践 20 学时
田径专项训练	课程目标 2、3	1.理解一般体能、专项体能训练的原理，掌握体能训练的基本方法、手段； 2.具备较强的田径运动专项能力； 3.树立健康意识，克服困难勇于争胜。	1.一般身体素质的训练：分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷； 2.专项训练的方法、要求、注意事项； 3.健康教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	实践 68 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 4 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考试成绩**、**专业技能考试成绩**、**理论考试**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 30%，专项考试占总成绩的 20%，专业技能考试占总成绩的 30%，理论考试 20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 30%）

满分为 100 分计算，计分方式：**平时成绩=理论作业 10 分+专项训练笔记 20 分+课堂实践 40 分+竞赛组织 30 分-考勤扣分。**

（1）理论作业（10 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（20 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）课堂实践（40 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，必须有完整的准备活动教案，根据学生的实践效果进行评分。

（4）竞赛组织（30 分）：完成一套完整的田径竞赛组织编排，包括竞赛规程、竞赛日程、竞赛分组，根据学生完成情况进行评分。

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考试（占总成绩的 20%）

满分为 100 分计算，专项水平考试成绩=**专项成绩得 30 分+专项素质得 40 分+专项作业 30 分。**

（1）专项成绩（30 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（40 分）：按学生专项选择 3-4 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）专项作业（30 分）：按学生专项完成相应的作业，由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考试（占总成绩的 20%）

满分为 100 分计算，专业技能考试成绩=**铅球技评 50 分+铅球辅助练习技评 50 分。**

（1）铅球技评（50 分）：任课教师根据学生铅球完整技术完成情况进行考评。

（2）铅球辅助练习技评（50 分）：任课教师选取 2 项铅球的辅助练习，学生自选 1 项近年新出现的辅助练习，学生边做边讲，按学生完成效果给予评价。

4. 理论试卷考核：（满分 100 分，占总成绩 30%）

(备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。)

课程目标	理论试卷题型分值分布	分值
课程目标 1	名词解释 1-3 (9 分) 填空题 1-5 共 10 个空 (10 分)，选择题 1-4 (6 分)、判断题 1-5 (5 分)、简答题 1、2 (10 分)	40
课程目标 2	论述题 1 (10 分)	10
课程目标 3	实践论述题 1 (10 分)	10
课程目标 4	名词解释 4-5 (6 分) 填空题 6-10 共 10 个空 (10 分)，选择题 5-10 (9 分)、判断题 6-10 (5 分)、简答题 3-4 (10 分)	40

课程成绩构成一览表

课程目标	评价方式及比例 (%)				成绩比例 (%)
	平时成绩 30%	专项水平考试 20%	专业技能考试 20%	理论考试 30%	
课程目标 1	理论作业(10 分) 3 分	—		理论考试 (40 分) 12 分	15
课程目标 2	训练笔记 (20 分) 6	专项作业 (30 分) 6	铅球辅助练习技评 (50 分) 10 分 铅球技评 (50 分) 10 分	理论考试 (10 分) 3 分	35
课程目标 3	课堂实践(40 分) 12 分	专项成绩 (30 分) 6 专项素质 (40 分) 8		理论考试 (10 分) 3 分	29
课程目标 4	竞赛组织(30 分) 9 分	—		理论考试 (40 分) 12 分	21
合计	30	20	20	30	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	考核内容	评价标准				权重
			优 (9-10 分)	良 (8-9 分)	中/及格 (6-8 分)	不及格 (0-6 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	基本理论	80% 以上的概念准确, 知识要点正确。	60% 以上的概念准确, 知识要点正确。	40% 以上的概念准确, 知识发点正确。	40% 以下的概念准确, 知识要点正确。	0.7
	解决问题的运用能力		能科学合理地运用所学的田径知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的田径知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的田径知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足。	不能运用所学的体田径知识来解决实践问题不够, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (12-16分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 1	完成情况	80%以上训练记录完成详实,字迹工整。	60%以上训练记录完成详实,字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实,字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实,字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (32-36分)	中/及格 (24-32分)	不及格 (0-24分)	
课程目标 3	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动,动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰;动作示范优美、大方、准确。	语言较生动,动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰;动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形,组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形,组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练,具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形,缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4. 竞赛组织评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (27-30分)	良 (23-27分)	中/及格 (18-23分)	不及格 (0-18分)	
课程目标 4	自主完成整套田径运动会秩序册的制定	能自主完成整套田径运动会的编排工作。规程制定合理,日程符合实际,竞赛分组能够遵循田径竞赛的规律。	能自主完成整套田径运动会的编排工作。规程制定较合理,日程符合实际,个别分组对田径竞赛的规律把握不准确。	在教师帮助下完成整套田径运动会的编排工作。	未按要求完成整套田径运动会的编排工作。	1

5. 专项作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (27-30分)	良 (23-27分)	中/及格 (18-23分)	不及格 (0-18分)	
课程目标2	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确,知识要点正确。	75%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以下的概念准确,知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整;格式规范;条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整;格式比较规范;条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整;格式基本规范;条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草;格式不规范;条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

6.专项考核标准

男子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	110米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	5000米
100	10.64	21.68	49.21	14.44	53.75	2.05	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60	1:51.57	3:51.9	14:35.0
99	10.65	21.70	49.26	14.45	53.80	2.04	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30	1:52.15	3:52.5	14:36.0
98	10.66	21.72	49.31	14.46	53.85	2.03	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00	1:52.73	3:53.1	14:37.0
97	10.67	21.74	49.36	14.47	53.90	2.02	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70	1:53.32	3:53.7	14:38.0
96	10.68	21.76	49.41	14.48	53.95	2.01	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40	1:53.91	3:54.3	14:39.0
95	10.69	21.78	49.46	14.49	54.00	2.00	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	1:54.50	3:54.9	14:40.0
94	10.71	21.84	49.59	14.54	54.23	1.99	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	1:54.83	3:55.6	14:43.5
93	10.73	21.90	49.72	14.59	54.46	1.98	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	1:55.16	3:56.3	14:47.0
92	10.75	21.96	49.85	14.64	54.69	\	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	1:55.49	3:57.0	14:50.5
91	10.77	22.02	49.98	14.69	54.92	1.97	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	1:55.82	3:57.7	14:54.0
90	10.79	22.09	50.11	14.74	55.15	1.96	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	1:56.15	3:58.4	14:57.5
89	10.82	22.16	50.25	14.80	55.38	\	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	1:56.48	3:59.2	15:01.0
88	10.85	22.23	50.39	14.86	55.61	1.95	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	1:56.81	4:00.0	15:04.5
87	10.88	22.30	50.53	14.91	55.84	1.94	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	1:57.14	4:00.8	15:08.0
86	10.91	22.37	50.67	14.96	56.08	\	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	1:57.48	4:01.6	15:11.6
85	10.94	22.44	50.81	15.02	56.32	1.93	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	1:57.82	4:02.4	15:15.2
84	10.97	22.51	50.95	15.08	56.56	1.92	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	1:58.16	4:03.2	15:18.8
83	11.00	22.58	51.09	15.14	56.80	\	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	1:58.50	4:04.0	15:22.4
82	11.03	22.65	51.23	15.20	57.04	1.91	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	1:58.84	4:04.8	15:26.0

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800 米	1500 米	5000 米
81	11.06	22.72	51.37	15.26	57.28	\	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60	1:59.18	4:05.6	15:29.6
80	11.10	22.80	51.51	15.32	57.52	1.90	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00	1:59.52	4:06.4	15:33.2
79	11.14	22.88	51.65	15.38	57.76	\	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40	1:59.86	4:07.2	15:36.8
78	11.18	22.96	51.80	15.44	58.00	1.89	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70	2:00.20	4:08.0	15:40.4
77	11.22	23.04	51.95	15.51	58.25	1.88	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	2:00.51	4:08.8	15:44.1
76	11.26	23.12	52.10	15.58	58.50	\	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	2:00.88	4:09.6	15:47.8
75	11.30	23.20	52.25	15.65	58.75	1.87	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	2:01.22	4:10.5	15:51.5
74	11.34	23.28	52.40	15.72	59.00	1.86	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90	2:01.56	4:11.4	15:55.2
73	11.38	23.36	52.55	15.79	59.25	\	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20	2:01.90	4:12.3	15:58.9
72	11.42	23.44	52.70	15.86	59.50	1.85	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50	2:02.24	4:13.2	16:02.6
71	11.46	23.52	52.85	15.93	59.75	1.84	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80	2:02.58	4:14.1	16:06.3
70	11.50	23.60	53.00	16.00	1:00.00	1.83	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00	2:03.00	4:15.0	16:10.0
69	11.53	23.65	53.11	16.06	1:00.26	1.82	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60	2:03.42	4:15.8	16:12.0
68	11.56	23.70	53.22	16.12	1:00.56	1.81	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20	2:03.85	4:16.6	16:14.0
67	11.59	23.75	53.33	16.18	1:00.76	\	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80	2:04.28	4:17.5	16:16.0
66	11.62	23.80	53.44	16.24	1:01.06	1.80	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40	2:04.71	4:18.3	16:18.0
65	11.65	23.85	53.55	16.30	1:01.26	1.79	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00	2:05.14	4:19.1	16:20.0
64	11.68	23.91	53.66	16.36	1:01.56	\	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60	2:05.56	4:19.9	16:22.0
63	11.71	23.97	53.77	16.42	1:01.86	1.78	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20	2:05.98	4:20.8	16:24.0
62	11.74	24.03	53.88	16.48	1:02.06	1.77	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80	2:06.41	4:21.6	16:26.0
61	11.77	24.09	53.99	16.54	1:02.36	1.76	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40	2:06.84	4:22.4	16:28.0
60	11.80	24.15	54.10	16.60	1:02.56	1.75	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00	2:07.27	4:23.3	16:30.0

女子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	100米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	3000米
100	12.04	25.08	56.41	14.04	59.86	1.80	5.95	12.75	15.80	53.00	53.50	2:10.30	4:26.0	9:42.5
99	12.05	25.10	56.56	14.05	1:00.06	1.79	5.93	12.70	15.70	52.60	53.20	2:10.80	4:27.0	9:44.0
98	12.06	25.12	56.71	14.06	1:00.26	1.78	5.91	12.65	15.60	52.20	52.90	2:11.30	4:28.0	9:45.5
97	12.07	25.14	56.86	14.07	1:00.46	1.77	5.89	12.60	15.50	51.80	52.60	2:11.80	4:29.0	9:47.0
96	12.08	25.16	57.01	14.08	1:00.66	1.76	5.87	12.55	15.40	51.40	52.30	2:12.30	4:30.0	9:48.5
95	12.09	25.18	57.16	14.09	1:00.86	1.75	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00	2:12.80	4:31.0	9:50.0
94	12.11	25.24	57.38	14.14	1:01.06	1.74	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45	2:13.30	4:32.3	9:52.7
93	12.13	25.30	57.60	14.19	1:01.26	1.73	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90	2:13.80	4:33.7	9:55.4
92	12.15	25.36	57.82	14.24	1:01.46	\	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35	2:14.40	4:35.0	9:58.1
91	12.17	25.42	58.04	14.29	1:01.66	1.72	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80	2:14.90	4:36.4	10:00.8
90	12.19	25.48	58.27	14.34	1:01.86	1.71	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25	2:15.40	4:37.7	10:03.5
89	12.21	25.55	58.50	14.39	1:02.06	1.70	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70	2:15.90	4:39.1	10:06.2
88	12.23	25.62	58.73	14.44	1:02.26	\	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15	2:16.40	4:40.4	10:08.9
87	12.25	25.69	58.96	14.49	1:02.46	1.69	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60	2:17.00	4:41.8	10:11.6
86	12.27	25.76	59.19	14.54	1:02.66	1.68	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04	2:17.50	4:43.2	10:14.4
85	12.29	25.83	59.42	14.59	1:02.86	\	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48	2:18.00	4:44.5	10:17.2
84	12.32	25.90	59.65	14.64	1:03.16	1.67	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92	2:18.50	4:45.9	10:20.0
83	12.35	25.97	59.86	14.69	1:03.46	1.66	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36	2:19.10	4:47.2	10:22.8
82	12.38	26.04	1:00.16	14.74	1:03.76	\	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80	2:19.60	4:48.6	10:25.6

81	12.41	26.12	1:00.36	14.80	1:04.06	1.65	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24	2:20.10	4:50.0	10:28.4
80	12.44	26.20	1:00.56	14.86	1:04.36	1.64	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68	2:20.70	4:51.3	10:31.2
79	12.47	26.28	1:00.86	14.92	1:04.66	\	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12	2:21.20	4:52.7	10:34.0
78	12.50	26.36	1:01.06	14.98	1:05.01	1.63	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56	2:21.70	4:54.0	10:36.8
77	12.53	26.44	1:01.36	15.04	1:05.36	1.62	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99	2:22.20	4:55.4	10:39.7
76	12.56	26.52	1:01.56	15.10	1:05.56	1.61	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42	2:22.80	4:56.8	10:42.6
75	12.60	26.60	1:01.76	15.16	1:05.71	1.60	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85	2:23.30	4:58.1	10:45.5
74	12.64	26.68	1:02.06	15.22	1:05.96	1.59	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28	2:23.80	4:59.5	10:48.4
73	12.68	26.76	1:02.26	15.29	1:06.21	\	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71	2:24.40	5:00.9	10:51.3
72	12.72	26.84	1:02.56	15.36	1:06.51	1.58	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14	2:24.90	5:02.3	10:51.2
71	12.76	26.92	1:02.76	15.43	1:06.76	1.57	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57	2:25.50	5:03.6	10:57.1
70	12.80	27.00	1:03.00	15.50	1:07.00	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00	2:26.00	5:05.0	11:00.0
69	12.82	27.06	1:03.17	15.54	1:07.27	\	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74	2:26.30	5:05.8	11:01.0
68	12.85	27.12	1:03.33	15.58	1:07.53	1.55	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48	2:26.60	5:06.7	11:02.0
67	12.88	27.18	1:03.50	15.62	1:07.80	\	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22	2:26.90	5:07.5	11:03.0
66	12.91	27.24	1:03.67	15.66	1:08.07	1.54	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96	2:27.20	5:08.3	11:04.0
65	12.94	27.30	1:03.83	15.70	1:08.33	\	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70	2:27.50	5:09.1	11:05.0
64	12.97	27.36	1:04.00	15.74	1:08.60	1.53	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44	2:27.80	5:10.0	11:06.0
63	13.00	27.42	1:04.17	15.78	1:08.87	\	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18	2:28.10	5:10.8	11:07.0
62	13.03	27.48	1:04.33	15.82	1:09.13	1.52	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92	2:28.40	5:11.6	11:08.0
61	13.06	27.54	1:04.50	15.86	1:09.40	\	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66	2:29.00	5:12.5	11:09.0
60	13.09	27.60	1:04.67	15.90	1:09.67	1.51	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40	2:29.40	5:13.3	11:10.0

7.专项素质考核标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (32-36分)	中/及格 (24-32分)	不及格 (0-24分)	
目标3	专项素质	各项目教师根据学生的实际情况，选择4项，每项占25%，标准由教师根据学生的实际确定。				1

8.铅球技评考核标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
目标2	铅球完整技术	能熟练正确地完成该项技术规格要求，动作连贯，协调轻松，实效性较好。	能正确地完成该项技术规格要求，动作连贯协调，实效性较好。	能基本上完成该项技术的主要环节的规格要求，动作不够协调，实效性较差。	不能完成该项技术规格要求，动作有严重错误，	1

9 铅球辅助练习考核标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
目标2	教师选定项目	动作协调规范，整体节奏准确，动作幅度符合项目要求。	动作较规范，整体节奏较准确，动作幅度较小项目要求。	动作基本规范，整体基本节奏准确，动作幅度过小项目要求。	动作明显错误。	0.7
	学生自选项目	动作新颖，动作协调规范，整体节奏准确，动作幅度符合项目要求。	动作新颖，动作较规范，整体节奏较准确，动作幅度较小项目要求。。	动作缺乏新颖，动作基本规范，整体基本节奏准确，动作幅度过小项目要求。。	动作明显错误。	0.3

六、推荐教材和教学参考资料

建议教材

李鸿江.田径（第三版）.北京：高等教育出版社 2015

主要参考书

张贵敏.田径运动教程.北京：人民体育出版社 2010

文超.田径运动高级教程北京：人民体育出版社 2009

大纲修订人签字：许翔、张慧斌、王健

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：林茂春 佟志刚

审定日期：2022年10月

《专项教学训练理论与实践3（田径）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践3（田径）		
	Sports Training Theory and Technology III(track and field)		
课程代码	10315206	课程性质	专业教育选修课
课程类别	专业核心课程	先修课程	专项教学训练理论与实践1-2（田径）
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时/实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	许翔、张慧斌、王健	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介：

专项教学训练理论与实践3（田径）是运动训练专业的专业教育核心课程，本课程是我国运动训练专业教育的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、训练中占有重要的地位。本课程以田径理论知识、专项技能提升、田径各项目训练教学、田径运动竞赛组织、规则与裁判法为教学内容，系统掌握田径理论知识和基本技术，提高专项成绩，胜任基层田径竞赛组织、裁判工作，培养田径训练和组织教学能力。能够在体校、学校、体育俱乐部等胜任训练指导、教学、赛事组织等工作。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下几方面的目标：

- 1.通过对田径规则和场地知识的学习，掌握田径规则条文，为后期田径裁判实践打下扎实的基础，能够胜任田径教学训练实践中对场地布置的要求。
- 2.掌握田径专项理论知识，身体素质全面发展，田径专项技能突出、技术规范，并与专业知识融会贯通；
- 3.初步掌握跳远技术，能够胜任跳远项目的教学训练工作，具备解决跳远教学训练中的实际问题的能力；
- 4.能够结合田径运动的发展，把握田径运动教学的变化，完成教学设计。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。 H
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。 H

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计： 能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。M
目标 4	7.持续学习	7.1 自主学习： 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。M

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
田径运动规则	课程目标 1	1 熟悉最新田径规则条文，对规则有正确的理解	1.田径运动规则总则； 2.田径运动径赛规则； 3.田径运动田赛规则。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 2 学时
田径运动场地	课程目标 1	1.熟练掌握田径运动场地的基本要求； 2 能够胜任田径教学训练实践中对场地布置的要求。	1. 田径运动场地修建的要求； 2.田径运动场地设计。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
田径专项技术分析	课程目标 1、2	1.掌握专项技术各环节的技术要求； 2.初步掌握专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.不断提高专项技能。	1.专项技术各环节的技术要求； 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.不断提高专项技能。 4.努力与合作	1.教学活动：课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+ 实践 50 学时
跳远技术教学	课程目标 3、4	1.基本掌握跳远技术； 2.初步掌握跳远常用练习方法； 3.熟悉跳远教学过程。	1.学习跳远技术； 2.跳远常用练习方法； 3.跳远教学一般过程。	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+ 实践 20 学时
田径专项训练	课程目标 2、4	1.理解一般体能、专项体能训练的原理，掌握体能训练的基本方法、手段； 2.具备较强的田径运动专项能力； 3.树立健康意识，克服困难勇于争胜。	1.一般身体素质的训练：分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷； 2.专项训练的方法、要求、注意事项； 3.健康教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	实践 74 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考试成绩**、**专业技能考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 40%，专项考试占总成绩的 40%，专业技能考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 40%）

满分为 100 分计算，包括理论作业 25%、专项训练笔记 25%、课堂实践 25%、教学设计 25%、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=理论作业+专项训练笔记得分+课堂实践得分+教学设计得分-考勤扣分。

（1）理论作业（25 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（25 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）课堂实践（25 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

（4）教学设计（25 分）：学生自选教学内容，结合不同年龄段的学习特点完成一份完整的教学设计，任课教师根据学生完成情况评分。

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到达课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考试（占总成绩的 40%分）

满分为 100 分计算，包括专项成绩 25%、专项素质 50%、专项作业 25%。算分方式：专项水平考试成绩=专项成绩得分+专项素质得分+专项作业得分。

（1）专项成绩（25 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（50 分）：按学生专项选择 3-4 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）专项作业（25 分）：按学生专项完成相应的作业，由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考试（占总成绩的 20%=20 分）

满分为 100 分计算，包括跳远技评 50%、跳远辅助练习技评 50%。算分方式：专业技能考试成绩=跳远技评得分+跳远辅助练习技评得分。

（1）跳远技评（50 分）：任课教师根据学生跳远完整技术完成情况进行考评。

（2）跳远辅助练习技评（50 分）：任课教师选取 3 项跳远的辅助练习，学生自选 1 项

近年新出现的辅助练习，学生边做边讲，按学生完成效果给予评价。

课程成绩构成一览表

课程目标	评价方式及比例(%)			成绩比例(%)
	过程性成绩 40%	专项水平考试 40%	专业技能考试 20%	
课程目标 1	理论作业(25分) 10分 训练笔记(25分) 10分 课堂实践(25分) 10分	—		30
课程目标 2		专项成绩(25分) 10分 专项素质(50分) 20分 专项作业(25分) 10分		40
课程目标 3			跳远技评(50分) 10分 跳远辅助练习技评(50分) 10分	20
课程目标 4	教学设计(25分) 10分	—		10
合计	40	40	20	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	考核内容	评价标准				权重
			优 (22.5-25分)	良 (20-22.5分)	中/及格 (15-20分)	不及格 (0-15分)	
课程目标一	基本理论的掌握情况	基本理论(2次)、专项(2次)、短跑(1次)	80%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	40%以上的概念准确，知识发点正确。	40%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	解决问题的运用能力		能科学合理地运用所学的田径知识来解决实践问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的田径知识来解决实践问题，能提出较好的解决方案，具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的田径知识来解决实践问题，能提出一定的解决方案，具有一定的观点、方法手段，但有效性不足。	不能运用所学的田径知识来解决实践问题，不能提出有效解决方案，观点、方法手段。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (22.5-25分)	良 (20-22.5分)	中/及格 (15-20分)	不及格 (0-15分)	
课程目标一	完成情况	80%以上训练记录完成详实，字迹工整。	60%以上训练记录完成详实，字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实，字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实，字迹潦草。	0.4

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (22.5-25分)	良 (20-22.5分)	中/及格 (15-20分)	不及格 (0-15分)	
	分析、反思、总结与解决问题的能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3.课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (22.5-25分)	良 (20-22.5分)	中/及格 (15-20分)	不及格 (0-15分)	
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动,动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰;动作示范优美、大方、准确。	语言较生动,动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰;动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形,组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形,组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练,具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形,缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4. 教学设计评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (22.5-25分)	良 (20-22.5分)	中/及格 (15-20分)	不及格 (0-15分)	
课程目标4	教学设计	内容选择恰当;组织安排合理;教法选择适应具体需要;字迹工整;格式规范;条理清晰。能及时订正错误。	内容选择恰当;组织安排较合理;教法选择适应具体需要;字迹比较工整;格式比较规范;条理比较清晰。能及时订正错误。	内容选择恰当;组织安排基本合理;教法选择基本适应具体需要;字迹基本工整;格式基本规范;条理基本清晰。基本能订正错误。	内容选择不当;组织安排不合理;教法选择不能适应具体需要;字迹潦草;格式不规范;条理不清晰。不能及时订正错误。	1

5. 专项作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (22.5-25分)	良 (20-22.5分)	中/及格 (15-20分)	不及格 (0-15分)	
课程目标2	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确。	75%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

6.专项考核标准

男子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	110米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	5000米
100	10.64	21.68	49.21	14.44	53.75	2.05	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60	1:51.57	3:51.9	14:35.0
99	10.65	21.70	49.26	14.45	53.80	2.04	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30	1:52.15	3:52.5	14:36.0
98	10.66	21.72	49.31	14.46	53.85	2.03	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00	1:52.73	3:53.1	14:37.0
97	10.67	21.74	49.36	14.47	53.90	2.02	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70	1:53.32	3:53.7	14:38.0
96	10.68	21.76	49.41	14.48	53.95	2.01	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40	1:53.91	3:54.3	14:39.0
95	10.69	21.78	49.46	14.49	54.00	2.00	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	1:54.50	3:54.9	14:40.0
94	10.71	21.84	49.59	14.54	54.23	1.99	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	1:54.83	3:55.6	14:43.5
93	10.73	21.90	49.72	14.59	54.46	1.98	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	1:55.16	3:56.3	14:47.0
92	10.75	21.96	49.85	14.64	54.69	\	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	1:55.49	3:57.0	14:50.5
91	10.77	22.02	49.98	14.69	54.92	1.97	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	1:55.82	3:57.7	14:54.0
90	10.79	22.09	50.11	14.74	55.15	1.96	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	1:56.15	3:58.4	14:57.5
89	10.82	22.16	50.25	14.80	55.38	\	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	1:56.48	3:59.2	15:01.0
88	10.85	22.23	50.39	14.86	55.61	1.95	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	1:56.81	4:00.0	15:04.5
87	10.88	22.30	50.53	14.91	55.84	1.94	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	1:57.14	4:00.8	15:08.0
86	10.91	22.37	50.67	14.96	56.08	\	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	1:57.48	4:01.6	15:11.6
85	10.94	22.44	50.81	15.02	56.32	1.93	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	1:57.82	4:02.4	15:15.2
84	10.97	22.51	50.95	15.08	56.56	1.92	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	1:58.16	4:03.2	15:18.8
83	11.00	22.58	51.09	15.14	56.80	\	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	1:58.50	4:04.0	15:22.4
82	11.03	22.65	51.23	15.20	57.04	1.91	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	1:58.84	4:04.8	15:26.0

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800 米	1500 米	5000 米
81	11.06	22.72	51.37	15.26	57.28	\	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60	1:59.18	4:05.6	15:29.6
80	11.10	22.80	51.51	15.32	57.52	1.90	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00	1:59.52	4:06.4	15:33.2
79	11.14	22.88	51.65	15.38	57.76	\	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40	1:59.86	4:07.2	15:36.8
78	11.18	22.96	51.80	15.44	58.00	1.89	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70	2:00.20	4:08.0	15:40.4
77	11.22	23.04	51.95	15.51	58.25	1.88	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	2:00.51	4:08.8	15:44.1
76	11.26	23.12	52.10	15.58	58.50	\	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	2:00.88	4:09.6	15:47.8
75	11.30	23.20	52.25	15.65	58.75	1.87	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	2:01.22	4:10.5	15:51.5
74	11-34	23.28	52.40	15.72	59.00	1.86	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90	2:01.56	4:11.4	15:55.2
73	11.38	23.36	52.55	15.79	59.25	\	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20	2:01.90	4:12.3	15:58.9
72	11.42	23.44	52.70	15.86	59.50	1.85	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50	2:02.24	4:13.2	16:02.6
71	11.46	23.52	52.85	15.93	59.75	1.84	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80	2:02.58	4:14.1	16:06.3
70	11.50	23.60	53.00	16.00	1:00.00	1.83	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00	2:03.00	4:15.0	16:10.0
69	11.53	23.65	53.11	16.06	1:00.26	1.82	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60	2:03.42	4:15.8	16:12.0
68	11.56	23.70	53.22	16.12	1:00.56	1.81	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20	2:03.85	4:16.6	16:14.0
67	11.59	23.75	53.33	16.18	1:00.76	\	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80	2:04.28	4:17.5	16:16.0
66	11.62	23.80	53.44	16.24	1:01.06	1.80	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40	2:04.71	4:18.3	16:18.0
65	11.65	23.85	53.55	16.30	1:01.26	1.79	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00	2:05.14	4:19.1	16:20.0
64	11.68	23.91	53.66	16.36	1:01.56	\	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60	2:05.56	4:19.9	16:22.0
63	11.71	23.97	53.77	16.42	1:01.86	1.78	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20	2:05.98	4:20.8	16:24.0
62	11.74	24.03	53.88	16.48	1:02.06	1.77	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80	2:06.41	4:21.6	16:26.0
61	11.77	24.09	53.99	16.54	1:02.36	1.76	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40	2:06.84	4:22.4	16:28.0
60	11.80	24.15	54.10	16.60	1:02.56	1.75	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00	2:07.27	4:23.3	16:30.0

女子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	100米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	3000米
100	12.04	25.08	56.41	14.04	59.86	1.80	5.95	12.75	15.80	53.00	53.50	2:10.30	4:26.0	9:42.5
99	12.05	25.10	56.56	14.05	1:00.06	1.79	5.93	12.70	15.70	52.60	53.20	2:10.80	4:27.0	9:44.0
98	12.06	25.12	56.71	14.06	1:00.26	1.78	5.91	12.65	15.60	52.20	52.90	2:11.30	4:28.0	9:45.5
97	12.07	25.14	56.86	14.07	1:00.46	1.77	5.89	12.60	15.50	51.80	52.60	2:11.80	4:29.0	9:47.0
96	12.08	25.16	57.01	14.08	1:00.66	1.76	5.87	12.55	15.40	51.40	52.30	2:12.30	4:30.0	9:48.5
95	12.09	25.18	57.16	14.09	1:00.86	1.75	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00	2:12.80	4:31.0	9:50.0
94	12.11	25.24	57.38	14.14	1:01.06	1.74	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45	2:13.30	4:32.3	9:52.7
93	12.13	25.30	57.60	14.19	1:01.26	1.73	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90	2:13.80	4:33.7	9:55.4
92	12.15	25.36	57.82	14.24	1:01.46	\	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35	2:14.40	4:35.0	9:58.1
91	12.17	25.42	58.04	14.29	1:01.66	1.72	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80	2:14.90	4:36.4	10:00.8
90	12.19	25.48	58.27	14.34	1:01.86	1.71	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25	2:15.40	4:37.7	10:03.5
89	12.21	25.55	58.50	14.39	1:02.06	1.70	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70	2:15.90	4:39.1	10:06.2
88	12.23	25.62	58.73	14.44	1:02.26	\	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15	2:16.40	4:40.4	10:08.9
87	12.25	25.69	58.96	14.49	1:02.46	1.69	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60	2:17.00	4:41.8	10:11.6
86	12.27	25.76	59.19	14.54	1:02.66	1.68	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04	2:17.50	4:43.2	10:14.4
85	12.29	25.83	59.42	14.59	1:02.86	\	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48	2:18.00	4:44.5	10:17.2
84	12.32	25.90	59.65	14.64	1:03.16	1.67	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92	2:18.50	4:45.9	10:20.0
83	12.35	25.97	59.86	14.69	1:03.46	1.66	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36	2:19.10	4:47.2	10:22.8
82	12.38	26.04	1:00.16	14.74	1:03.76	\	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80	2:19.60	4:48.6	10:25.6
81	12.41	26.12	1:00.36	14.80	1:04.06	1.65	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24	2:20.10	4:50.0	10:28.4

分值	100 米	200 米	400 米	100 米栏	400 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800 米	1500 米	3000 米
80	12.44	26.20	1:00.56	14.86	1:04.36	1.64	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68	2:20.70	4:51.3	10:31.2
79	12.47	26.28	1:00.86	14.92	1:04.66	\	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12	2:21.20	4:52.7	10:34.0
78	12.50	26.36	1:01.06	14.98	1:05.01	1.63	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56	2:21.70	4:54.0	10:36.8
77	12.53	26.44	1:01.36	15.04	1:05.36	1.62	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99	2:22.20	4:55.4	10:39.7
76	12.56	26.52	1:01.56	15.10	1:05.56	1.61	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42	2:22.80	4:56.8	10:42.6
75	12.60	26.60	1:01.76	15.16	1:05.71	1.60	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85	2:23.30	4:58.1	10:45.5
74	12.64	26.68	1:02.06	15.22	1:05.96	1.59	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28	2:23.80	4:59.5	10:48.4
73	12.68	26.76	1:02.26	15.29	1:06.21	\	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71	2:24.40	5:00.9	10:51.3
72	12.72	26.84	1:02.56	15.36	1:06.51	1.58	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14	2:24.90	5:02.3	10:51.2
71	12.76	26.92	1:02.76	15.43	1:06.76	1.57	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57	2:25.50	5:03.6	10:57.1
70	12.80	27.00	1:03.00	15.50	1:07.00	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00	2:26.00	5:05.0	11:00.0
69	12.82	27.06	1:03.17	15.54	1:07.27	\	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74	2:26.30	5:05.8	11:01.0
68	12.85	27.12	1:03.33	15.58	1:07.53	1.55	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48	2:26.60	5:06.7	11:02.0
67	12.88	27.18	1:03.50	15.62	1:07.80	\	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22	2:26.90	5:07.5	11:03.0
66	12.91	27.24	1:03.67	15.66	1:08.07	1.54	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96	2:27.20	5:08.3	11:04.0
65	12.94	27.30	1:03.83	15.70	1:08.33	\	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70	2:27.50	5:09.1	11:05.0
64	12.97	27.36	1:04.00	15.74	1:08.60	1.53	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44	2:27.80	5:10.0	11:06.0
63	13.00	27.42	1:04.17	15.78	1:08.87	\	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18	2:28.10	5:10.8	11:07.0
62	13.03	27.48	1:04.33	15.82	1:09.13	1.52	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92	2:28.40	5:11.6	11:08.0
61	13.06	27.54	1:04.50	15.86	1:09.40	\	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66	2:29.00	5:12.5	11:09.0
60	13.09	27.60	1:04.67	15.90	1:09.67	1.51	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40	2:29.40	5:13.3	11:10.0

7.专项素质考核标准

课程目标3	考核依据	评价标准				权重
		优 (22.5-25分)	良 (20-22.5分)	中/及格 (15-20分)	不及格 (0-15分)	
专项素质		各项目教师根据学生的实际情况，选择4项，每项占25%，标准由教师根据学生的实际确定。				1

8.跳远技评考核标准

课程目标2	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
跳远完整技术		能熟练正确地完成该项技术规格要求，动作连贯，协调轻松，实效性较好。	能正确地完成该项技术规格要求，动作连贯协调，实效性较好。	能基本上完成该项技术的主要环节的规格要求，动作不够协调，实效性较差。	不能完成该项技术规格要求，动作有严重错误，	1

9.跳远跑辅助练习考核标准

课程目标3	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
教师选定项目		动作协调规范，整体节奏准确，动作幅度符合项目要求。	动作较规范，整体节奏较准确，动作幅度较小项目要求。	动作基本规范，整体基本节奏准确，动作幅度过小项目要求。	动作明显错误。	0.7
学生自选项目		动作新颖，动作协调规范，整体节奏准确，动作幅度符合项目要求。	动作新颖，动作较规范，整体节奏较准确，动作幅度较小项目要求。。	动作缺乏新颖，动作基本规范，整体基本节奏准确，动作幅度过小项目要求。	动作明显错误。	0.3

六、推荐教材和教学参考资源

建议教材

李鸿江.田径(第三版).北京:高等教育出版社 2015

主要参考书

张贵敏.田径运动教程.北京:人民体育出版社 2010

文超.田径运动高级教程北京:人民体育出版社 2009

大纲修订人签字:许翔、张慧斌、王健

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 佟志刚

审定日期:2022年10月

《专项教学训练理论与实践4（田径）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践4（田径）		
	Sports Training Theory and Technology IV(track and field)		
课程代码	10315206	课程性质	专业教育选修课
课程类别	专业方向课程	先修课程	专项教学训练理论与实践3（田径）、运动解剖学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	许翔、张慧斌、王健	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介：

专项教学训练理论与实践4（田径）是运动训练专业的专业教育核心课程，本课程是我国运动训练专业教育的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、训练中占有重要的地位。本课程以田径理论知识、专项技能提升、田径各项目训练教学、田径运动竞赛组织、规则与裁判法为教学内容，系统掌握田径理论知识和基本技术，提高专项成绩，胜任基层田径竞赛组织、裁判工作，培养田径训练和组织教学能力。能够在体校、学校、体育俱乐部等胜任训练指导、教学、赛事组织等工作。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下几方面的目标：

- 1.通过对田径训练理论的学习，掌握田径训练的一般规律和方法，培养学生的教练员素养，树立为成为一名合格的教练员努力学习的意识。
- 2.初步掌握跳高技术，能够胜任跳高项目的教学训练工作，具备解决跳高教学训练中的实际问题的能力；
- 3.掌握田径专项理论知识，身体素质全面发展，田径专项技能突出、技术规范，并与专业知识融会贯通。
- 4.掌握田径比赛裁判方法，有较强的裁判实践能力，具备国家二级裁判水平。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养： 具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。M
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。H

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。 H
目标 4	5.专业技能	5.3 竞赛组织: 具备专项竞赛组织和策划, 规程制订, 临场执裁的能力, 能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。 M

五、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
田径训练与实践概述	课程目标 1、2	1.了解田径运动训练理论的发展与研究概况。 2.了解田径运动训练的基本体系。 3.掌握田径运动训练计划、训练内容与基本方法。	1.田径运动训练理论的发展与研究概况； 2.田径运动训练的基本体系； 3.田径运动训练计划、训练内容与基本方法。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 2 学时
田径运动裁判、场地	课程目标 4	1.掌握田径比赛方法； 2.有较强的裁判实践能力，具备国家二级裁判水平。 3.熟练掌握田径运动场地的基本要求； 4.能够胜任田径教学训练实践中对场地布置的要求。	1.径赛裁判方法； 2.田赛裁判方法； 3.田径裁判实践 5. 田径运动场地修建的要求； 6.田径运动场地设计。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 6 学时 实践 10 学时
田径专项技术分析	课程目标 2	1.掌握专项技术个环节的技术要求； 2.初步掌握专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.不断提高专项技能。	1.专项技术个环节的技术要求； 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.不断提高专项技能。 4.努力与合作	1.教学活动：课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+ 实践 50 学时
跳高技术教学	课程目标 2、3	1.基本掌握跳高技术； 2.初步掌握跳高常用练习方法； 3.熟悉跳高教学过程。	1.学习跳高技术； 2.跳高常用练习方法； 3.跳高教学一般过程。	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+ 实践 20 学时
田径专项训练	课程目标 2、3	1.理解一般体能、专项体能训练的原理，掌握体能训练的基本方法、手段； 2.具备较强的田径运动专项能力；	1.一般身体素质的训练：分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷； 2.专项训练的方法、要求、注意事项； 3.健康教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	实践 64 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 4 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考试成绩**、**专业技能考试成绩**、**理论考试**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 30%，专项考试占总成绩的 20%，专业技能考试占总成绩的 30%，理论考试 20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 30%）

满分为 100 分计算，计分方式：**平时成绩=理论作业 10 分+专项训练笔记 20 分+课堂实践 40 分+裁判实践 30 分-考勤扣分。**

（1）理论作业（10 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（20 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）课堂实践（40 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，必须有完整的准备活动教案，根据学生的实践效果进行评分。

（4）裁判实践（30 分）：通过裁判理论的学生和实践的培训，参加 1 次田径裁判实践工作，根据学生完成情况进行评分。

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考试（占总成绩的 20%）

满分为 100 分计算，专项水平考试成绩=**专项成绩得 30 分+专项素质得 40 分+专项作业 30 分。**

（1）专项成绩（30 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（40 分）：按学生专项选择 3-4 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）专项作业（30 分）：按学生专项完成相应的作业，由任课教师根据学生完成情况进行评分。

3. 专业技能考试（占总成绩的 20%）

满分为 100 分计算，专业技能考试成绩=**跳高技评 50 分+跳高辅助练习技评 50 分。**

（1）跳高技评（50 分）：任课教师根据学生跳高完整技术完成情况进行考评。

（2）跳高辅助练习技评（50 分）：任课教师选取 2 项跳高的辅助练习，学生自选 1 项近年新出现的辅助练习，学生边做边讲，按学生完成效果给予评价。

4. 理论试卷考核：（满分 100 分，占总成绩 30%）

(备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。)

课程目标	理论试卷题型分值分布	分值
课程目标 1	名词解释 1-3 (9 分) 填空题 1-5 共 10 个空 (10 分)，选择题 1-4 (6 分)、判断题 1-5 (5 分)、简答题 1、2 (10 分)	40
课程目标 2	论述题 1 (10 分)、	10
课程目标 3	实践论述题 1 (10 分)	10
课程目标 4	名词解释 4-5 (6 分) 填空题 6-10 共 10 个空 (10 分)，选择题 5-10 (9 分)、判断题 6-10 (5 分)、简答题 3-4 (10 分)	40

课程成绩构成一览表

课程目标	评价方式及比例 (%)				成绩比例 (%)
	平时成绩 30%	专项水平考查 20%	专业技能考查 20%	理论考试 30%	
课程目标 1	理论作业 (10 分) 3 分	—		闭卷考试 (40 分) 12 分	15
课程目标 2	训练笔记 (20 分) 6	专项作业 (30 分) 6	跳高辅助练习技评 (50 分) 10 分 跳高技评 (50 分) 10 分	闭卷考试 (10 分) 3 分	35
课程目标 3	课堂实践 (40 分) 12 分	专项成绩 (30 分) 6 专项素质 (40 分) 8		闭卷考试 (10 分) 3 分	29
课程目标 4	裁判实践 (30 分) 9 分	—		闭卷考试 (40 分) 12 分	21
合计	30	20	20	30	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	考核内容	评价标准				权重
			优 (9-10 分)	良 (8-9 分)	中/及格 (6-8 分)	不及格 (0-6 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	基本理论	80% 以上的概念准确，知识要点正确。	60% 以上的概念准确，知识要点正确。	40% 以上的概念准确，知识发点正确。	40% 以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	解决问题的运用能力		能科学合理地运用所学的田径知识来解决实践问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的田径知识来解决实践问题，能提出较好的解决方案，具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的田径知识来解决实践问题，能提出一定的解决方案，具有一定的观点、方法手段，但有效性不足。	不能运用所学的体田径知识来解决实践问题不够，不能提出有效解决方案，观点、方法手段。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (12-16分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 1	完成情况	80%以上训练记录完成详实,字迹工整。	60%以上训练记录完成详实,字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实,字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实,字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (32-36分)	中/及格 (24-32分)	不及格 (0-24分)	
课程目标 3	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动,动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰;动作示范优美、大方、准确。	语言较生动,动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰;动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形,组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形,组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练,具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形,缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4. 裁判实践评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (27-30分)	良 (23-27分)	中/及格 (18-23分)	不及格 (0-18分)	
课程目标 4	至少参加1次田径裁判实践	熟悉分工涉及的规则内容,工作认真,裁判实践中保证公正准确,工作程序规范。	基本熟悉分工涉及的规则内容,工作认真,裁判实践中保证公正准确,工作程序基本规范。	分工涉及的规则内容不熟悉,工作迟到,裁判实践中保证公正准确,工作程序规范程度不够。	未参加裁判实践	1

5. 专项作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (27-30分)	良 (23-27分)	中/及格 (18-23分)	不及格 (0-18分)	
课程目标2	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确。	75%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

6.专项考核标准

男子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	110米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	5000米
100	10.64	21.68	49.21	14.44	53.75	2.05	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60	1:51.57	3:51.9	14:35.0
99	10.65	21.70	49.26	14.45	53.80	2.04	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30	1:52.15	3:52.5	14:36.0
98	10.66	21.72	49.31	14.46	53.85	2.03	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00	1:52.73	3:53.1	14:37.0
97	10.67	21.74	49.36	14.47	53.90	2.02	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70	1:53.32	3:53.7	14:38.0
96	10.68	21.76	49.41	14.48	53.95	2.01	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40	1:53.91	3:54.3	14:39.0
95	10.69	21.78	49.46	14.49	54.00	2.00	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	1:54.50	3:54.9	14:40.0
94	10.71	21.84	49.59	14.54	54.23	1.99	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	1:54.83	3:55.6	14:43.5
93	10.73	21.90	49.72	14.59	54.46	1.98	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	1:55.16	3:56.3	14:47.0
92	10.75	21.96	49.85	14.64	54.69	\	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	1:55.49	3:57.0	14:50.5
91	10.77	22.02	49.98	14.69	54.92	1.97	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	1:55.82	3:57.7	14:54.0
90	10.79	22.09	50.11	14.74	55.15	1.96	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	1:56.15	3:58.4	14:57.5
89	10.82	22.16	50.25	14.80	55.38	\	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	1:56.48	3:59.2	15:01.0
88	10.85	22.23	50.39	14.86	55.61	1.95	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	1:56.81	4:00.0	15:04.5
87	10.88	22.30	50.53	14.91	55.84	1.94	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	1:57.14	4:00.8	15:08.0
86	10.91	22.37	50.67	14.96	56.08	\	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	1:57.48	4:01.6	15:11.6
85	10.94	22.44	50.81	15.02	56.32	1.93	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	1:57.82	4:02.4	15:15.2
84	10.97	22.51	50.95	15.08	56.56	1.92	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	1:58.16	4:03.2	15:18.8
83	11.00	22.58	51.09	15.14	56.80	\	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	1:58.50	4:04.0	15:22.4
82	11.03	22.65	51.23	15.20	57.04	1.91	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	1:58.84	4:04.8	15:26.0

分值	100米	200米	400米	110米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	5000米
81	11.06	22.72	51.37	15.26	57.28	\	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60	1:59.18	4:05.6	15:29.6
80	11.10	22.80	51.51	15.32	57.52	1.90	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00	1:59.52	4:06.4	15:33.2
79	11.14	22.88	51.65	15.38	57.76	\	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40	1:59.86	4:07.2	15:36.8
78	11.18	22.96	51.80	15.44	58.00	1.89	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70	2:00.20	4:08.0	15:40.4
77	11.22	23.04	51.95	15.51	58.25	1.88	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	2:00.51	4:08.8	15:44.1
76	11.26	23.12	52.10	15.58	58.50	\	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	2:00.88	4:09.6	15:47.8
75	11.30	23.20	52.25	15.65	58.75	1.87	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	2:01.22	4:10.5	15:51.5
74	11-34	23.28	52.40	15.72	59.00	1.86	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90	2:01.56	4:11.4	15:55.2
73	11.38	23.36	52.55	15.79	59.25	\	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20	2:01.90	4:12.3	15:58.9
72	11.42	23.44	52.70	15.86	59.50	1.85	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50	2:02.24	4:13.2	16:02.6
71	11.46	23.52	52.85	15.93	59.75	1.84	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80	2:02.58	4:14.1	16:06.3
70	11.50	23.60	53.00	16.00	1:00.00	1.83	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00	2:03.00	4:15.0	16:10.0
69	11.53	23.65	53.11	16.06	1:00.26	1.82	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60	2:03.42	4:15.8	16:12.0
68	11.56	23.70	53.22	16.12	1:00.56	1.81	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20	2:03.85	4:16.6	16:14.0
67	11.59	23.75	53.33	16.18	1:00.76	\	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80	2:04.28	4:17.5	16:16.0
66	11.62	23.80	53.44	16.24	1:01.06	1.80	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40	2:04.71	4:18.3	16:18.0
65	11.65	23.85	53.55	16.30	1:01.26	1.79	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00	2:05.14	4:19.1	16:20.0
64	11.68	23.91	53.66	16.36	1:01.56	\	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60	2:05.56	4:19.9	16:22.0
63	11.71	23.97	53.77	16.42	1:01.86	1.78	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20	2:05.98	4:20.8	16:24.0
62	11.74	24.03	53.88	16.48	1:02.06	1.77	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80	2:06.41	4:21.6	16:26.0
61	11.77	24.09	53.99	16.54	1:02.36	1.76	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40	2:06.84	4:22.4	16:28.0
60	11.80	24.15	54.10	16.60	1:02.56	1.75	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00	2:07.27	4:23.3	16:30.0

女子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	100米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	3000米
100	12.04	25.08	56.41	14.04	59.86	1.80	5.95	12.75	15.80	53.00	53.50	2:10.30	4:26.0	9:42.5
99	12.05	25.10	56.56	14.05	1:00.06	1.79	5.93	12.70	15.70	52.60	53.20	2:10.80	4:27.0	9:44.0
98	12.06	25.12	56.71	14.06	1:00.26	1.78	5.91	12.65	15.60	52.20	52.90	2:11.30	4:28.0	9:45.5
97	12.07	25.14	56.86	14.07	1:00.46	1.77	5.89	12.60	15.50	51.80	52.60	2:11.80	4:29.0	9:47.0
96	12.08	25.16	57.01	14.08	1:00.66	1.76	5.87	12.55	15.40	51.40	52.30	2:12.30	4:30.0	9:48.5
95	12.09	25.18	57.16	14.09	1:00.86	1.75	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00	2:12.80	4:31.0	9:50.0
94	12.11	25.24	57.38	14.14	1:01.06	1.74	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45	2:13.30	4:32.3	9:52.7
93	12.13	25.30	57.60	14.19	1:01.26	1.73	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90	2:13.80	4:33.7	9:55.4
92	12.15	25.36	57.82	14.24	1:01.46	\	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35	2:14.40	4:35.0	9:58.1
91	12.17	25.42	58.04	14.29	1:01.66	1.72	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80	2:14.90	4:36.4	10:00.8
90	12.19	25.48	58.27	14.34	1:01.86	1.71	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25	2:15.40	4:37.7	10:03.5
89	12.21	25.55	58.50	14.39	1:02.06	1.70	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70	2:15.90	4:39.1	10:06.2
88	12.23	25.62	58.73	14.44	1:02.26	\	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15	2:16.40	4:40.4	10:08.9
87	12.25	25.69	58.96	14.49	1:02.46	1.69	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60	2:17.00	4:41.8	10:11.6
86	12.27	25.76	59.19	14.54	1:02.66	1.68	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04	2:17.50	4:43.2	10:14.4
85	12.29	25.83	59.42	14.59	1:02.86	\	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48	2:18.00	4:44.5	10:17.2
84	12.32	25.90	59.65	14.64	1:03.16	1.67	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92	2:18.50	4:45.9	10:20.0
83	12.35	25.97	59.86	14.69	1:03.46	1.66	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36	2:19.10	4:47.2	10:22.8
82	12.38	26.04	1:00.16	14.74	1:03.76	\	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80	2:19.60	4:48.6	10:25.6
81	12.41	26.12	1:00.36	14.80	1:04.06	1.65	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24	2:20.10	4:50.0	10:28.4

分值	100米	200米	400米	100米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	3000米
80	12.44	26.20	1:00.56	14.86	1:04.36	1.64	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68	2:20.70	4:51.3	10:31.2
79	12.47	26.28	1:00.86	14.92	1:04.66	\	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12	2:21.20	4:52.7	10:34.0
78	12.50	26.36	1:01.06	14.98	1:05.01	1.63	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56	2:21.70	4:54.0	10:36.8
77	12.53	26.44	1:01.36	15.04	1:05.36	1.62	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99	2:22.20	4:55.4	10:39.7
76	12.56	26.52	1:01.56	15.10	1:05.56	1.61	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42	2:22.80	4:56.8	10:42.6
75	12.60	26.60	1:01.76	15.16	1:05.71	1.60	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85	2:23.30	4:58.1	10:45.5
74	12.64	26.68	1:02.06	15.22	1:05.96	1.59	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28	2:23.80	4:59.5	10:48.4
73	12.68	26.76	1:02.26	15.29	1:06.21	\	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71	2:24.40	5:00.9	10:51.3
72	12.72	26.84	1:02.56	15.36	1:06.51	1.58	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14	2:24.90	5:02.3	10:51.2
71	12.76	26.92	1:02.76	15.43	1:06.76	1.57	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57	2:25.50	5:03.6	10:57.1
70	12.80	27.00	1:03.00	15.50	1:07.00	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00	2:26.00	5:05.0	11:00.0
69	12.82	27.06	1:03.17	15.54	1:07.27	\	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74	2:26.30	5:05.8	11:01.0
68	12.85	27.12	1:03.33	15.58	1:07.53	1.55	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48	2:26.60	5:06.7	11:02.0
67	12.88	27.18	1:03.50	15.62	1:07.80	\	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22	2:26.90	5:07.5	11:03.0
66	12.91	27.24	1:03.67	15.66	1:08.07	1.54	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96	2:27.20	5:08.3	11:04.0
65	12.94	27.30	1:03.83	15.70	1:08.33	\	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70	2:27.50	5:09.1	11:05.0
64	12.97	27.36	1:04.00	15.74	1:08.60	1.53	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44	2:27.80	5:10.0	11:06.0
63	13.00	27.42	1:04.17	15.78	1:08.87	\	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18	2:28.10	5:10.8	11:07.0
62	13.03	27.48	1:04.33	15.82	1:09.13	1.52	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92	2:28.40	5:11.6	11:08.0
61	13.06	27.54	1:04.50	15.86	1:09.40	\	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66	2:29.00	5:12.5	11:09.0
60	13.09	27.60	1:04.67	15.90	1:09.67	1.51	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40	2:29.40	5:13.3	11:10.0

7.专项素质考核标准

课程目标3	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (32-36分)	中/及格 (24-32分)	不及格 (0-24分)	
专项素质		各项目教师根据学生的实际情况,选择4项,每项占25%,标准由教师根据学生的实际确定。				1

8.跳高技评考核标准

课程目标2	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
铅球完整技术		能熟练正确地完成该项技术规格要求,动作连贯,协调轻松,实效性较好。	能正确地完成该项技术规格要求,动作连贯协调,实效性较好。	能基本上完成该项技术的主要环节的规格要求,动作不够协调,实效性较差。	不能完成该项技术规格要求,动作有严重错误,	1

9.跳高辅助练习考核标准

课程目标2	考核依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
教师选定项目		动作协调规范,整体节奏准确,动作幅度符合项目要求。	动作较规范,整体节奏较准确,动作幅度较小项目要求。	动作基本规范,整体基本节奏准确,动作幅度过小项目要求。	动作明显错误。	0.7
学生自选项目		动作新颖,动作协调规范,整体节奏准确,动作幅度符合项目要求。	动作新颖,动作较规范,整体节奏较准确,动作幅度较小项目要求。。	动作缺乏新颖,动作基本规范,整体基本节奏准确,动作幅度过小项目要求。	动作明显错误。	0.3

六、推荐教材和教学参考资源

建议教材

李鸿江.田径(第三版).北京:高等教育出版社 2015

主要参考书

张贵敏.田径运动教程.北京:人民体育出版社 2010

文超.田径运动高级教程北京:人民体育出版社 2009

大纲修订人签字:许翔、张慧斌、王健

大纲审定人签字:林茂春 佟志刚

修订日期:2022年9月

审定日期:2022年10月

《专项教学训练理论与实践 5（田径）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践 5（田径）		
	Sports Training Theory and Technology V(track and field)		
课程代码	10315206	课程性质	专业教育选修课
课程类别	专业方向课程	先修课程	专项教学训练理论与实践 4（田径）、运动训练学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时/实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	许翔、张慧斌、王健	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介：

专项教学训练理论与实践 5（田径）是运动训练专业的专业教育核心课程，本课程是我国运动训练专业教育的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、训练中占有重要的地位。本课程以田径理论知识、专项技能提升、田径各项目训练教学、田径运动竞赛组织、规则与裁判法为教学内容，系统掌握田径理论知识和基本技术，提高专项成绩，胜任基层田径竞赛组织、裁判工作，培养田径训练和组织教学能力。能够在体校、学校、体育俱乐部等胜任训练指导、教学、赛事组织等工作。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下几方面的目标：

- 1.通过田径教学训练理论的学习，理解体育训练与教学工作意义，为增进学生健康水平、意识和技能不断学习。
- 2.掌握田径专项理论知识，身体素质全面发展，田径专项技能突出、技术规范，并与专业知识融会贯通。初步掌握跨栏技术，能够胜任跨栏项目的教学训练工作，具备解决跨栏教学训练中的实际问题的能力。
- 3.通过对田径教学训练文档制定的学习，实践操作训练，掌握教学训练文档的制定方法和要求，强化实践能力。
- 4.学习田径科研的基本方法，能够结合田径运动的发展，把握田径运动教学训练的发展趋势，完成一份科研综述。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同：理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。M

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。 H
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计: 能够明确训练和教学的目的、任务、方法, 合理制订训练与教学计划, 能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。 H
目标 4	7.持续学习	7.1 自主学习: 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力, 掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能, 适应社会和个人可持续发展。 M

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
田径运动教学训练	课程目标 1	1.能够制定规范、切实的田径课教案和训练计划; 2.教学、训练实践演练能满足教学训练的需要; 3.说课稿内容完整,实践效果较好。	1.田径教学与训练教案、训练计划的制定; 2.田径教学训练实践; 3.说课相关文献的制定与实践。	1.教学活动:课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务:课堂作业、汇报。	理论 4 学时
田径运动科学研究常用的方法	课程目标 4	1.了解文献资料法、观察法、调查法、实验法的使用。	1.文献资料法及其应用; 2.观察法、调查法及其应用; 3.实验法及其应用;	1.教学活动:课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务:课堂作业、汇报。	理论 4 学时
田径专项技术分析	课程目标 2、3	1.掌握专项技术各环节的技术要求; 2.初步掌握专项教学训练的基本技能、方法和手段; 3.不断提高专项技能。	1.专项技术各环节的技术要求; 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段; 3.不断提高专项技能。 4.努力与合作	1.教学活动:课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务:课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+ 实践 50 学时
跨栏技术教学	课程目标 2、3	1.基本掌握跨栏技术; 2.初步掌握跨栏常用练习方法; 3.熟悉跨栏教学过程。	1.学习跨栏技术; 2.跨栏常用练习方法; 3.跨栏教学一般过程。	1.教学活动:课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务:课堂作业、汇报、课外练习。	理论 4 学时+ 实践 20 学时
田径专项训练	课程目标 2、3	1.理解一般体能、专项体能训练的原理,掌握体能训练的基本方法、手段; 2.具备较强的田径运动专项能力; 3.树立健康意识,克服困难勇于争胜。	1.一般身体素质的训练:分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷; 2.专项训练的方法、要求、注意事项; 3.健康教育、体育品德教育	1.教学活动:课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务:课堂作业、汇报、课外练习。	实践 74 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考试成绩**、**专业技能考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 40%，专项考试占总成绩的 40%，专业技能考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 40%）

满分为 100 分计算，包括专项训练笔记 20 分+教学训练文档 20 分+课堂实践 40 分+科研综述 20-考勤扣分。

（1）专项训练笔记（20 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（2）教学文档（20 分）：完成一份完整的教案，一份阶段训练计划，一份课时训练计划。教师根据学生的完成情况进行评分。

（3）课堂实践（40 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生开展教学训练实践，扮演教师角色，根据学生的实践效果进行评分。

（4）科研综述（20 分）：自选主题完成一份科研综述，任课教师根据学生完成情况评分。

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考试（占总成绩的 40%）

满分为 100 分计算，专项水平考试成绩=专项成绩 30 分+专项素质 40 分+专项作业 30 分。

（1）专项成绩（30 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（40 分）：按学生专项选择 3-4 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）专项作业（30 分）：按学生专项完成相应的作业，由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考试（占总成绩的 20%）

满分为 100 分计算，专业技能考试成绩=跨栏技评 50 分+跨栏辅助练习技评 50 分。

（1）跨栏技评（50 分）：任课教师根据学生跨栏完整技术完成情况进行考评。

（2）跨栏辅助练习技评（50 分）：任课教师选取 2 项跨栏的辅助练习，学生自选 1 项近年新出现的辅助练习，学生边做边讲，按学生完成效果给予评价。

课程成绩构成一览表

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 40%	专项水平考查 40%	专业技能考查 20%	
课程目标 1	训练笔记 (20 分) 8 分	专项作业 (30 分) 12 分		20
课程目标 2		专项成绩 (40 分) 16 分 专项素质 (30 分) 12 分		28
课程目标 3	教学训练文档 (20) 8 分 课堂实践 (40 分) 16 分		跨栏辅助练习技评 (50 分) 10 分 跨栏技评 (50 分) 10 分	44
课程目标 4	科研综述 (20 分) 8 分	—		8
合计	40	40	20	100

(二) 评价标准

1. 教学训练文档评价标准

课程目标	考核依据	考核内容	评价标准				权重
			优 (18-20 分)	良 (16-18 分)	中/及格 (12-16 分)	不及格 (0-12 分)	
课程目标一	教学文件	教案 (1 次)、阶段计划 (1 次)、课时 (1 次)	教学内容选择恰当, 重难点提炼准确, 教学组织合理, 教学方法选择符合内容要求。	教学内容选择基本恰当, 重难点提炼基本准确, 教学组织基本合理, 教学方法选择基本符合内容要求。	教学内容选择较恰当, 重难点提炼较准确, 教学组织较合理, 教学方法选择较符合内容要求。	教学内容选择不恰当, 重难点提炼不准确, 教学组织不合理, 教学方法选择不符合内容要求。	0.5
	训练计划		阶段计划时期划分合理, 每时期任务准确, 练习方法明确。课时计划任务明确, 练习方法与任务一致, 量和强度恰当。	阶段计划时期划分基本合理, 每时期任务基本准确, 练习方法基本明确。课时计划任务基本明确, 练习方法与任务基本一致, 量和强度基本恰当。	阶段计划时期划分比较合理, 每时期任务比较准确, 练习方法比较明确。课时计划任务比较明确, 练习方法与任务比较一致, 量和强度比较恰当。	阶段计划时期划分不合理, 每时期任务不准确, 练习方法不明确。课时计划任务不明确, 练习方法与任务不一致, 量和强度不恰当。	0.5

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20 分)	良 (16-18 分)	中/及格 (12-16 分)	不及格 (0-12 分)	
课程目标一	完成情况	80%以上训练记录完成详实, 字迹工整。	60%以上训练记录完成详实, 字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实, 字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实, 字迹潦草。	0.4

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (12-16分)	不及格 (0-12分)	
	分析、反思、总结与解决问题的能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3.课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (32-36分)	中/及格 (24-32分)	不及格 (0-24分)	
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动,动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰;动作示范优美、大方、准确。	语言较生动,动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰;动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形,组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形,组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练,具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形,缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4.科研综述评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (12-16分)	不及格 (0-12分)	
课程目标2	基本理论的掌握情况	研究目的表示准确,国内外研究现状梳理全面,评述合理,格式正确。	研究目的表示较准确,国内外研究现状梳理较全面,评述较合理,格式较正确。	研究目的表示较准确,国内外研究现状梳理不全面,相关研究的主要观点有遗漏,评述较合理,格式基本正确。	未按要求完成科研综述	1

5. 专项作业评价标准

课程 目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (27-30分)	良 (23-27分)	中/及格 (18-23分)	不及格 (0-18分)	
课程 目标 2	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确,知识要点正确。	75%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以下的概念准确,知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整;格式规范;条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整;格式比较规范;条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整;格式基本规范;条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草;格式不规范;条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

6.专项考核标准

男子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	110米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	5000米
100	10.64	21.68	49.21	14.44	53.75	2.05	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60	1:51.57	3:51.9	14:35.0
99	10.65	21.70	49.26	14.45	53.80	2.04	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30	1:52.15	3:52.5	14:36.0
98	10.66	21.72	49.31	14.46	53.85	2.03	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00	1:52.73	3:53.1	14:37.0
97	10.67	21.74	49.36	14.47	53.90	2.02	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70	1:53.32	3:53.7	14:38.0
96	10.68	21.76	49.41	14.48	53.95	2.01	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40	1:53.91	3:54.3	14:39.0
95	10.69	21.78	49.46	14.49	54.00	2.00	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	1:54.50	3:54.9	14:40.0
94	10.71	21.84	49.59	14.54	54.23	1.99	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	1:54.83	3:55.6	14:43.5
93	10.73	21.90	49.72	14.59	54.46	1.98	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	1:55.16	3:56.3	14:47.0
92	10.75	21.96	49.85	14.64	54.69	\	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	1:55.49	3:57.0	14:50.5
91	10.77	22.02	49.98	14.69	54.92	1.97	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	1:55.82	3:57.7	14:54.0
90	10.79	22.09	50.11	14.74	55.15	1.96	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	1:56.15	3:58.4	14:57.5
89	10.82	22.16	50.25	14.80	55.38	\	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	1:56.48	3:59.2	15:01.0
88	10.85	22.23	50.39	14.86	55.61	1.95	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	1:56.81	4:00.0	15:04.5
87	10.88	22.30	50.53	14.91	55.84	1.94	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	1:57.14	4:00.8	15:08.0
86	10.91	22.37	50.67	14.96	56.08	\	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	1:57.48	4:01.6	15:11.6
85	10.94	22.44	50.81	15.02	56.32	1.93	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	1:57.82	4:02.4	15:15.2
84	10.97	22.51	50.95	15.08	56.56	1.92	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	1:58.16	4:03.2	15:18.8
83	11.00	22.58	51.09	15.14	56.80	\	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	1:58.50	4:04.0	15:22.4
82	11.03	22.65	51.23	15.20	57.04	1.91	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	1:58.84	4:04.8	15:26.0

分值	100米	200米	400米	110米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	5000米
81	11.06	22.72	51.37	15.26	57.28	\	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60	1:59.18	4:05.6	15:29.6
80	11.10	22.80	51.51	15.32	57.52	1.90	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00	1:59.52	4:06.4	15:33.2
79	11.14	22.88	51.65	15.38	57.76	\	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40	1:59.86	4:07.2	15:36.8
78	11.18	22.96	51.80	15.44	58.00	1.89	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70	2:00.20	4:08.0	15:40.4
77	11.22	23.04	51.95	15.51	58.25	1.88	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	2:00.51	4:08.8	15:44.1
76	11.26	23.12	52.10	15.58	58.50	\	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	2:00.88	4:09.6	15:47.8
75	11.30	23.20	52.25	15.65	58.75	1.87	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	2:01.22	4:10.5	15:51.5
74	11.34	23.28	52.40	15.72	59.00	1.86	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90	2:01.56	4:11.4	15:55.2
73	11.38	23.36	52.55	15.79	59.25	\	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20	2:01.90	4:12.3	15:58.9
72	11.42	23.44	52.70	15.86	59.50	1.85	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50	2:02.24	4:13.2	16:02.6
71	11.46	23.52	52.85	15.93	59.75	1.84	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80	2:02.58	4:14.1	16:06.3
70	11.50	23.60	53.00	16.00	1:00.00	1.83	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00	2:03.00	4:15.0	16:10.0
69	11.53	23.65	53.11	16.06	1:00.26	1.82	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60	2:03.42	4:15.8	16:12.0
68	11.56	23.70	53.22	16.12	1:00.56	1.81	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20	2:03.85	4:16.6	16:14.0
67	11.59	23.75	53.33	16.18	1:00.76	\	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80	2:04.28	4:17.5	16:16.0
66	11.62	23.80	53.44	16.24	1:01.06	1.80	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40	2:04.71	4:18.3	16:18.0
65	11.65	23.85	53.55	16.30	1:01.26	1.79	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00	2:05.14	4:19.1	16:20.0
64	11.68	23.91	53.66	16.36	1:01.56	\	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60	2:05.56	4:19.9	16:22.0
63	11.71	23.97	53.77	16.42	1:01.86	1.78	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20	2:05.98	4:20.8	16:24.0
62	11.74	24.03	53.88	16.48	1:02.06	1.77	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80	2:06.41	4:21.6	16:26.0
61	11.77	24.09	53.99	16.54	1:02.36	1.76	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40	2:06.84	4:22.4	16:28.0
60	11.80	24.15	54.10	16.60	1:02.56	1.75	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00	2:07.27	4:23.3	16:30.0

女子专项成绩评分表

分值	100米	200米	400米	100米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	3000米
100	12.04	25.08	56.41	14.04	59.86	1.80	5.95	12.75	15.80	53.00	53.50	2:10.30	4:26.0	9:42.5
99	12.05	25.10	56.56	14.05	1:00.06	1.79	5.93	12.70	15.70	52.60	53.20	2:10.80	4:27.0	9:44.0
98	12.06	25.12	56.71	14.06	1:00.26	1.78	5.91	12.65	15.60	52.20	52.90	2:11.30	4:28.0	9:45.5
97	12.07	25.14	56.86	14.07	1:00.46	1.77	5.89	12.60	15.50	51.80	52.60	2:11.80	4:29.0	9:47.0
96	12.08	25.16	57.01	14.08	1:00.66	1.76	5.87	12.55	15.40	51.40	52.30	2:12.30	4:30.0	9:48.5
95	12.09	25.18	57.16	14.09	1:00.86	1.75	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00	2:12.80	4:31.0	9:50.0
94	12.11	25.24	57.38	14.14	1:01.06	1.74	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45	2:13.30	4:32.3	9:52.7
93	12.13	25.30	57.60	14.19	1:01.26	1.73	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90	2:13.80	4:33.7	9:55.4
92	12.15	25.36	57.82	14.24	1:01.46	\	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35	2:14.40	4:35.0	9:58.1
91	12.17	25.42	58.04	14.29	1:01.66	1.72	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80	2:14.90	4:36.4	10:00.8
90	12.19	25.48	58.27	14.34	1:01.86	1.71	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25	2:15.40	4:37.7	10:03.5
89	12.21	25.55	58.50	14.39	1:02.06	1.70	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70	2:15.90	4:39.1	10:06.2
88	12.23	25.62	58.73	14.44	1:02.26	\	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15	2:16.40	4:40.4	10:08.9
87	12.25	25.69	58.96	14.49	1:02.46	1.69	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60	2:17.00	4:41.8	10:11.6
86	12.27	25.76	59.19	14.54	1:02.66	1.68	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04	2:17.50	4:43.2	10:14.4
85	12.29	25.83	59.42	14.59	1:02.86	\	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48	2:18.00	4:44.5	10:17.2
84	12.32	25.90	59.65	14.64	1:03.16	1.67	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92	2:18.50	4:45.9	10:20.0
83	12.35	25.97	59.86	14.69	1:03.46	1.66	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36	2:19.10	4:47.2	10:22.8
82	12.38	26.04	1:00.16	14.74	1:03.76	\	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80	2:19.60	4:48.6	10:25.6
81	12.41	26.12	1:00.36	14.80	1:04.06	1.65	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24	2:20.10	4:50.0	10:28.4

分值	100米	200米	400米	100米栏	400米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	800米	1500米	3000米
80	12.44	26.20	1:00.56	14.86	1:04.36	1.64	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68	2:20.70	4:51.3	10:31.2
79	12.47	26.28	1:00.86	14.92	1:04.66	\	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12	2:21.20	4:52.7	10:34.0
78	12.50	26.36	1:01.06	14.98	1:05.01	1.63	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56	2:21.70	4:54.0	10:36.8
77	12.53	26.44	1:01.36	15.04	1:05.36	1.62	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99	2:22.20	4:55.4	10:39.7
76	12.56	26.52	1:01.56	15.10	1:05.56	1.61	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42	2:22.80	4:56.8	10:42.6
75	12.60	26.60	1:01.76	15.16	1:05.71	1.60	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85	2:23.30	4:58.1	10:45.5
74	12.64	26.68	1:02.06	15.22	1:05.96	1.59	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28	2:23.80	4:59.5	10:48.4
73	12.68	26.76	1:02.26	15.29	1:06.21	\	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71	2:24.40	5:00.9	10:51.3
72	12.72	26.84	1:02.56	15.36	1:06.51	1.58	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14	2:24.90	5:02.3	10:51.2
71	12.76	26.92	1:02.76	15.43	1:06.76	1.57	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57	2:25.50	5:03.6	10:57.1
70	12.80	27.00	1:03.00	15.50	1:07.00	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00	2:26.00	5:05.0	11:00.0
69	12.82	27.06	1:03.17	15.54	1:07.27	\	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74	2:26.30	5:05.8	11:01.0
68	12.85	27.12	1:03.33	15.58	1:07.53	1.55	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48	2:26.60	5:06.7	11:02.0
67	12.88	27.18	1:03.50	15.62	1:07.80	\	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22	2:26.90	5:07.5	11:03.0
66	12.91	27.24	1:03.67	15.66	1:08.07	1.54	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96	2:27.20	5:08.3	11:04.0
65	12.94	27.30	1:03.83	15.70	1:08.33	\	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70	2:27.50	5:09.1	11:05.0
64	12.97	27.36	1:04.00	15.74	1:08.60	1.53	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44	2:27.80	5:10.0	11:06.0
63	13.00	27.42	1:04.17	15.78	1:08.87	\	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18	2:28.10	5:10.8	11:07.0
62	13.03	27.48	1:04.33	15.82	1:09.13	1.52	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92	2:28.40	5:11.6	11:08.0
61	13.06	27.54	1:04.50	15.86	1:09.40	\	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66	2:29.00	5:12.5	11:09.0
60	13.09	27.60	1:04.67	15.90	1:09.67	1.51	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40	2:29.40	5:13.3	11:10.0

7.专项素质考核标准

课程 目 标 3	考核 依据	评价标准				权重
		优 (27-30分)	良 (23-27分)	中/及格 (18-23分)	不及格 (0-18分)	
专项 素质		各项目教师根据学生的实际情况,选择4项,每项占25%,标准由教师根据学生的实际确定。				1

8.跨栏技评考核标准

课程 目 标 2	考核 依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
短跑 完整 技术		能熟练正确地 完成该项技术 规格要求,动 作连贯,协调 轻松,实效性 好。	能正确地完 成该项技术 规格要求,动 作连贯协调, 实效性较好。	能基本上完 成该项技术 的主要环节的 规格要求,动 作不够协调, 实效性较差。	不能完成该 项技术规格 要求,动作 有严重错误,	1

9.跨栏辅助练习考核标准

课程 目 标 3	考核 依据	评价标准				权重
		优 (45-50分)	良 (40-45分)	中/及格 (30-40分)	不及格 (0-30分)	
教师 选定 项目		动作协调规 范,整体节奏 准确,动作幅 度符合项目 要求。	动作较规范, 整体节奏较 准确,动作幅 度较小项目 要求。	动作基本规 范,整体基本 节奏准确,动 作幅度过小 项目要求。	动作明显错 误。	0.7
学生 自选 项目		动作新颖,动 作协调规范, 整体节奏准 确,动作幅度 符合项目要 求。	动作新颖,动 作较规范,整 体节奏较准 确,动作幅度 较小项目要 求。	动作缺乏新 颖,动作基本 规范,整体基 本节奏准确, 动作幅度过 小项目要求。	动作明显错 误。	0.3

六、推荐教材和教学参考资源

建议教材

李鸿江.田径(第三版).北京:高等教育出版社 2015

主要参考书

张贵敏.田径运动教程.北京:人民体育出版社 2010

文超.田径运动高级教程北京:人民体育出版社 2009

大纲修订人签字:许翔、张慧斌、王健

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 佟志刚

审定日期:2022年10月

《跆拳道教学训练理论与实践 1》课程教学大纲

课程名称	跆拳道教学训练理论与实践 1		
	Theory and Practice of Taekwondo Teaching and Training I		
课程代码	10315211	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	无
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

跆拳道教学训练理论与实践 1 是运动训练专业的专业教育课程、专业核心课程和专业方向课程。本课程既有与跆拳道专项相关的体育学科基础理论知识，也有与跆拳道体能、技能、心能、智能教学训练的专项知识，教学内容包括跆拳道专项基本理论、技战术、品势、教学与训练、裁判法、竞赛组织、训练管理、击破与表演、运动损伤与预防等，重视专业基础理论和能力的培养，掌握跆拳道专项的运动训练基本理论和方法，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等跆拳道专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

1. 深刻理解跆拳道精神的核心内涵和时代意义，具有尊重他人、团结友爱、勇敢顽强、自强不息的品质，理解跆拳道训练、教学工作的意义，认同跆拳道教练的职业及奉献精神，以中国跆拳道运动发展为己任。

2. 掌握跆拳道竞技、品势、体能训练的基础理论知识，能够初步结合跆拳道专项训练了解相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识。

3. 能够理论指导实践，系统掌握跆拳道竞技、品势、击破与表演技术，身体素质全面发展，能提高个性化技能水平，初步具备专项技术动作训练与教学的能力。

4. 掌握跆拳道基本技术训练与教学的技能、方法与手段，能够对训练进行简单的科学监控与评价，具备根据目的、任务、方法制订训练与教学环节计划的能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同：理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（H）
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
目标 4	5.专业技能	5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跆拳道运动概述；跆拳道竞赛化与技术原理；	课程目标 1	1.理解跆拳道的概念、内容及分类；深入理解跆拳道文化中的蕴涵的中国传统文化与时代意义。 2.了解跆拳道运动的国内外发展趋势；理解中国跆拳道运动发展的艰难历程和光辉业绩，认知跆拳道教练的职责。3.掌握跆拳道化的原理和基本技术的应用原理。	1.跆拳道的概念、起源、形成、发展；中国跆拳道运动的发展与现状；职业认同与爱国主义教育。 2.跆拳道精神解读；跆拳道礼仪和段位制；跆拳道的中国传统文化内涵与社会主义核心价值观体系的新时代意义。 3.跆拳道的竞赛化与技术体系的形成与发展；跆拳道技术应用基本原理。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 10 学时
跆拳道运动损伤的预防、处理与康复；运动员体重控制	课程目标 2	1.理解一般运动损伤和跆拳道专项运动损伤的预防、产生、应急处理的相关原理；掌握跆拳道控制体重的相关理论和方法。能够理解树立健康第一的理念。 2.掌握跆拳道专项运动损伤的预防、应急处理的方法和手段；理解科学训练的内涵，培养体育道德与合作精神。	1.常见运动损伤的原因，预防运动损伤的原理和方法、手段；健康第一的理念。 2.跆拳道运动损伤的预防、应急处理的方法和手段、治疗与运动康复；体育道德与合作精神； 3.跆拳道控制体重的原理、方法、手段；健康第一的理念。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
跆拳道品势与击破教学训练实践	课程目标 2、3、4	1.了解初级品势、击破的基本动作教学训练原理、方法及趋势； 2.初步掌握品势与击破基本技术动作的教学训练方法与手段；能礼始礼终、尊重他人。 3.掌握规范、熟练的跆拳道初级品势技术及基本动作的攻防含义；能自我导向树立训练目标。	1.初级品势基本动作与初级击破的教学与训练； 2.初级品势、击破教学与训练的组织及方法、手段；尊重他人、学会合作。 3.学习与掌握初学者品势太极一章至太极五章及基本动作的固定对打；	1.教学活动：课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、品势与击破的个人课外练习。	理论 2 学时+ 实践 50 学时
跆拳道实战教学训练实践	课程目标 2、3、4	1.了解实战技术的动作环节、技能形成原理及发展趋势； 2.掌握实战基本技术教学训练的方法与手段。能够在配合训练中尊重他人、学会宽容，理解无私奉献内涵。 3.能够在实战中勇敢顽强，努力训练。不断提高实战技能，能够自我导向树立训练目标。	1.实战姿势、基本步法、防守技术、得分技术、组合技术的教学与训练； 2.实战基本技术教学训练的组织、方法、手段；尊重他人、自我导向、努力与合作。	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外个人技术练习。	实践 64 学时
跆拳道体能教学训练实践	课程目标 2、3、4	1.理解一般、专项体能训练的原理，树立健康第一的理念。 2.掌握一般、专项体能教学训练的方法与手段；能够对体能训练科学监控与评价、诊断与控制。 3.具备较强的跆拳道专项体能；能理解艰苦奋斗的内涵。	1.一般与专项体能的教学与训练；勇敢顽强、吃苦耐劳品质； 2.一般与专项体能的分类、特点，教学方法、要求、注意事项；训练原则、方法、手段、负荷；健康第一理念、科学训练思想、	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外个人体能练习。	实践 30 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

1.本课程考核采用考查方式，课程成绩包括2部分，分别为**过程性考核**、**期末考查**两部分，总成绩=过程性考核60分+期末考查40分。

课程成绩具体见下表：

课程目标	课程1评价方式及比例(%)		成绩比例(%)
	过程性考核	期末考查	
课程目标1	意志品质(10分)	——	10
课程目标2	理论作业(10分) 训练笔记(20分)	健身指导10分	40
课程目标3	实战(10分) 品势(5分)	专项体能(10分) 品势(10分)	35
课程目标4	课内教学实践(5分)	技术动作教学(10分)	15
合计	60	40	100

2.评价方式

(1) 意志品质：在跆拳道训练中，特别是跆拳道实战训练具有一定的高危性，在训练中既要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质，又要充分体现高度奉献和协作精神。根据学生在跆拳道实战、体能训练当中的表现的学期整体情况进行评分。

(2) 理论作业：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

(3) 专项训练笔记：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记检查批改，根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

(4) 健身指导：把跆拳道训练教学中的前沿动态知识和常规问题或以抽题签的形式，让学生现场随机抽取一道题以原地口述结合动作的方式进行考评。

(5) 实战：每场实战比赛随机抽签选取对手，实战3个回合，按照实战的气势、技能水平、战术意识及应变能力进行评分。

(6) 柔韧：在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分，求和后为该指标最后得分。

(7) 品势：对学生演练的品势太极一至五章，参照品势比赛规则的正确性与表现力评分标准进行评分。

(8) 课内教学实践：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

(9) 技术动作教学：学生随机抽取所学跆拳道实战与品势单个技术动作，进行技术动作教学。

教学评价内容包括礼节与教态、示范位置与示范面、示范正确性与熟练度、技术要点与攻防作用、教法与纠错、组织队形进行综合评定成绩。

(10) 考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式直接扣除学生的课程总成绩：无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假或见习一次扣 3 分；学生旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程 1/3 学时以上者，取消其课程考核资格，课程成绩计“0”分并标注为“缺考”。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不予扣分。

3.过程性考核方案

课程 1 过程性考核与期末考查方案设计			
周次	教学内容	考核方式	成绩占比
1	跆拳道运动概述；跆拳道竞赛化与技术原理；	理论作业 1	5
2	跆拳道运动损伤的预防、处理与康复；运动员体重控制	理论作业 2	5
4	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
6	跆拳道实战教学训练实践	实战意志品质	5+5
1-6	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	2.5
8	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
8	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	5
12	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
12	跆拳道实战教学训练实践	实战意志品质	5+5
7-12	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	2.5
16	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
期末考查	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	健身指导	10
	跆拳道体能教学训练实践	专项体能：柔韧	10
	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	10
	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	技术动作教学	10
总计			100

(二) 评价标准

1. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1	勇敢顽强	在实战训练中,具备协作意识和安全意识,不惧风险,勇于挑战。	在实战训练中,具有良好的协作意识和安全意识,不惧风险,勇于尝试。	在实战训练中,具有一定的协作意识和安全意识,畏惧强手,在鼓励中敢尝试。	在实战训练中,缺乏协作意识和安全意识,畏惧实战,应付差事。	0.5
	自强不息	训练目标明确,在训练中能不断提高要求,自觉高质量训练,追求完美、精益求精。	训练目标较明确,在训练中能积极练习,较自觉高质量训练,追求不断进步。	训练目标较低,在训练中能较积极地练习,追求训练任务基本完成。	无训练目标,被动训练,缺乏自觉积极性,常偷懒,训练质量低。	0.5

2. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以上的概念准确,知识要点正确。	40%以上的概念准确,知识发点正确。	40%以下的概念准确,知识要点正确。	0.5
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足。	不能运用所学的跆拳道知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	0.5

3. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	完成情况	80%以上训练记录完成详实,字迹工整。	60%以上训练记录完成详实,字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实,字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实,字迹潦草。	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思，发现自己训练中的问题，以客观的角度分析问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思，发现自己训练中的问题，以客观的角度较合理分析问题，能提出较好的可行性解决方案，具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思，发现自己训练中较为凸显的问题，以客观的角度较合理分析问题，能提出一定的可行性解决方案，能提出观点、方法、手段，但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思，但不能发现自己训练中较为凸显的问题，也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.5

4.健身指导评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	部位原因特点	能准确表述相关部位、重点部位，造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	能较为准确的表述相关部位、重点部位，造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	能准确表述相关部位、重点部位，造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	无法表述相关部位、重点部位，造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	0.4
	方法步骤措施	解决问题的方法、手段、步骤正确得当且有序，手段多样，使用措施合理、恰当。	解决问题的方法、手段、步骤较为正确有序，手段较少，使用措施较为合理、恰当。	解决问题的方法、手段、步骤部分正确，使用措施合理性、恰当性较差。	缺乏解决问题的方法、手段、步骤，使用措施不合理。	0.4
	语言表达	音量适中，表述准确、熟练、流利，思维逻辑清晰、合理。	音量适中，表述较为准确、熟练、流利，思维逻辑较为清晰、合理。	音量较小，但表述熟练、流利，准确性和思维逻辑性较差。	音量小，表述不准确且不连贯，思维逻辑混乱、不合理。	0.2

5.实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	礼仪气势	礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；临场应变能力强；	礼仪较规范，不惧强手，精神状态好；	礼仪基本规范；较为勇敢，发声不够。	礼仪不规范；怯懦被动。	0.3

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	技能水平	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；	进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；	有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；	进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；	0.4
	战术应变	进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。	临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用得当。	临场应变能力一般；战术运用基本恰当。	临场无应变能力；战术运用不恰当。	0.3

6.柔韧评价标准

在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分，三个成绩的平均分为该指标最后得分。

课程目标	考核依据	评价标准											权重
		分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	
课程目标3	女子成绩(厘米)	0	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	>28	1
	男子成绩(厘米)	0	1-5	6-8	9-12	12-15	16-19	20-23	24-28	29-32	32-35	>35	

7.品势评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	正确性	按照品势技术标准、完整、正确的演练品势。	按照品势技术动作较为标准、完整地演练品势，有个别动作不正确。	按照品势技术动作较为标准、断续地演练品势。	品势演练错误动作和停顿较多。	0.2
	均衡性	移动时重心平稳，重心轴稳定，动作干净利落，身体无晃动。	移动时重心有轻微起伏，个别动作重心轴轻微偏移、身体轻微晃动。	个别动作重心移动明显起伏，重心轴有明显偏移和身体明显晃动。	移动重心起伏大，重心轴的偏移，多余动作过多，身体晃动明显。	0.2

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
表现力	速度与力量	全身快速且协调同步发力, 发力达到极限速度与力量, 发力距离正确且充分。	上下肢快速且协调同步发力, 发力速度与力量较好, 发力距离正确且充分, 但躯干发力不足。	部分动作发力速度与力量较好, 发力距离正确且充分, 但上下肢与躯干不能协调同步。	整套动作没有速度力量, 全身不能协调同步发力, 单个动作匀速演练。	0.2
	缓急与节奏	动作流畅、连贯, 通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作较为流畅、连贯, 大多数动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	个别动作有停顿, 个别动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作不流畅、连贯, 动作不能体现刚与柔、缓与急且无力度。	0.2
	气的表现	动作幅度合适, 节奏鲜明, 态度威严, 且视线、发声、自信心展现完美。	动作幅度较小, 节奏较鲜明, 态度威严, 且视线、发声、自信心能得以展现。	动作幅度过大或过小, 节奏单一, 态度不够威严, 且视线、发声、自信心明显不足。	动作幅度不统一, 无节奏且断续较多, 态度不认真, 无视线、发声、自信心的展现。	0.2

8. 课内教学实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标	礼仪教态	礼节标准, 行为举止端庄大方、教态亲切自然, 肢体语言表达得当。	礼节基本标准, 行为举止较端庄大方、教态较亲切自然, 有一定肢体语言。	礼节不太标准, 行为举止不太端庄大方, 教态不自然, 无肢体语言。	忽略礼节, 行为举止差, 无肢体语言。	0.2
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动, 动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰; 动作示范优美、大方、准确。	语言较生动, 动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰; 动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点, 层次不清晰; 动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱, 不准确; 动作示范不完整。	0.3
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形, 组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形, 组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练, 具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形, 缺乏基本组织训练的能力。	0.3

9.技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	礼节与教态	礼节标准规范,行为举止端庄大方,教态亲切自然;	礼节较为标准规范,行为举止较端庄大方,教态较亲切自然;	礼节不太标准规范,行为举止不太端庄大方,教态不自然;	缺少礼节,行为举止差;	0.1
	示范位置与示范面	示范位置正确且能多面示范。	示范位置较为正确且能多面示范。	示范位置较正确,但随意走动且示范面运用不太合理。	示范位置不正确且示范不利于学生观察。	0.1
	示范正确性与熟练度	专业技能水平高,动作示范熟练、大方。	专业技能水平较高,动作示范熟练、准确。	专业技能水平较差,动作示范不太熟练、准确。	专业技能水平很差,动作示范不熟练,不能完整完成。	0.2
	技术要点与攻防作用	能层次分明、条理清晰地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用;	能层次比较分明,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,攻防作用;	能基本地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用,层次不清晰。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确,未讲解攻防作用。	0.2
	教法与纠错	能灵活运用多种教学方法和手段,教学步骤清晰,能预防错误、发现错误且纠正措施合理。	能运用多种教学方法和手段,教学步骤较清晰,能预防错误、发现错误并纠正措施较合理。	教学方法和手段单一,教学步骤不清晰,能发现错误但纠正措施不太合理,	无合理的教学方法和手段,教学步骤混乱,不能发现错误且无合理的纠正措施。	0.2
	组织队形	口令准确洪亮,调度合理,程序准确。	口令准确洪亮,调度较合理,程序较准确。	口令不够洪亮,调度合理性欠缺,程序不够准确。	口令不准确、洪亮,调度不合理,程序不准确。	0.2

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 赵光圣 刘宏伟.《跆拳道运动教程》.北京:高等教育出版社,2015年
2. 国家体育总局职业技能鉴定中心组编.《跆拳道》.北京:高等教育出版社,2010年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.中国跆拳道协会编著.《中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇》.北京:人民体育出版社,2005年
- 2.刘卫军.《跆拳道》.北京:北京体育大学出版社,2000年
- 3.俞继英.《奥林匹克跆拳道》.北京:人民体育出版社,2005年

大纲修订人签字: 佟志刚

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《跆拳道教学训练理论与实践 2》课程教学大纲

课程名称	跆拳道教学训练理论与实践 2		
	Theory and Practice of Taekwondo Teaching and Training II		
课程代码	10315212	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	跆拳道教学训练理论与实践 1、运动解剖学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

跆拳道教学训练理论与实践 2 是运动训练专业的专业教育课程、专业核心课程和专业方向课程。本课程既有与跆拳道专项相关的体育学科基础理论知识，也有与跆拳道体能、技能、心能、智能教学训练的专项知识，教学内容包括跆拳道专项基本理论、技战术、品势、教学与训练、裁判法、竞赛组织、训练管理、击破与表演、运动损伤与预防等，重视专业基础理论和能力的培养，掌握跆拳道专项的运动训练基本理论和方法，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等跆拳道专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

- 1.具有尊重他人、团结友爱、勇敢顽强、自强不息的品质，能够结合跆拳道精神践行社会主义核心价值观，以中国跆拳道运动发展为己任。
- 2.掌握跆拳道竞赛规则、组织与管理相关知识，并能够结合运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识融入跆拳道专项实践训练。
- 3.能够理论指导实践，身体素质全面发展，系统掌握跆拳道竞技、品势、击破与表演技能，不断提高个性化技能水平，具备在专项技术训练与教学指导中运用方法、手段的能力。
- 4.了解跆拳道竞赛组织与管理相关最新动态和前沿知识，掌握跆拳道竞赛相关裁判方法，初步具备参与竞赛组织、策划与管理的能力，能够胜任临场执裁的工作。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养：具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（H）
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
目标 4	5.专业技能	5.3 竞赛组织：具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跆拳道竞赛规则、裁判法、组织与管理	课程目标 1、4	1.了解跆拳道竞赛工作的范畴和内容、竞赛运行方式，掌握跆拳道竞赛的基本编排方法；初步具备服务跆拳道专项赛事的策划、组织与管理工作的能力；能够具备合作意识，增强职业认同感； 2.理解体育竞赛规则制订的原则；掌握跆拳道竞技比赛、品势比赛的规则、裁判方法；初步具备担任跆拳道比赛的裁判能力；能够增强法律意识，具有人道主义精神和体育精神。	1.跆拳道竞赛的赛前、赛中、赛后工作；分工职责与岗位设立；比赛场地及人员构成；合作意识、职业认同感； 2.跆拳道竞赛编排任务、程序、方法；竞赛所需物品及竞赛表格的用途与筹备； 3.跆拳道实战、品势比赛规则与临场裁判法；尊重规则、人道主义精神和体育精神。	1.课堂理论教学； 2.学习任务：课堂作业、汇报； 3.课内外实践：主裁判、边裁判、记录员、助理裁判员的实践练习，担任教学比赛等裁判工作；	理论 16 学时
跆拳道品势与击破教学训练实践	课程目标 1、2、3、4	1.从竞赛规则的角度了解初级品势、击破的基本技术教学训练原理、方法及趋势； 2.初步掌握品势与击破基本技术动作的教学训练方法与手段；能够尊重他人、团结友爱。 3.掌握规范、熟练的跆拳道初级品势技术及基本动作的攻防含义；能自我导向树立训练目标。	1.初级品势基本动作与初级击破的教学与训练； 2.初级品势、击破教学与训练的组织及方法、手段；尊重他人、学会合作。 3.学习与掌握初学者品势太极六章至高丽及基本动作的固定对打；	1.教学活动：课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、品势与击破的个人课外练习。	实践 50 学时
跆拳道实战教学训练实践	课程目标 1、2、3、4	1.从竞赛规则的角度了解实战技术的动作环节、技能形成原理及发展趋势； 2.掌握实战基本技术教学训练的方法与手段。能够在配合中尊重他人、学会宽容，理解无私奉献内涵。 3.能够在实战中勇敢顽强，努力训练。不断提高实战技能，能够自我导向树立训练目标。	1.实战姿势、基本步法、防守技术、得分技术、组合技术的教学与训练； 2.实战基本技术教学训练的组织、方法、手段；尊重他人、自我导向、努力与合作。	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外个人技术练习。	实践 60 学时
跆拳道体能教学训练实践	课程目标 2、3、4	1.从竞赛规则的角度理解一般、专项体能训练的原理，树立健康第一的理念。 2.掌握一般、专项体能教学训练的方法与手段；能够对体能训练科学监控与评价、诊断与控制。 3.具备较强的跆拳道专项体能；能理解艰苦奋斗的内涵。	1.一般与专项体能的教学与训练；勇敢顽强、吃苦耐劳品质； 2.一般与专项体能的分类、特点，教学方法、要求、注意事项；训练原则、方法、手段、负荷；健康第一理念、科学训练思想、	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外个人体能练习。	实践 34 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

1.本课程考核采用考试方式，课程成绩包括2部分，分别为**过程性考核**、**期末考试**两部分，总成绩=过程性考核50分+期末考试50分。

课程成绩具体见下表：

课程目标	课程2评价方式及比例(%)		成绩比例(%)
	过程性考核	期末考试	
课程目标1	意志品质(5分) 训练笔记(10分)	——	15
课程目标2	理论作业(5分)	理论考试(30分)	35
课程目标3	课内教学实践(5分) 专项体能(5分) 品势(10分) 实战(10分)	技术动作教学(5分)	35
课程目标4	——	裁判实操考试(15分)	15
合计	50	50	100

2.评价方式

(1) 意志品质：在跆拳道训练中，特别是跆拳道实战训练具有一定的高危性，在训练中既要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质，又要充分体现高度奉献和协作精神。根据学生在跆拳道实战、体能训练当中的表现的学期整体情况进行评分。(1) 理论作业：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

(2) 训练笔记：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

(3) 理论作业：根据跆拳道竞赛规则、裁判法理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

(4) 理论考试：采取期末闭卷考试的方式进行考试，题型分为选择、填空、判断、简答题、论述题5种类型，根据情况予以评价。课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为50分。考试课程期末卷面成绩大于等于50分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。

(5) 课内教学实践：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

(6) 专项体能(柔韧)：在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分，求和后为该指标最后得分。

(7) 品势：对学生演练的品势太极六、七、八章和高丽，参照品势比赛规则的正确性与表现力评分标准进行评分。

(8) 实战：每场实战比赛随机抽签选取对手，实战 3 个回合，按照实战的气势、技能水平、战术意识及应变能力进行评分。

(9) 技术教学：学生随机抽取所学跆拳道实战与品势单个技术动作，进行技术动作教学。教学评价内容包括礼节与教态、示范位置与示范面、示范正确性与熟练度、技术要点与攻防作用、教法与纠错、组织队形进行综合评定成绩。

(10) 裁判实操：以分组感知语言或文字临场信号模拟裁判执裁的形式，让学生现场执裁进行考评，按照学生应变做出的手势、口令、判罚程序进行综合评定成绩。

(11) 考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式直接扣除学生的课程总成绩：无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假或见习一次扣 3 分；学生旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程 1/3 学时以上者，取消其课程考核资格，课程成绩计“0”分并标注为“缺考”。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不予扣分。

3.过程性考核方案

课程 2 过程性考核与期末考试方案设计			
周次	教学内容	考核方式	成绩占比
1	跆拳道竞赛规则	理论作业 1	2
2	跆拳道竞赛裁判法	理论作业 2	3
6	跆拳道实战教学训练实践	实战 意志品质	5+2
1-6	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	2
7	跆拳道体能教学训练实践	专项体能：柔韧	2
7	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	5
8	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
12	跆拳道实战教学训练实践	实战 意志品质	5+3
7-12	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	3
14	跆拳道体能教学训练实践	专项体能：柔韧	3
14	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	5
16	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
期末考试	理论考试	试卷	30
	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	技术动作教学	5
	跆拳道竞赛规则、裁判法	裁判实操	15
总计			100

(二) 评价标准

1. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	勇敢顽强	在实战训练中,具备协作意识和安全意识,不惧风险,勇于挑战。	在实战训练中,具有良好的协作意识和安全意识,不惧风险,勇于尝试。	在实战训练中,具有一定的协作意识和安全意识,畏惧强手,在鼓励中敢尝试。	在实战训练中,缺乏协作意识和安全意识,畏惧实战,应付差事。	0.5
	自强不息	训练目标明确,在训练中能不断提高要求,自觉高质量训练,追求完美、精益求精。	训练目标较明确,在训练中能积极练习,较自觉高质量训练,追求不断进步。	训练目标较低,在训练中能较积极地练习,追求训练任务基本完成。	无训练目标,被动训练,缺乏自觉性积极性,常偷懒,训练质量低。	0.5

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	完成情况	80%以上训练记录完成详实,字迹工整。	60%以上训练记录完成详实,字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实,字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实,字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以上的概念准确,知识要点正确。	40%以上的概念准确,知识发点正确。	40%以下的概念准确,知识要点正确。	0.4

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足。	不能运用所学的跆拳道知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	0.6

4.期末理论考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	考核学生跆拳道竞赛规则、裁判法知识掌握	全面掌握跆拳道竞赛规则、裁判法知识、答题正确。	掌握基础跆拳道竞赛规则、裁判法知识、答题比较正确。	基本掌握跆拳道竞赛规则、裁判法知识、答题基本正确。	对跆拳道竞赛规则、裁判法知识缺乏了解、答题错误。	0.5
课程目标 2	考核学生运用跆拳道竞赛规则、裁判法知识开展分析和解决跆拳道竞赛组织工作中遇到的问题。	依据跆拳道竞赛规则、裁判法知识对跆拳道竞赛中的问题有深入的思考,答题思路清晰准确。	依据跆拳道竞赛规则、裁判法知识对跆拳道竞赛中的问题有比较深入的思考,答题思路比较清晰准确。	依据跆拳道竞赛规则、裁判法知识对跆拳道竞赛中的问题有比较一定的思考,有答题思路。	依据跆拳道竞赛规则、裁判法知识对跆拳道竞赛中的问题有未加思考,无答题思路。	0.5

5.课内教学实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	礼仪教态	礼节标准,行为举止端庄大方、教态亲切自然,肢体语言表达得当。	礼节基本标准,行为举止较端庄大方、教态较亲切自然,有一定肢体语言。	礼节不太标准,行为举止不太端庄大方,教态不自然,无肢体语言。	忽略礼节,行为举止差,无肢体语言。	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.1

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	讲解示范	语言生动，动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰；动作示范优美、大方、准确。	语言较生动，动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰；动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点，层次不清晰；动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱，不准确；动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形，组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形，组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练，具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形，缺乏基本组织训练的能力。	0.4

6.柔韧评价标准

在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分，三个成绩的平均分为该指标最后得分。

课程目标	考核依据	评价标准											权重
		分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	
课程目标3	女子成绩(厘米)	0	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	>28	1
	男子成绩(厘米)	0	1-5	6-8	9-12	12-15	16-19	20-23	24-28	29-32	32-35	>35	

7.品势评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	正确性	按照品势技术动作标准、完整、正确的演练品势。	按照品势技术动作较为标准、完整地演练品势，有个别动作不正确。	按照品势技术动作较为标准、断续地演练品势。	品势演练错误动作和停顿较多。	0.2
	均衡性	移动时重心平稳，重心轴稳定，动作干净利落，身体无晃动。	移动时重心有轻微起伏，个别动作重心轴轻微偏移、身体轻微晃动。	个别动作重心移动明显起伏，重心轴有明显偏移和身体明显晃动。	移动重心起伏大，重心轴的偏移，多余动作过多，身体晃动明显。	0.2

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
表现力	速度与力量	全身快速且协调同步发力, 发力达到极限速度与力量, 发力距离正确且充分。	上下肢快速且协调同步发力, 发力速度与力量较好, 发力距离正确且充分, 但躯干发力不足。	部分动作发力速度与力量较好, 发力距离正确且充分, 但上下肢与躯干不能协调同步。	整套动作没有速度力量, 全身不能协调同步发力, 单个动作匀速演练。	0.2
	缓急与节奏	动作流畅、连贯, 通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作较为流畅、连贯, 大多数动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	个别动作有停顿, 个别动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作不流畅、连贯, 动作不能体现刚与柔、缓与急且无力度。	0.2
	气的表现	动作幅度合适, 节奏鲜明, 态度威严, 且视线、发声、自信心展现完美。	动作幅度较小, 节奏较鲜明, 态度威严, 且视线、发声、自信心能得以展现。	动作幅度过大或过小, 节奏单一, 态度不够威严, 且视线、发声、自信心明显不足。	动作幅度不统一, 无节奏且断续较多, 态度不认真, 无视线、发声、自信心的展现。	0.2

8. 实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	礼仪气势	礼仪规范, 精神状态好, 勇猛顽强; 临场应变能力强;	礼仪较规范, 不惧强手, 精神状态好;	礼仪基本规范; 较为勇敢, 发声不够。	礼仪不规范; 怯懦被动。	0.2
	技能水平	进攻积极主动, 防守动作到位, 反击快速、及时, 击打目标准确、有力度, 技术正确、熟练、协调和规范;	进攻较积极主动, 防守动作较到位, 击打目标较准确且有一定力度, 技术较正确、熟练、协调和规范;	有主动进攻, 防守或反击动作基本到位, 击打目标基本准确但力度小, 技术基本正确和协调;	进攻不积极主动, 防守消极, 反击动作不到位, 击打目标不准确且无力度, 技术不正确;	0.4
	战术应变	进攻、防守、反击意识明确, 战术运用恰当; 高难度技术使用得当。	临场应变能力较强; 进攻、防守、反击意识较明确, 战术运用较恰当; 高难度技术使用较得当。	临场应变能力一般; 战术运用基本恰当。	临场无应变能力; 战术运用不恰当。	0.4

9.技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	礼节与教态	礼节标准规范,行为举止端庄大方,教态亲切自然;	礼节较为标准规范,行为举止较端庄大方,教态较亲切自然;	礼节不太标准规范,行为举止不太端庄大方,教态不自然;	缺少礼节,行为举止差;	0.1
	示范位置与示范面	示范位置正确且能多面示范。	示范位置较为正确且能多面示范。	示范位置较正确,但随意走动且示范面运用不太合理。	示范位置不正确且示范不利于学生观察。	0.2
	示范正确性与熟练度	专业技能水平高,动作示范熟练、大方。	专业技能水平较高,动作示范熟练、准确。	专业技能水平较差,动作示范不太熟练、准确。	业技能水平很差,动作示范不熟练,不能完整完成。	0.2
	技术要点与攻防作用	能层次分明、条理清晰地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用;	能层次比较分明,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,攻防作用;	能基本地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用,层次不清晰。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确,未讲解攻防作用。	0.2
	教法与纠错	能灵活运用多种教学方法和手段,教学步骤清晰,能预防错误、发现错误且纠正措施合理。	能运用多种教学方法和手段,教学步骤较清晰,能预防错误、发现错误并纠正措施较合理。	教学方法和手段单一,教学步骤不清晰,能发现错误但纠正措施不太合理,	无合理的教学方法和手段,教学步骤混乱,不能发现错误且无合理的纠正措施。	0.2
	组织队形	口令准确洪亮,调度合理,程序准确。	口令准确洪亮,调度较合理,程序较准确。	口令不够洪亮,调度合理性欠缺,程序不够准确。	口令不准确、洪亮,调度不合理,程序不准确。	0.2

10.裁判实操评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	裁判口令	裁判口令准确、发音标准、声音宏亮。	裁判口令较准确、发音比较标准、声音比较宏亮。	裁判口令基本准确、发音不太标准、声音不够宏亮。	裁判口令不准确、发音不标准、声音宏亮。	0.3

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	裁判手势	裁判手势标准、刚劲有力、运用正确。	裁判手势比较标准、较有力度、运用正确。	裁判手势基本标准、缺乏力度、运用基本正确。	裁判手势不标准、无力、运用错误较多。	0.4
	判罚程序	应对快,判罚程序逻辑正确,速度合适。	应对较快,判罚程序逻辑基本正确,速度较快。	基本能应对执裁情况,判罚程序逻辑基本正确,紧张而有错误,判罚有停顿。	判罚程序逻辑不正确,漏判、错判或不能应对。	0.3

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 赵光圣 刘宏伟.《跆拳道运动教程》.北京:高等教育出版社,2015年
2. 国家体育总局职业技能鉴定中心组编.《跆拳道》.北京:高等教育出版社,2010年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.中国跆拳道协会编著.《中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇》.北京:人民体育出版社,2005年
- 2.刘卫军.《跆拳道》.北京:北京体育大学出版社,2000年
- 3.俞继英.《奥林匹克跆拳道》.北京:人民体育出版社,2005年

大纲修订人签字: 佟志刚
大纲审定人签字: 林茂春 许翔

修订日期: 2022年9月
审定日期: 2022年10月

《跆拳道教学训练理论与实践3》课程教学大纲

课程名称	跆拳道教学训练理论与实践3		
	Theory and Practice of Taekwondo Teaching and Training III		
课程代码	20315213	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	跆拳道教学训练理论与实践2、运动生理学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

跆拳道教学训练理论与实践3是运动训练专业的专业教育课程、专业核心课程和专业方向课程。本课程既有与跆拳道专项相关的体育学科基础理论知识，也有与跆拳道体能、技能、心能、智能教学训练的专项知识，教学内容包括跆拳道专项基本理论、技战术、品势、教学与训练、裁判法、竞赛组织、训练管理、击破与表演、运动损伤与预防等，重视专业基础理论和能力的培养，掌握跆拳道专项的运动训练基本理论和方法，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等跆拳道专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有4个课程目标，具体如下：

1.掌握跆拳道竞技、品势、体能训练的基础理论知识，能够结合相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识应用于跆拳道专项训练与教学实践。

2.能够理论指导实践，身体素质全面发展，系统掌握跆拳道竞技、品势、击破与表演技能，不断提高个性化技能水平，具备根据不同情况在专项技术训练与教学指导中灵活运用方法、手段的能力。

3.具备根据目的、任务、方法制订跆拳道训练与教学的阶段计划的能力，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。

4.能正确认识不断探索、学习的必要性，具有自我管理能力和能够在跆拳道实践中自主学习训练、教学及管理的新知识、新技能。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标1	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。(H)

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。(H)
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。(M)
目标 4	7.持续学习	7.1 自主学习：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跆拳道教练员基本素养与训练指导知识	课程目标3、4	1.理解教练员的工作范畴、内容、基本素质和体现；掌握选材、竞赛训练指导、管理的原则、方法、手段；认同教练员职业，增强职业自豪感； 2.了解体能、心理能力、运动智能的训练现状、趋势及原理，掌握教学训练的方法、手段，能初步分析和指导；能够认识问题，分析和解决问题。 3.理解掌握训练计划的制定原理和方法，能初步制订训练计划；能够制订自主学习计划，对自己或他人的训练计划科学监控与评价、诊断与控制。	1.跆拳道教练员基本素养；专业认同感和职业自豪感； 2.跆拳道体能、心理能力、运动智能的训练方法、手段、要求及注意事项；认识问题，分析和解决问题； 3.跆拳道训练计划的制订依据、要求、方法；自我导向的个人责任感与帮助与领导的社会责任培养；	1.课堂理论教学； 2.学习任务：课堂作业、汇报； 3.课内外实践：体能、心能、智能、技能训练的组织与指导能力培养；个性化训练计划的制订；参与跆拳道队训练管理。	理论 16学时
跆拳道品势与击破教学训练实践	课程目标1、2、3、4	1.能结合专项体能、心能、智能训练理论理解段位品势、击破技术教学训练原理、方法及趋势； 2.掌握品势与击破技术动作的教学训练方法与手段；能够在教学实践中尊重他人、团结友爱、积极合作。 3.掌握规范、熟练的跆拳道段位品势技术及基本动作的攻防含义；能自我导向树立训练目标，制订相应的训练计划。	1.段位品势基本动作与击破的教学与训练； 2.初级品势、击破教学与训练的组织及方法、手段；尊重他人、努力与合作。 3.学习与掌握段位品势金刚至十进及基本动作的固定对打；自我导向与自主学习意识；	1.教学活动：课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、品势与击破的个人课外练习。	实践 50学时
跆拳道实战教学训练实践	课程目标1、2、3、4	1.能结合专项体能、心能、智能训练理论理解实战技术的动作环节、技能形成原理及发展趋势； 2.掌握实战基本技术教学训练的方法与手段。实战训练配合中能够尊重他人、学会宽容，理解无私奉献的内涵。 3.能够在实战中勇敢顽强，努力训练，不断提高实战技能，能够自我导向树立训练目标，并制订相应的训练计划。	1.实战姿势、基本步法、防守技术、得分技术、组合技术的教学与训练； 2.实战基本技术教学训练的组织、方法、手段；尊重他人、自我导向、努力与合作与自主学习意识；	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外个人技术练习。	实践 60学时
跆拳道体能教学训练实践	课程目标2、3、4	1.能结合专项体能训练理论深刻理解专项体能训练的原理，树立健康第一的理念。 2.掌握一般、专项体能教学训练的方法与手段，结合训练计划制订的理论，能够制订训练计划并对体能训练科学监控与评价、诊断与控制，具有科学训练的思想。 3.具备较强的跆拳道专项体能；具有勇敢顽强、吃苦耐劳的品质，能理解艰苦奋斗的内涵。	1.一般与专项体能的教学与训练；勇敢顽强、吃苦耐劳品质与自主学习意识； 2.一般与专项体能的分类、特点，教学方法、要求、注意事项；训练原则、方法、手段、负荷；健康第一理念、科学训练思想；	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外个人体能练习。	实践 34学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

1.本课程考核采用考查方式，课程成绩包括2部分，分别为**过程性考核**、**期末考查**两部分，总成绩=过程性考核60分+期末考查40分。

课程成绩具体见下表：

课程目标	课程3评价方式及比例(%)		成绩比例(%)
	过程性考核	期末考查	
课程目标1	理论作业(10分) 课内教学实践(10分)	健身指导(10分)	30
课程目标2	专项体能(5分) 品势(5分) 实战(5分)	专项体能(5分) 品势(10分) 技术教学(10分)	40
课程目标3	训练笔记(15分)	——	15
课程目标4	个性化训练计划(5分) 特技击破(5分)	特技击破(5分)	15
合计	60	40	100

2.评价方式

(1) 理论作业：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

(2) 课内教学实践：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

(3) 健身指导：把跆拳道训练教学中的具体问题或以抽题签的形式，让学生现场随机抽取一题，结合专业基础知识以原地口述的方式表述，根据学生针对问题表述的原因、部位、特点如何采取具体的健身方法、手段等给予评价。

(4) 专项体能(柔韧)：在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分，求和后为该指标最后得分。

(5) 品势：对学生演练的品势金刚、太白、平原、十进，参照品势比赛规则的正确性与表现力评分标准进行评分。

(6) 实战：每场实战比赛随机抽签选取对手，实战3个回合，按照实战的气势、技能水平、战术意识及应变能力进行评分。

(7) 技术教学：学生随机抽取所学跆拳道实战与品势组合技术动作进行教学。教学评价内容包括礼节与教态、示范位置与示范面、示范正确性与熟练度、技术要点与攻防作用、教法与纠错、组织队形进行综合评定成绩。

(8) 训练笔记：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周

对学生训练笔记检查批改，根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

(9) 个性化训练计划：学生根据自身体能、技能情况制订本人的实战、品势、特技及体能训练的学期个性化训练计划，体现自主学习过程，根据计划的书写情况、可操作性及目标达成情况进行综合评分。

(10) 特技击破：学生自选或创编 1-2 个特技技术进行训练，期末按照特技击破比赛的形式分组进行演示，按照演示的技术难度、创新性等完成效果、表现力给予评价。

(11) 考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式直接扣除学生的课程总成绩：无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假或见习一次扣 3 分；学生旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程 1/3 学时以上者，取消其课程考核资格，课程成绩计“0”分并标注为“缺考”。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不予扣分。

3.过程性考核方案

课程 3 过程性考核与期末考查方案设计			
周次	教学内容	考核方式	成绩占比
1	跆拳道教练员基本素养	理论作业 1	5
2	跆拳道教练员训练指导知识	理论作业 2	5
3	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	个性训练计划	5
6	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
6	跆拳道实战教学训练实践	实战	2
1-6	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	5
8	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	5
8	跆拳道体能教学训练实践	专项体能：柔韧	5
8	跆拳道特技与击破	特技击破	5
12	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
12	跆拳道实战教学训练实践	实战	3
7-12	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	5
16	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
期末考查	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	健身指导	10
	跆拳道体能教学训练实践	专项体能：柔韧	5
	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	10
	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	技术动作教学	10
	跆拳道特技与击破	特技击破	5
总计			100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确。	60%以上的概念准确, 知识要点正确。	40%以上的概念准确, 知识发点正确。	40%以下的概念准确, 知识要点正确。	0.5
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的跆拳道知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的跆拳道知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的跆拳道知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足。	不能运用所学的跆拳道知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段。	0.5

2. 课内教学实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	礼仪教态	礼节标准, 行为举止端庄大方、教态亲切自然, 肢体语言表达得当。	礼节基本标准, 行为举止较端庄大方、教态较亲切自然, 有一定肢体语言。	礼节不太标准, 行为举止不太端庄大方, 教态不自然, 无肢体语言。	忽略礼节, 行为举止差, 无肢体语言。	0.2
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动, 动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰; 动作示范优美、大方、准确。	语言较生动, 动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰; 动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点, 层次不清晰; 动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱, 不准确; 动作示范不完整。	0.3
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形, 组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形, 组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练, 具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形, 缺乏基本组织训练的能力。	0.3

3.健身指导评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1	部位原因特点	能准确表述相关部位、重点部位,造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	能较为准确的表述相关部位、重点部位,造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	能准确表述相关部位、重点部位,造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	无法表述相关部位、重点部位,造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	0.4
	方法步骤措施	解决问题的方法、手段、步骤正确得当且有序,手段多样,使用措施合理、恰当。	解决问题的方法、手段、步骤较为正确有序,手段较少,使用措施较为合理、恰当。	解决问题的方法、手段、步骤部分正确,使用措施合理性、恰当性较差。	缺乏解决问题的方法、手段、步骤,使用措施不合理。	0.4
	语言表达	音量适中,表述准确、熟练、流利,思维逻辑清晰、合理。	音量适中,表述较为准确、熟练、流利,思维逻辑较为清晰、合理。	音量较小,但表述熟练、流利,准确性和思维逻辑性较差。	音量小,表述不准确且不连贯,思维逻辑混乱、不合理。	0.2

4.专项体能(柔韧)评价标准

在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试,前后腿分开成一条直线,要求上体直立,脚尖、膝盖伸直,姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分,三个成绩的平均分为该指标最后得分。

课程目标	考核依据	评价标准											权重
		分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	
课程目标2	女子成绩(厘米)	0	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	>28	1
	男子成绩(厘米)	0	1-5	6-8	9-12	12-15	16-19	20-23	24-28	29-32	32-35	>35	

5.品势评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	准确性 正确性	按照品势技术动作标准、完整地演练品势。	按照品势技术动作较为标准、完整地演练品势,有个别动作不正确。	按照品势技术动作较为标准、断续地演练品势。	品势演练错误动作和停顿较多。	0.2

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	均衡性	移动时重心平稳,重心轴稳定,动作干净利落,身体无晃动。	移动时重心有轻微起伏,个别动作重心轴轻微偏移、身体轻微晃动。	个别动作重心移动明显起伏,重心轴有明显偏移和身体明显晃动。	移动重心起伏大,重心轴的偏移,多余动作过多,身体晃动明显。	0.2
	速度与力量	全身快速且协调同步发力,发力达到极限速度与力量,发力距离正确且充分。	上下肢快速且协调同步发力,发力速度与力量较好,发力距离正确且充分,但躯干发力不足。	部分动作发力速度与力量较好,发力距离正确且充分,但上下肢与躯干不能协调同步。	整套动作没有速度力量,全身不能协调同步发力,单个动作匀速演练。	0.2
	缓急与节奏	动作流畅、连贯,通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作较为流畅、连贯,大多数动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	个别动作有停顿,个别动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作不流畅、连贯,动作不能体现刚与柔、缓与急且无力度。	0.2
	气的表现	动作幅度合适,节奏鲜明,态度威严,且视线、发声、自信心展现完美。	动作幅度较小,节奏较鲜明,态度威严,且视线、发声、自信心能得以展现。	动作幅度过大或过小,节奏单一,态度不够威严,且视线、发声、自信心明显不足。	动作幅度不统一,无节奏且断续较多,态度不认真,无视线、发声、自信心的展现。	0.2

6.实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	礼仪气势	礼仪规范,精神状态好,勇猛顽强;临场应变能力强;	礼仪较规范,不惧强手,精神状态好;	礼仪基本规范;较为勇敢,发声不够。	礼仪不规范;怯懦被动。	0.3
	技能水平	进攻积极主动,防守动作到位,反击快速、及时,击打目标准确、有力度,技术正确、熟练、协调和规范;	进攻较积极主动,防守动作较到位,击打目标较准确且有一定力度,技术较正确、熟练、协调和规范;	有主动进攻,防守或反击动作基本到位,击打目标基本准确但力度小,技术基本正确和协调;	进攻不积极主动,防守消极,反击动作不到位,击打目标不准确且无力度,技术不正确;	0.4
	战术应变	进攻、防守、反击意识明确,战术运用恰当;高难度技术使用得当。	临场应变能力较强;进攻、防守、反击意识较明确,战术运用较恰当;高难度技术使用得当。	临场应变能力一般;战术运用基本恰当。	临场无应变能力;战术运用不恰当。	0.3

7.技术教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	礼节与教态	礼节标准规范,行为举止端庄大方,教态亲切自然;	礼节较为标准规范,行为举止较端庄大方,教态较亲切自然;	礼节不太标准规范,行为举止不太端庄大方,教态不自然;	缺少礼节,行为举止差;	0.1
	示范位置与示范面	示范位置正确且能多面示范。	示范位置较为正确且能多面示范。	示范位置较正确,但随意走动且示范面运用不太合理。	示范位置不正确且示范不利于学生观察。	0.1
	示范正确性与熟练度	专业技能水平高,动作示范熟练、大方。	专业技能水平较高,动作示范熟练、准确。	专业技能水平较差,动作示范不太熟练、准确。	业技能水平很差,动作示范不熟练,不能完整完成。	0.2
	技术要点与攻防作用	能层次分明、条理清晰地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用;	能层次比较分明,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,攻防作用;	能基本地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用,层次不清晰。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确,未讲解攻防作用。	0.2
	教法与纠错	能灵活运用多种教学方法和手段,教学步骤清晰,能预防错误、发现错误且纠正措施合理。	能运用多种教学方法和手段,教学步骤较清晰,能预防错误、发现错误并纠正措施较合理。	教学方法和手段单一,教学步骤不清晰,能发现错误但纠正措施不太合理,	无合理的教学方法和手段,教学步骤混乱,不能发现错误且无合理的纠正措施。	0.2
	组织队形	口令准确洪亮,调度合理,程序准确。	口令准确洪亮,调度较合理,程序较准确。	口令不够洪亮,调度合理性欠缺,程序不够准确。	口令不准确、洪亮,调度不合理,程序不准确。	0.2

8.训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	完成情况	80%以上训练记录完成详实,字迹工整。	60%以上训练记录完成详实,字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实,字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实,字迹潦草。	0.5
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.5

9.个性化训练计划

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	书写情况	制订学期、月、周训练计划，目标清晰，书写规范、详细。	制订学期、月、周训练计划，目标较清晰，书写较规范、详细。	制订学期、月、周训练计划，目标不太清晰，书写不太规范、详细。	训练计划阶段不清，无目标，书写不规范、过于简单。	0.4
	可操作性	能依据自身特点进行诊断，并针对自身薄弱环节和优势结合课内外实践训练制订计划，可操作性强。	能依据自身特点进行诊断，并针对自身薄弱环节和优势较好的结合课内外实践训练制订计划，可操作性较强。	能依据自身诊断，并能简单分析自身薄弱环节和优势，制订计划结合课内外实践训练较差，有一定的操作性。	不能依据自身特点进行诊断，制订计划不能针对自身特点，不能结合课内外实践训练，可操作性差。	0.3
	目标达成	学期训练指标记录详细，经测试体能、技能提升幅度明显。	学期训练指标记录较为详细，经测试体能、技能提升幅度较明显。	学期训练指标记录不太详细，经测试体能、技能提升幅度不太明显。	无学期训练指标记录，经测试体能、技能指标无提升或有下降。	0.3

10.特技击破评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	技术难度	特技动作熟练，击打效果好，翻腾高飘且旋转达540度、两层人塔、三连踢及以上难度。	特技动作较为熟练，难度勉强能旋转达540度、两层人塔、三连踢。	特技动作熟练度不足，三次才能勉强完成旋转踢、高度踢和组合踢。	特技不具备难度，且准备不充分，技术不够熟练。	0.4
	完成效果	特技击破的技术、组织具有创新性和潮流性。	特技击破的技术、组织具有一定创新性和潮流性。	特技击破的技术完成较好，编排组织具有一定创新性。	组织混乱，编排随意，毫无新意。	0.3
	表现力	准备、结束动作整齐、统一、标准，发声、击打的整体气势好。	准备、结束动作较为整齐、统一，但不太标准，发声、击打的整体气势较好。	准备、结束动作不大方，不够标准，发声、击打的整体气势较差。	缺乏准备或结束动作，紧张、拘束、或不认真，没有发声，击打效果差。	0.3

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 赵光圣 刘宏伟.《跆拳道运动教程》.北京: 高等教育出版社, 2015 年
2. 国家体育总局职业技能鉴定中心组编.《跆拳道》.北京: 高等教育出版社, 2010 年

(二) 主要参考书及学习资源

1. 中国跆拳道协会编著.《中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇》.北京: 人民体育出版社, 2005 年
2. 刘卫军.《跆拳道》.北京: 北京体育大学出版社, 2000 年
3. 俞继英.《奥林匹克跆拳道》.北京: 人民体育出版社, 2005 年

大纲修订人签字: 佟志刚

修订日期: 2022 年 9 月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022 年 10 月

《跆拳道教学训练理论与实践 4》课程教学大纲

课程名称	跆拳道教学训练理论与实践 4		
	Theory and Practice of Taekwondo Teaching and Training IV		
课程代码	10315214	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	跆拳道教学训练理论与实践 4、体育心理学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

跆拳道教学训练理论与实践 4 是运动训练专业的专业教育课程、专业核心课程和专业方向课程。本课程既有与跆拳道专项相关的体育学科基础理论知识，也有与跆拳道体能、技能、心能、智能教学训练的专项知识，教学内容包括跆拳道专项基本理论、技战术、品势、教学与训练、裁判法、竞赛组织、训练管理、击破与表演、运动损伤与预防等，重视专业基础理论和能力的培养，掌握跆拳道专项的运动训练基本理论和方法，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等跆拳道专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

1.具有尊重他人、团结友爱、勇敢顽强、自强不息的品质，能够结合跆拳道精神践行社会主义核心价值观，以中国跆拳道运动发展为己任。

2.掌握跆拳道战术方法、诊断、训练相关知识，并能够结合运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识融入跆拳道专项实践训练。

3.能够理论指导实践，身体素质全面发展，系统掌握跆拳道竞技、品势、击破与表演技能，不断提高个性化技能水平，具备在专项技术训练与教学指导中运用方法、手段的能力。

4.系统掌握跆拳道竞赛规程制定、编排、裁判方法，熟练竞赛执裁工作流程，具备参与竞赛组织、策划与管理的能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养：具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（M）
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（H）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
目标 4	5.专业技能	5.3 竞赛组织：具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跆拳道技能与战术训练	课程目标 1、2	1.掌握跆拳道运动技能形成的相关原理，能结合专业知识科学的看待问题； 2.掌握跆拳道技能与战术教学训练方法和手段，具备针对战术应用问题进行分析与解决的能力；	1.跆拳道训练原则与要求；正确的科学观； 2.跆拳道战术种类与制订原则，训练要求、方法和步骤，诊断方法与注意的问题；认识问题、分析问题及解决问题。	1.课堂理论教学； 2.学习任务：课堂作业、汇报； 3.课内外实践：比赛视频分析，教学比赛战术与分析指导；	理论 16 学时
跆拳道品势与击破教学训练实践	课程目标 1、2、3	1.能结合运动技能形成的相关原理解段位品势、击破技术教学训练原理、方法及趋势； 2.掌握品势与击破技术动作的教学训练方法与手段；能够在教学实践中尊重他人、团结友爱、积极合作。 3.掌握规范、熟练的跆拳道段位品势技术及基本动作的攻防含义；能自我导向树立训练目标，制订相应的训练计划。	1.段位品势基本动作与击破的教学与训练； 2.初级品势、击破教学与训练的组织及方法、手段；尊重他人、努力与合作。 3.学习与掌握段位品势地跆至天拳及基本动作的固定对打；自我导向与自主学习意识；	1.教学活动：课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、高段位品势和难度击破的课外练习。	实践 50 学时
跆拳道实战教学训练实践	课程目标 1、2、3、4	1.能结合技能与战术训练理论理解实战技能形成与发展趋势，掌握技战术教学训练的方法与手段，能进行跆拳道技战术训练指导。 2.能够在实战训练中理解无私奉献的内涵，勇敢顽强，尊重他人，不断提高实战技能。 3.掌握教学竞赛组织与管理的方法、流程，熟知竞赛组织与管理的岗位职责，具备沟通与合作的能力和认真负责的态度。	1.实战技战术的内容、方法、手段； 2.实战技战术教学训练的组织、方法、手段；尊重他人、自我导向、努力与合作与自主学习意识； 3.跆拳道竞赛规程制定、编排、裁判方法，熟练竞赛执裁工作流程；努力与合作。帮助与领导责任培养。	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、技战术个性化课内外练习。	实践 60 学时
跆拳道体能教学训练实践	课程目标 2、3	1.能结合技战术训练理论深刻理解专项体能训练的意义，树立健康第一的理念。 2.掌握一般、专项体能教学训练的方法与手段，结合训练计划制订的理论，能够制订训练计划并对体能训练科学监控与评价、诊断与控制，具有科学训练的思想。 3.具备较强的跆拳道专项体能；具有勇敢顽强、吃苦耐劳的品质，能理解艰苦奋斗的内涵。	1.一般与专项体能的训练与教学；勇敢顽强、吃苦耐劳品质与自主学习意识； 2.一般与专项体能的分类、特点，教学方法、要求、注意事项；训练原则、方法、手段、负荷；健康第一理念、科学训练思想；	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、个性化课外练习。	实践 34 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

1.本课程考核采用考试方式，课程成绩包括2部分，分别为**过程性考核**、**期末考试**两部分，总成绩=过程性考核50分+期末考试50分。

课程成绩具体见下表：

课程目标	课程4评价方式及比例(%)		成绩比例(%)
	过程性考核	期末考试	
课程目标1	团结协作(5分) 训练笔记(10分)	——	15
课程目标2	理论作业(5分)	理论考试(30分)	35
课程目标3	课内教学实践(5分) 品势(5分) 实战(5分)	专项体能(5分) 品势(5分) 技术动作教学(10分)	35
课程目标4	竞赛组织实操(15分)	——	15
合计	50	50	100

2.评价方式

(1) 团结协作：跆拳道训练、教学实践、裁判实践都注重团队协作的能力，根据学生在教学实践和裁判实践中表现出的团队意识和协作能力进行综合评分。

(2) 训练笔记：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力及文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

(3) 理论作业：根据跆拳道竞赛规则、裁判法理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

(4) 理论考试：采取期末闭卷考试的方式进行考试，题型分为选择、填空、判断、简答题、论述题5种类型，根据情况予以评价。课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为50分。考试课程期末卷面成绩大于等于50分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。

(5) 课内教学实践：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

(6) 专项体能(柔韧)：在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分，求和后为该指标最后得分。

(7) 品势：对学生演练的品势地跆、天拳，参照品势比赛规则的正确性与表现力评分标准进行评分。

(8) 实战：每场实战比赛随机抽签选取对手，实战3个回合，按照实战的气势、技能水平、战术意识及应变能力进行评分。

(9) 技术教学：学生随机抽取所学跆拳道实战与品势组合技术动作进行教学。教学评价内容包括礼节与教态、示范位置与示范面、示范正确性与熟练度、技术要点与攻防作用、教法与纠错、组织队形进行综合评定成绩。

(10) 竞赛组织实操（15分）：分组组织教学比赛，轮流负责编排、检录、记录、执裁、电子打分系统运行等工作，按照组织编排、竞赛运行、执裁水平三个方面进行综合评定成绩。

(11) 考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式直接扣除学生的课程总成绩：无故旷课一次扣10分，迟到、早退一次扣5分，请假或见习一次扣3分；学生旷课3次以上、见习或未到课堂达学期课程1/3学时以上者，取消其课程考核资格，课程成绩计“0”分并标注为“缺考”。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不予扣分。

3.过程性考核方案

课程4 过程性考核与期末考察方案设计			
周次	教学内容	考核方式	成绩占比
3	跆拳道训练指导	理论作业1	3
4	跆拳道战术训练	理论作业2	2
6	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
6	跆拳道实战教学训练实践	实战 竞赛组织实操 团队协作	3+5+3
1-6	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	2
9	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	5
12	跆拳道实战教学训练实践	实战 竞赛组织实操 团队协作	2+10+2
7-12	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	3
14	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
期末考试	理论考试	试卷	30
	跆拳道体能教学训练实践	专项体能：柔韧	5
	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	5
	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	技术动作教学	10
总计			100

(二) 评价标准

1. 团结协作评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	团队意识	尊重并信任他人和团队,整体意识高,能主动发挥团队精神;关注他人,关心和帮助他人的意识强烈。	尊重并信任他人和团队,整体意识较高,能较主动发挥团队精神;关注他人,关心和帮助他人的意识较强烈。	尊重并信任他人和团队,有整体意识,偶尔能主动发挥团队精神;关注他人,关心和帮助他人的意识不足。	不能尊重并信任他人和团队,无整体意识,凸显个人;不能关注他人,缺乏关心和帮助他人的意识。	0.4
	协作能力	有很强的团队影响力,沟通积极有效,认真听取并吸收每个人的意见,能妥善地解决成员之间的分歧,带领团队实现目标。	有较强的团队影响力,沟通较为积极有效,认真听取并吸收他人意见,能较妥善地解决成员之间的分歧,带领团队实现目标。	有一定的团队影响力,沟通较为有效,有时能听取并吸收他人的意见,妥善地解决成员之间的分歧能力不足,目标性不足。	无团队影响力,缺乏沟通,固执己见不听取他人意见,缺乏妥善解决成员之间的分歧的能力,无法带领团队实现目标。	0.6

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	完成情况	80%以上训练记录完成详实,字迹工整。	60%以上训练记录完成详实,字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实,字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实,字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确。	60%以上的概念准确,知识要点正确。	40%以上的概念准确,知识发点正确。	40%以下的概念准确,知识要点正确。	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的跆拳道知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足。	不能运用所学的跆拳道知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	0.6

4. 期末理论考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	考核学生跆拳道训练原则、战术知识掌握	全面掌握跆拳道训练原则、战术知识、答题正确。	掌握跆拳道训练原则、战术知识、答题比较正确。	基本掌握跆拳道训练原则、战术知识、答题基本正确。	对跆拳道训练原则、战术知识缺乏了解、答题错误。	0.5
课程目标 2	考核学生运用跆拳道训练原则、战术知识开展分析和解决跆拳道训练工作中遇到的问题。	依据跆拳道训练原则、战术知识对跆拳道训练中的问题有深入的思考,答题思路清晰准确。	依据跆拳道训练原则、战术知识对跆拳道训练中的问题有比较深入的思考,答题思路比较清晰准确。	依据跆拳道训练原则、战术知识对跆拳道训练中的问题有比较一定思考,有答题思路。	依据跆拳道训练原则、战术知识对跆拳道训练中的问题有未加思考,无答题思路。	0.5

5. 课内教学实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	礼仪教态	礼节标准,行为举止端庄大方、教态亲切自然,肢体语言表达得当。	礼节基本标准,行为举止较端庄大方、教态较亲切自然,有一定肢体语言。	礼节不太标准,行为举止不太端庄大方,教态不自然,无肢体语言。	忽略礼节,行为举止差,无肢体语言。	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.1

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	讲解示范	语言生动, 动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰; 动作示范优美、大方、准确。	语言较生动, 动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰; 动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点, 层次不清晰; 动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱, 不准确; 动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形, 组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形, 组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练, 具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形, 缺乏基本组织训练的能力。	0.4

6.柔韧评价标准

在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试, 前后腿分开成一条直线, 要求上体直立, 脚尖、膝盖伸直, 姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分, 三个成绩的平均分为该指标最后得分。

课程目标	考核依据	评价标准											权重
		分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	
课程目标1	女子成绩(厘米)	0	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	>28	1
	男子成绩(厘米)	0	1-5	6-8	9-12	12-15	16-19	20-23	24-28	29-32	32-35	>35	

7.品势评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1	准确性	按照品势技术动作标准、完整、正确的演练品势。	按照品势技术动作较为标准、完整地演练品势, 有个别动作不正确。	按照品势技术动作较为标准、断续地演练品势。	品势演练错误动作和停顿较多。	0.2
	均衡性	移动时重心平稳, 重心轴稳定, 动作干净利落, 身体无晃动。	移动时重心有轻微起伏, 个别动作重心轴轻微偏移、身体轻微晃动。	个别动作重心移动明显起伏, 重心轴有明显偏移和身体明显晃动。	移动重心起伏大, 重心轴的偏移, 多余动作过多, 身体晃动明显。	0.2
	表现力	全身快速且协调同步发力, 发力达到极限速度与力量, 发力距离正确且充分。	上下肢快速且协调同步发力, 发力速度与力量较好, 发力距离正确且充分, 但躯干发力不足。	部分动作发力速度与力量较好, 发力距离正确且充分, 但上下肢与躯干不能协调同步。	整套动作没有速度力量, 全身不能协调同步发力, 单个动作匀速演练。	0.2

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	缓急与节奏	动作流畅、连贯，通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作较为流畅、连贯，大多数动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	个别动作有停顿，个别动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作不流畅、连贯，动作不能体现刚与柔、缓与急且无力度。	0.2
	气的表现	动作幅度合适，节奏鲜明，态度威严，且视线、发声、自信心展现完美。	动作幅度较小，节奏较鲜明，态度威严，且视线、发声、自信心能得以展现。	动作幅度过大或过小，节奏单一，态度不够威严，且视线、发声、自信心明显不足。	动作幅度不统一，无节奏且断续较多，态度不认真，无视线、发声、自信心的展现。	0.2

8.实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1	礼仪气势	礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；临场应变能力强；	礼仪较规范，不惧强手，精神状态好；	礼仪基本规范；较为勇敢，发声不够。	礼仪不规范；怯懦被动。	0.2
	技能水平	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；	进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；	有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；	进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；	0.4
	战术应变	进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。	临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。	临场应变能力一般；战术运用基本恰当。	临场无应变能力；战术运用不恰当。	0.4

9.技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	礼节与教态	礼节标准规范，行为举止端庄大方，教态亲切自然；	礼节较为标准规范，行为举止较端庄大方，教态较亲切自然；	礼节不太标准规范，行为举止不太端庄大方，教态不自然；	缺少礼节，行为举止差；	0.1

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	示范位置与示范面	示范位置正确且能多面示范。	示范位置较为正确且能多面示范。	示范位置较正确，但随意走动且示范面运用不太合理。	示范位置不正确且示范不利于学生观察。	0.2
	示范正确性与熟练度	专业技能水平高，动作示范熟练、大方。	专业技能水平较高，动作示范熟练、准确。	专业技能水平较差，动作示范不太熟练、准确。	业技能水平很差，动作示范不熟练，不能完整完成。	0.2
	技术要点与攻防作用	能层次分明、条理清晰地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用；	能层次比较分明，条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点，攻防作用；	能基本地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用，层次不清晰。	技术动作要领、重难点的讲解混乱，不准确，未讲解攻防作用。	0.2
	教法与纠错	能灵活运用多种教学方法和手段，教学步骤清晰，能预防错误、发现错误且纠正措施合理。	能运用多种教学方法和手段，教学步骤较清晰，能预防错误、发现错误并纠正措施较合理。	教学方法和手段单一，教学步骤不清晰，能发现错误但纠正措施不太合理，	无合理的教学方法和手段，教学步骤混乱，不能发现错误且无合理的纠正措施。	0.2
	组织队形	口令准确洪亮，调度合理，程序准确。	口令准确洪亮，调度较合理，程序较准确。	口令不够洪亮，调度合理性欠缺，程序不够准确。	口令不准确、洪亮，调度不合理，程序不准确。	0.2

10.竞赛组织实操评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	组织编排	比赛编排熟练精确，人员分工岗位与责任清晰，沟通协调能力强。	比赛编排较熟练准确，人员分工岗位与责任较清晰，沟通协调能力较强。	比赛编排基本熟练，人员分工岗位与责任基本清晰，具备基本的沟通协调能力。	比赛编排不熟练，人员分工岗位与责任不清晰，缺乏沟通与协调。	0.4
	竞赛运行	比赛记录准确、电子系统运行熟练、检录工作流畅，团队协作能力强。	比赛记录较准确、电子系统运行较熟练、检录工作较流畅，团队协作能力较强。	比赛记录准确、电子系统运行熟练、检录工作基本流畅，具备团队协作意识。	比赛记录不准确、电子系统运行不熟练、检录工作不流畅，缺乏团体协作意识。	0.4
	执裁水平	裁判口令、手势标准、正确。应对快，执裁程序逻辑正确，计分与合议及时、准确。	裁判口令、手势比较标准、正确。应对较快，执裁程序逻辑较正确，计分与合议较及时、准确。	裁判口令、手势基本标准、正确。应对较慢，执裁程序逻辑基本正确，计分与合议基本准确。	裁判口令、手势错误较多、不标准。应对慌乱，执裁程序逻辑大多不正确，不能及时、准确的计分与合议。	0.2

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 赵光圣 刘宏伟.《跆拳道运动教程》.北京: 高等教育出版社, 2015 年
2. 国家体育总局职业技能鉴定中心组编.《跆拳道》.北京: 高等教育出版社, 2010 年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.中国跆拳道协会编著.《中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇》.北京: 人民体育出版社, 2005 年
- 2.刘卫军.《跆拳道》.北京: 北京体育大学出版社, 2000 年
- 3.俞继英.《奥林匹克跆拳道》.北京: 人民体育出版社, 2005 年

大纲修订人签字: 佟志刚

修订日期: 2022 年 9 月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022 年 10 月

《跆拳道教学训练理论与实践 5》课程教学大纲

课程名称	跆拳道教学训练理论与实践 5		
	Theory and Practice of Taekwondo Teaching and Training V		
课程代码	10315215	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	跆拳道教学训练理论与实践 4
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

跆拳道教学训练理论与实践 5 是运动训练专业的专业教育课程、专业核心课程和专业方向课程。本课程既有与跆拳道专项相关的体育学科基础理论知识，也有与跆拳道体能、技能、心能、智能教学训练的专项知识，教学内容包括跆拳道专项基本理论、技战术、品势、教学与训练、裁判法、竞赛组织、训练管理、击破与表演、运动损伤与预防等，重视专业基础理论和能力的培养，掌握跆拳道专项的运动训练基本理论和方法，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等跆拳道专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

1.深刻理解跆拳道精神的核心内涵和时代意义，具有尊重他人、团结友爱、勇敢顽强、自强不息的品质，理解跆拳道训练、教学工作的意义，认同跆拳道教练的职业及奉献精神，以中国跆拳道运动发展为己任。

2.能够理论指导实践，身体素质全面发展，系统掌握跆拳道竞技、品势、击破与表演技能，不断提高个性化技能水平，具备根据不同情况在专项技术训练与教学指导中灵活运用方法、手段的能力。

3.具备根据目的、任务、方法制订跆拳道训练与教学的阶段计划的能力，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。

4.能够正确认识不断探索、学习的必要性，具有自我管理能力和能够在跆拳道实践中自主学习训练、教学及管理的新知识、新技能。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同：理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。(H)
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。(H)
目标 4	7.持续学习	7.1 自主学习：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跆拳道教学与科研	课程目标 1、2	1.了解跆拳道教学理念与方法的原理和发展趋势，掌握跆拳道常规教学方法。 2.掌握常用教学方法和教学文件设计；理解跆拳道教学的工作意义，认同跆拳道教师职业。 3.了解跆拳道科研的主流与趋势，理解跆拳道的科研工作意义，掌握跆拳道科研方法和步骤；理解专项训练中的科学创新意识与思维、具备科研道德观念；	1.跆拳道教学原则与要求、理念与方法； 2.跆拳道教学文件的设计；职业认同； 3.跆拳道科学研究现状、基本方法、毕业论文的撰写与答辩；科学创新意识与思维、科研道德；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 16 学时
跆拳道品势与击破教学训练实践	课程目标 1、2、3	1.能结合跆拳道教学理论知识理解段位品势与击破的教学方法、手段； 2.结合跆拳道教学理论知识在品势与击破技术教学实践中灵活应用方法与手段，能够尊重他人、团结友爱、积极合作。 3.掌握规范、熟练的跆拳道段位品势技术及基本动作的攻防含义；能自我导向树立训练目标，制订相应的训练计划。	1.段位品势基本动作与击破的教学与训练； 2.初级品势、击破教学与训练的组织及方法、手段；尊重他人、努力与合作。 3.学习与掌握段位品势汉水至一如及基本动作的固定对打；自我导向与自主学习意识；	1.教学活动：课堂讲授与实践、案例分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、高段位品势和难度击破的课外练习。	实践 50 学时
跆拳道实战教学训练实践	课程目标 1、2、3、4	1.能结合跆拳道教学理论知识理解实战技能的教学，掌握技战术教学的方法与手段，能进行跆拳道技战术教学。 2.能够在实战训练中理解无私奉献的内涵，勇敢顽强，尊重他人，不断提高实战技能。能自我导向树立训练目标，制订相应的训练计划。	1.实战技战术的内容、方法、手段； 2.实战技战术教学训练的组织、方法、手段；尊重他人、自我导向、努力与合作与自主学习意识；	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、个性化技战术课外练习。	实践 60 学时
跆拳道体能教学训练实践	课程目标 2、3	1.能结合跆拳道科研理解专项体能科学训练的意义，在训练中运用科学思维指导实践。 2.掌握一般、专项体能教学训练的方法与手段，结合科学思维和创新意识，能够科学制订体能训练计划并进行科学监控与评价、诊断与控制。 3.具备较强的跆拳道专项体能；具有勇敢顽强、吃苦耐劳的品质，能理解艰苦奋斗的内涵。	1.一般与专项体能的教学与训练；勇敢顽强、吃苦耐劳品质与自主学习意识； 2.一般与专项体能的分类、特点，教学方法、要求、注意事项；训练原则、方法、手段、负荷；健康第一理念、科学训练思想；	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、个性化课外练习。	实践 34 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

1.本课程考核采用考查方式，课程成绩包括2部分，分别为**过程性考核**、**期末考查**两部分，总成绩=过程性考核60分+期末考查40分。

课程成绩具体见下表：

课程目标	课程5评价方式及比例(%)		成绩比例(%)
	过程性考核	期末考查	
课程目标1	课内教学实践(5分)	健身指导(15分)	20
课程目标2	品势(5分) 实战(5分)	专项体能(5分) 品势(5分) 技术教学(10分)	30
课程目标3	学年训练计划(10分) 训练笔记(20分)	——	30
课程目标4	个性化训练计划(5分) 特技击破(10分)	特技击破(5分)	20
合计	60	40	100

2.评价方式

(1)课内教学实践：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

(2)健身指导：把跆拳道训练教学中的具体问题或以抽题签的形式，让学生现场随机抽取一道题，结合专业基础知识以原地口述的方式表述，根据学生针对问题表述的原因、部位、特点如何采取具体的健身方法、手段等给予评价。

(3)品势：对学生演练的品势汉水、一如，参照品势比赛规则的正确性与表现力评分标准进行评分。

(4)实战：每场实战比赛随机抽签选取对手，实战3个回合，按照实战的气势、技能水平、战术意识及应变能力进行评分。

(5)专项体能(柔韧)：在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分，求和后为该指标最后得分。

(6)技术教学：学生随机抽取所学跆拳道实战与品势组合技术动作进行教学。教学评价内容包括礼节与教态、示范位置与示范面、示范正确性与熟练度、技术要点与攻防作用、教法与纠错、组织队形进行综合评定成绩。

(7)学年训练计划：学生根据自身体能、技能情况及参赛目标制订本人的学年训练计划，根据计划的书写情况、可操作性及学期指标达成情况进行综合评分。

(8)训练笔记：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力及文字表达能力。每周

对学生训练笔记检查批改，根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

(9) 个性化训练计划：学生根据自身体能、技能情况制订本人的实战、品势、特技及体能训练的学期个性化训练计划，体现自主学习过程，根据计划的书写情况、可操作性及目标达成情况进行综合评分。

(10) 特技击破：学生自选或创编 1-2 个特技技术进行训练，期末按照特技击破比赛的形式分组进行演示，按照演示的技术难度、创新性等完成效果、表现力给予评价。

(11) 考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式直接扣除学生的课程总成绩：无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假或见习一次扣 3 分；学生旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程 1/3 学时以上者，取消其课程考核资格，课程成绩计“0”分并标注为“缺考”。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不予扣分。

3.过程性考核方案

课程 5 过程性考核与期末考查方案设计			
周次	教学内容	考核方式	成绩占比
3	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	个性训练计划	5
4	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
6	跆拳道实战教学训练实践	实战	2
1-6	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	5
8	跆拳道特技与击破	特技击破	5
8	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
8	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	5
8	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	学年训练计划	10
12	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
12	跆拳道实战教学训练实践	实战	3
7-12	跆拳道体能教学训练实践	课内教学实践	5
16	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	训练笔记	5
期末考查	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	健身指导	10
	跆拳道体能教学训练实践	专项体能：柔韧	5
	跆拳道品势与击破教学训练实践	品势	10
	跆拳道品势、技战术、体能教学训练实践	技术教学	10
	跆拳道特技与击破	特技击破	5
总计			100

(二) 评价标准

1. 课内教学实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	礼仪教态	礼节标准, 行为举止端庄大方、教态亲切自然, 肢体语言表达得当。	礼节基本标准, 行为举止较端庄大方、教态较亲切自然, 有一定肢体语言。	礼节不太标准, 行为举止不太端庄大方, 教态不自然, 无肢体语言。	忽略礼节, 行为举止差, 无肢体语言。	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.1
	讲解示范	语言生动, 动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰; 动作示范优美、大方、准确。	语言较生动, 动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰; 动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点, 层次不清晰; 动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱, 不准确; 动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形, 组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形, 组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练, 具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形, 缺乏基本组织训练的能力。	0.4

2. 健身指导评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	部位原因特点	能准确表述相关部位、重点部位, 造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	能较为准确的表述相关部位、重点部位, 造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	能准确表述相关部位、重点部位, 造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	无法表述相关部位、重点部位, 造成问题的直接或间接原因、特点以及产生的后果。	0.3
	方法步骤措施	解决问题的方法、手段、步骤正确得当且有序, 手段多样, 使用措施合理、恰当。	解决问题的方法、手段、步骤较为正确有序, 手段较少, 使用措施较为合理、恰当。	解决问题的方法、手段、步骤部分正确, 使用措施合理性、恰当性较差。	缺乏解决问题的方法、手段、步骤, 使用措施不合理。	0.4
	语言表达	音量适中, 表述准确、熟练、流利, 思维逻辑清晰、合理。	音量适中, 表述较为准确、熟练、流利, 思维逻辑较为清晰、合理。	音量较小, 但表述熟练、流利, 准确性和思维逻辑性较差。	音量小, 表述不准确且不连贯, 思维逻辑混乱、不合理。	0.3

3.柔韧评价标准

在跆拳道垫上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。三种劈叉分别按评分表计算得分，三个成绩的平均分为该指标最后得分。

课程目标	考核依据	评价标准											权重
		分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	
课程目标2	女子成绩(厘米)	0	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	>28	1
	男子成绩(厘米)	0	1-5	6-8	9-12	12-15	16-19	20-23	24-28	29-32	32-35	>35	
	分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0	

4.品势评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重	
		优(90-100分)	良(75-89分)	中/及格(60-74分)	不及格(0-59分)		
课程目标2	准确性	正确性	按照品势技术标准、完整、正确的演练品势。	按照品势技术标准、完整地演练品势，有个别动作不正确。	按照品势技术标准、断续地演练品势。	品势演练错误动作和停顿较多。	0.2
		均衡性	移动时重心平稳，重心轴稳定，动作干净利落，身体无晃动。	移动时重心有轻微起伏，个别动作重心轴轻微偏移、身体轻微晃动。	个别动作重心移动明显起伏，重心轴有明显偏移和身体明显晃动。	移动重心起伏大，重心轴的偏移，多余动作过多，身体晃动明显。	0.2
	表现力	速度与力量	全身快速且协调同步发力，发力达到极限速度与力量，发力距离正确且充分。	上下肢快速且协调同步发力，发力速度与力量较好，发力距离正确且充分，但躯干发力不足。	部分动作发力速度与力量较好，发力距离正确且充分，但上下肢与躯干不能协调同步。	整套动作没有速度力量，全身不能协调同步发力，单个动作匀速演练。	0.2
		缓急与节奏	动作流畅、连贯，通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作较为流畅、连贯，大多数动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	个别动作有停顿，个别动作能通过刚与柔、缓与急自然地发出强劲的力度。	动作不流畅、连贯，动作不能体现刚与柔、缓与急且无力度。	0.2
		气的表现	动作幅度合适，节奏鲜明，态度威严，且视线、发声、自信心展现完美。	动作幅度较小，节奏较鲜明，态度威严，且视线、发声、自信心能得以展现。	动作幅度过大或过小，节奏单一，态度不够威严，且视线、发声、自信心明显不足。	动作幅度不统一，无节奏且断续较多，态度不认真，无视线、发声、自信心的展现。	0.2

5.实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	礼仪气势	礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；临场应变能力强；	礼仪较规范，不惧强手，精神状态好；	礼仪基本规范；较为勇敢，发声不够。	礼仪不规范；怯懦被动。	0.2
	技能水平	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；	进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；	有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；	进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；	0.4
	战术应变	进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。	临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。	临场应变能力一般；战术运用基本恰当。	临场无应变能力；战术运用不恰当。	0.4

6.教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	礼节与教态	礼节标准规范，行为举止端庄大方，教态亲切自然；	礼节较为标准规范，行为举止较端庄大方，教态较亲切自然；	礼节不太标准规范，行为举止不太端庄大方，教态不自然；	缺少礼节，行为举止差；	0.1
	示范位置与示范面	示范位置正确且能多面示范。	示范位置较为正确且能多面示范。	示范位置较正确，但随意走动且示范面运用不太合理。	示范位置不正确且示范不利于学生观察。	0.2
	示范正确性与熟练度	专业技能水平高，动作示范熟练、大方。	专业技能水平较高，动作示范熟练、准确。	专业技能水平较差，动作示范不太熟练、准确。	专业技能水平很差，动作示范不熟练，不能完整完成。	0.2
	技术要点与攻防作用	能层次分明、条理清晰地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用；	能层次比较分明，条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点，攻防作用；	能基本地讲解技术动作要领、重难点、攻防作用，层次不清晰。	技术动作要领、重难点的讲解混乱，不准确，未讲解攻防作用。	0.2
	教法与纠错	能灵活运用多种教学方法和手段，教学步骤清晰，能预防错误、发现错误且纠正措施合理。	能运用多种教学方法和手段，教学步骤较清晰，能预防错误、发现错误并纠正措施较合理。	教学方法和手段单一，教学步骤不清晰，能发现错误但纠正措施不太合理，	无合理的教学方法和手段，教学步骤混乱，不能发现错误且无合理的纠正措施。	0.2

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	组织队形	口令准确洪亮, 调度合理, 程序准确。	口令准确洪亮, 调度较合理, 程序较准确。	口令不够洪亮, 调度合理性欠缺, 程序不够准确。	口令不准确、洪亮, 调度不合理, 程序不准确。	0.2

7. 学年训练计划

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	书写情况	制订年度、月、周训练计划, 训练目标清晰, 书写规范、详细。	制订年都、月、周训练计划, 训练目标较清晰, 书写较规范、详细。	制订年度、月、周训练计划, 训练目标不太清晰, 书写不太规范、详细。	训练计划阶段不清, 无目标, 书写不规范、过于简单。	0.5
	可操作性	能依据自身特点进行诊断, 并针对自身薄弱环节和优势结合课内外实践训练制订计划, 可操作性强。	能依据自身特点进行诊断, 并针对自身薄弱环节和优势较好的结合课内外实践训练制订计划, 可操作性较强。	能依据自身诊断, 并能简单分析自身薄弱环节和优势, 制订计划结合课内外实践训练较差, 有一定的操作性。	不能依据自身特点进行诊断, 制订计划不能针对自身特点, 不能结合课内外实践训练, 可操作性差。	0.5

8. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	完成情况	80%以上训练记录完成详实, 字迹工整。	60%以上训练记录完成详实, 字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实, 字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实, 字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思, 发现自己训练中的问题, 以客观的角度分析问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思, 发现自己训练中的问题, 以客观的角度较合理分析问题, 能提出较好的可行性解决方案, 具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思, 发现自己训练中较为凸显的问题, 以客观的角度较合理分析问题, 能提出一定的可行性解决方案, 能提出观点、方法、手段, 但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思, 但不能发现自己训练中较为凸显的问题, 也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

9.个性化训练计划

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	书写情况	制订学期、月、周训练计划，目标清晰，书写规范、详细。	制订学期、月、周训练计划，目标较清晰，书写较规范、详细。	制订学期、月、周训练计划，目标不太清晰，书写不太规范、详细。	训练计划阶段不清，无目标，书写不规范、过于简单。	0.4
	可操作性	能依据自身特点进行诊断，并针对自身薄弱环节和优势结合课内外实践训练制订计划，可操作性强。	能依据自身特点进行诊断，并针对自身薄弱环节和优势较好的结合课内外实践训练制订计划，可操作性较强。	能依据自身诊断，并能简单分析自身薄弱环节和优势，制订计划结合课内外实践训练较差，有一定的操作性。	不能依据自身特点进行诊断，制订计划不能针对自身特点，不能结合课内外实践训练，可操作性差。	0.3
	目标达成	学期训练指标记录详细，经测试体能、技能提升幅度明显。	学期训练指标记录较为详细，经测试体能、技能提升幅度较明显。	学期训练指标记录不太详细，经测试体能、技能提升幅度不太明显。	无学期训练指标记录，经测试体能、技能指标无提升或有下降。	0.3

10.特技击破评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	技术难度	特技动作熟练，击打效果好，翻腾高飘且旋转达540度、两层人塔、三连踢及以上难度。	特技动作较为熟练，难度勉强能旋转达540度、两层人塔、三连踢。	特技动作熟练度不足，三次才能勉强完成旋转踢、高度踢和组合踢。	特技不具备难度，且准备不充分，技术不够熟练。	0.4
	完成效果	特技击破的技术、组织具有创新性和潮流性。	特技击破的技术、组织具有一定创新性和潮流性。	特技击破的技术完成较好，编排组织具有一定创新性。	组织混乱，编排随意，毫无新意。	0.3
	表现力	准备、结束动作整齐、统一、标准，发声、击打的整体气势好。	准备、结束动作较为整齐、统一，但不太标准，发声、击打的整体气势较好。	准备、结束动作不大方，不够标准，发声、击打的整体气势较差。	缺乏准备或结束动作，紧张、拘束、或不认真，没有发声，击打效果差。	0.3

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 赵光圣 刘宏伟.《跆拳道运动教程》.北京：高等教育出版社，2015 年
2. 国家体育总局职业技能鉴定中心组编.《跆拳道》.北京：高等教育出版社，2010 年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.中国跆拳道协会编著.《中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇》.北京：人民体育出版社，2005 年
- 2.刘卫军.《跆拳道》.北京：北京体育大学出版社，2000 年
- 3.俞继英.《奥林匹克跆拳道》.北京：人民体育出版社，2005 年

大纲修订人签字：佟志刚

修订日期：2022 年 9 月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022 年 10 月

《羽毛球教学训练理论与实践 1》课程教学大纲

课程名称	羽毛球教学训练理论与实践 1		
	Badminton Training Theory and Technology		
课程代码	10315216	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	无
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	10 学时/150 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球教学训练理论与实践是运动训练专业的方向课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以羽毛球基本理论知识、基本技术动作、战术及羽毛球教学能力为教学内容，掌握羽毛球基础理论知识和基本技战术，增强学生的专项身体素质，提高羽毛球动作的完成质量，培养羽毛球运动的指挥技能和组织教学能力，注重培养学生羽毛球动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为社会和学校培养德智体美和谐发展的高水平羽毛球运动员与教练员，能胜任学校体育与健康课程教学及羽毛球社会活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 认识和了解自己的专业，有清晰的职业理想和发展方向，有强烈的职业认同感和奉献精神，能够投身于边疆体育事业的发展。
2. 能够掌握和羽毛球运动相关的专业理论知识和基础知识。能够明确训练和教学的目的、任务和方法，能够科学合理地制定训练计划。
3. 具有突出的羽毛球教学与训练指导能力，能够理论结合实践、有团队合作意识和协调管理能力，能从不同角度解决工作实际问题。

（二）课程目标对毕业要求的支撑关系

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	2. 职业情怀	2.1 职业认同： 理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。（M）
目标 2	3. 知识素养	3.1 专业知识： 掌握专业必须的体育学、教育学、运动生理学等相关学科的基础理论知识；深入学习羽毛球教学的相关知识（H）

	5.专业技能	5.2 方案设计： 能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。（L）
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
羽毛球概述	课程目标 1、2	1.掌握羽毛球运动的发展史； 2.掌握羽毛球运动的发展趋势。	1.羽毛球运动的起源与演变； 2.羽毛球运动竞技水平现状； 3.新世纪羽毛球运动发展趋势； 4.思政内容：思想教育、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	1 学时
基本理论知识	课程目标 2	1.掌握羽毛球运动的基本知识、基本原理及技术分类。 2.学习羽毛球专业术语。	1.羽毛球技术概述； 2.羽毛球技术结构原理； 3.羽毛球技术分类体系。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	1 学时
羽毛球技术动作	课程目标 2	1.掌握羽毛球技术教学的方法； 2.掌握羽毛球技术训练内容。	1.羽毛球技术教学与训练的任务； 2.羽毛球技术教学与训练的内容； 3.羽毛球技术教学与训练的原则和方法； 4.思政内容：团队意识、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	1 学时
羽毛球运动战术原理	课程目标 2、3	1.初步掌握羽毛球战术结构原理； 2.掌握羽毛球战术的分类。	1.羽毛球战术概述； 2.羽毛球战术结构原理； 3.羽毛球战术分类体系； 4.羽毛球战术设计与运用； 5.思政内容：体育品德教育、团队协作。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、教学比赛。	1 学时
裁判法	课程目标 2、3	1.掌握羽毛球规则与裁判法。	1.最新国际羽联规则； 2.最新裁判法。 5.思政内容：尊重对手、尊重裁判、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、执裁比赛。	10 学时
损伤与康复	课程目标 3	1.学习和掌握羽毛球运动常见损伤的处理、治疗； 2.学习与掌握预防与康复训练。	1.羽毛球运动常见损伤； 2.羽毛球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.羽毛球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.羽毛球运动常见损伤的处理、预防与康复训练； 5.思政内容：思想教育、职业道德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	50 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期末考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括教学比赛 40%（40 分）、课堂互动 30%（30 分）、执裁 30%（30 分），平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=教学比赛得分+课堂互动得分+执裁得分-考勤扣分。

- (1) 教学比赛：两次教学比赛，一次单打，一次双打。
- (2) 课堂互动：两次让学生按要求配合做示范展示动作。
- (3) 执裁：两次执裁，一次单打执裁，一次双打执裁。
- (4) 考勤：只减分，不加分。

2. 期末考试成绩

- (1) 发球
- (2) 高远球
- (3) 杀球
- (4) 步法

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 50%	—	技术考试 50%	
课程目标 1	课堂互动（50%、30 分）：15 分	—	—	15 分
课程目标 2	执裁（50%、30 分）：15 分	—	技术考试（50%、100 分）：50 分	65 分
课程目标 3	教学比赛（50%、40 分）：20 分	—	—	20 分
合计	50 分	—	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(16-20 分)	(11-15 分)	(7-10 分)	(3-7 分)	
课程目标 3	单打比赛	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点到位。	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作勉强到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作不到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	0.5
	双打比赛	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点到位。	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作勉强到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作不到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	0.5

2.课堂互动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(14-15分)	(11-13分)	(9-10)	(0-8分)	
课程目标 1	课堂互动 1	上课听讲专注,对自己的发展方向有明确的目标。能够积极互动,主动配合老师做示范动作。	能够按时上下课,课堂表现规矩,老师让做示范,会按要求配合。	在听课和训练时都不够积极主动,要等其他同学都动起来才会跟着一起好好练。	没有明确的学习目标,上课和训练都不够主动,也不够专注。行为有点懒散。	0.5
	课堂互动 2					0.5

3. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(14-15分)	(11-13分)	(9-10)	(0-8分)	
课程目标 2	单打执裁	站姿端正,声音洪亮,报分清晰,能够掌控比赛节奏,没有错误,没有停顿。	站姿端正,报分清晰,能够掌控比赛节奏,声音不够洪亮,没有错误,有停顿。	报分不够清晰,能够掌控比赛,计分会有点跟不上比赛节奏,偶尔有计分错误。	偶尔报错分或未发现队员站位错误,不够细心,盯不住位置。	0.5
	双打执裁					0.5

4.期末考试的评价标准

课程目标	扣分内容	扣 0.5 分	扣 1 分	扣 2 分	权重
课程目标 2	发球	高度不到 3 米	落点不到双打发球线,差 0.5 米,扣 1 分	失误或者出界	0.25
	高远球	高度不到 4 米	落点不到双打发球线,差 0.5 米,扣 1 分	失误或出界	0.25
	杀球	没有力量	没有杀成直线击球线路	下网或者出界	0.25
	步法	不熟练	11 圈 3 分钟,超 1 秒,减 1 分	脚步错误	0.25

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.肖杰.羽毛球运动理论与实践.北京:人民体育出版社,2010.

(二) 主要参考书及学习资源

1.黄燊.羽毛球.北京:高等教育出版社,2000.

2.童昭岗.羽毛球.北京:高等教育出版社,2007.

大纲修订人签字:周斌

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《羽毛球教学训练理论与实践 2》课程教学大纲

课程名称	羽毛球教学训练理论与实践 2		
	Badminton Training Theory and Technology		
课程代码	10315217	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学、运动训练专业导论
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时/实践学时	10 学时/150 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球教学训练理论与实践是运动训练专业的方向课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以羽毛球基本理论知识、基本技术动作、战术及羽毛球教学能力为教学内容，掌握羽毛球基础理论知识和基本技战术，增强学生的专项身体素质，提高羽毛球动作的完成质量，培养羽毛球运动的指挥技能和组织教学能力，注重培养学生羽毛球动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为社会和学校培养德智体美和谐发展的高水平羽毛球运动员与教练员，能胜任学校体育与健康课程教学及羽毛球社会活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 认识和了解自己的专业，有清晰的职业理想和发展方向，有强烈的职业认同感和奉献精神，能够积极主动探索和学习新的专业知识。
2. 能够掌握和羽毛球运动相关的专业理论知识和基本技术、战术。能够明确训练和教学的目的、任务和方法，能够科学合理地制定训练计划。能够在比赛中掌控羽毛球节奏。
3. 具有突出的羽毛球教学与训练指导能力，能够举办、组织与协调比赛。有团队合作意识和协调管理能力，能从不同角度解决工作实际问题。

（二）课程目标对毕业要求的支撑关系

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	2. 职业情怀	2.2 职业素养：具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（M）
目标 2	3. 知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（H）

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
		5.3 竞赛组织：具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
羽毛球概述	课程目标 1	1.掌握羽毛球运动的发展史； 2.掌握羽毛球运动的发展趋势。	1.羽毛球运动的起源与演变； 2.羽毛球运动竞技水平现状； 3.新世纪羽毛球运动发展趋势； 4.思政内容：思想教育、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	6 学时
基本理论知识	课程目标 2	1.掌握羽毛球运动的基本知识、基本原理及技术分类。 2.学习羽毛球专业术语。	1.羽毛球技术概述； 2.羽毛球技术结构原理； 3.羽毛球技术分类体系。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	24 学时
羽毛球技术动作	课程目标 2	1.掌握羽毛球技术教学的方法； 2.掌握羽毛球技术训练内容。	1.羽毛球技术教学与训练的任务； 2.羽毛球技术教学与训练的内容； 3.羽毛球技术教学与训练的原则和方法； 4.思政内容：团队意识、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	30 学时
羽毛球运动战术原理	课程目标 2、3	1.初步掌握羽毛球战术结构原理； 2.掌握羽毛球战术的分类。	1.羽毛球战术概述； 2.羽毛球战术结构原理； 3.羽毛球战术分类体系； 4.羽毛球战术设计与运用； 5.思政内容：体育品德教育、团队协作。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、教学比赛。	50 学时
裁判法	课程目标 1、3	1.掌握羽毛球规则与裁判法。	1.最新国际羽联规则； 2.最新裁判法。 5.思政内容：尊重对手、尊重裁判、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、执裁比赛。	30 学时
损伤与康复	课程目标 3	1.学习和掌握羽毛球运动常见损伤的处理、治疗； 2.学习与掌握预防与康复训练。	1.羽毛球运动常见损伤； 2.羽毛球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.羽毛球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.羽毛球运动常见损伤的处理、预防与康复训练； 5.思政内容：思想教育、职业道德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期末技术考试成绩**，**理论考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 40%，期末技术考试成绩占总成绩的 30%，理论考试占 30%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括教学比赛 40%（40 分）、课堂互动 30%（30 分）、执裁 30%（30 分），平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=教学比赛得分+课堂互动得分+执裁得分-考勤扣分。

- (1) 教学比赛：两次教学比赛，一次单打，一次双打。
- (2) 课堂互动：两次让学生按要求配合做示范展示动作。
- (3) 执裁：两次执裁，一次单打执裁，一次双打执裁。
- (4) 考勤：只减分，不加分。

2. 期末考试成绩

- (1) 反手发球
- (2) 原地连续高远球
- (3) 原地连续杀球
- (4) 步法

3. 理论考试

理论考试：采取期末闭卷考试的方式进行考试，题型分为选择、填空、判断、简答题、论述题 5 种类型，根据情况予以评价。课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 40%	理论考试 30%	技术考试 30%	
课程目标 1	课堂互动 (30%、30 分) : 10 分	—	—	10 分
课程目标 2	—	理论考试 (30%、100 分) 30 分	—	30 分
课程目标 3	教学比赛 (40%、40 分) : 20 分; 执裁 (30%、30 分) : 10 分	—	技术考试 (30%、100 分) : 30 分	65 分
合计	40 分	30 分	30 分	100 分

（二）评价标准

1. 教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(16-20分)	(11-15分)	(7-10分)	(3-7分)	
课程目标 3	单打比赛	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点到位。	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作勉强到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作不到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	0.5
	双打比赛					0.5

2. 课堂互动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(14-15分)	(11-13分)	(9-10)	(0-8分)	
课程目标 1	课堂互动 1	上课听讲专注，对自己的发展方向有明确的目标。能够积极互动，主动配合老师做示范动作。	能够按时上下课，课堂表现规矩，老师让做示范，会按要求配合。	在听课和训练时都不够积极主动，要等其他同学都动起来才会跟着一起好好练。	没有明确的学习目标，上课和训练都不够主动，也不够专注。行为有点懒散。	0.5
	课堂互动 2					0.5

3. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(14-15分)	(11-13分)	(9-10)	(0-8分)	
课程目标 2	单打执裁	站姿端正，声音洪亮，报分清晰，能够掌控比赛节奏，没有错误，没有停顿。	站姿端正，报分清晰，能够掌控比赛节奏，声音不够洪亮，没有错误，有停顿。	报分不够清晰，能够掌控比赛，计分会有点跟不上比赛节奏，偶尔有计分错误。	偶尔报错分或未发现队员站位错误，不够细心，盯不住位置。	0.5
	双打执裁					0.5

4. 期末考试评价标准

课程目标	扣分内容	扣0.5分	扣1分	扣2分	权重
课程目标3	反手发球	过网高度高于20厘米	落点超过前发球线之后20厘米	失误或者出界	0.25
	原地连续高远球	高度不到4米	落点不到双打发球线，差0.5米，扣1分	失误或出界	0.25
	原地连续杀球	没有力量	没有杀成直线击球线路	下网或者出界	0.25
	步法	不熟练	12圈3分钟，超1秒，减1分	脚步错误	0.25

5.理论考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优	良	中/及格	不及格	
课程目标 2	闭卷理论考试	90-100分	75-89分	60-74分	0-59分	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.肖杰.羽毛球运动理论与实践.北京:人民体育出版社,2010.

(二) 主要参考书及学习资源

1.黄燊.羽毛球.北京:高等教育出版社,2000.

2.童昭岗.羽毛球.北京:高等教育出版社,2007.

大纲修订人签字:周斌

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《羽毛球教学训练理论与实践3》课程教学大纲

课程名称	羽毛球教学训练理论与实践 3		
	Badminton Training Theory and Technology		
课程代码	20315218	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学、运动训练专业导论
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时/实践学时	10 学时/150 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球教学训练理论与实践是运动训练专业的方向课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以羽毛球基本理论知识、基本技术动作、战术及羽毛球教学能力为教学内容，掌握羽毛球基础理论知识和基本技战术，增强学生的专项身体素质，提高羽毛球动作的完成质量，培养羽毛球运动的指挥技能和组织教学能力，注重培养学生羽毛球动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为社会和学校培养德智体美和谐发展的高水平羽毛球运动员与教练员，能胜任学校体育与健康课程教学及羽毛球社会活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 认识了解自己的专业，掌握羽毛球专业知识和技术原理。运用自己的专业知识解决比赛中遇到的问题。
2. 能够明确训练和教学的目的、任务和方法，能够科学合理地制定训练计划。能够在教学常规比赛中掌控羽毛球节奏，手感稳定，击球失误少。
3. 有团队合作意识和协调管理能力，能够自主学习相关专业知识和技能。

(二) 课程目标对毕业要求的支撑关系

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（H）
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
		5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。（M）
目标 3	7.持续学习	7.1 自主学习：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
羽毛球概述	课程目标 1	1.掌握羽毛球运动的发展史； 2.掌握羽毛球运动的发展趋势。	1.羽毛球运动的起源与演变； 2.羽毛球运动竞技水平现状； 3.新世纪羽毛球运动发展趋势； 4.思政内容：思想教育、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	6 学时
基本理论知识	课程目标 2	1.掌握羽毛球运动的基本知识、基本原理及技术分类。 2.学习羽毛球专业术语。	1.羽毛球技术概述； 2.羽毛球技术结构原理； 3.羽毛球技术分类体系。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	24 学时
羽毛球技术动作	课程目标 2	1.掌握羽毛球技术教学的方法； 2.掌握羽毛球技术训练内容。	1.羽毛球技术教学与训练的任务； 2.羽毛球技术教学与训练的内容； 3.羽毛球技术教学与训练的原则和方法； 4.思政内容：团队意识、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	30 学时
羽毛球运动战术原理	课程目标 2、3	1.初步掌握羽毛球战术结构原理； 2.掌握羽毛球战术的分类。	1.羽毛球战术概述； 2.羽毛球战术结构原理； 3.羽毛球战术分类体系； 4.羽毛球战术设计与运用； 5.思政内容：体育品德教育、团队协作。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、教学比赛。	50 学时
裁判法	课程目标 1、3	1.掌握羽毛球规则与裁判法。	1.最新国际羽联规则； 2.最新裁判法。 5.思政内容：尊重对手、尊重裁判、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、执裁比赛。	30 学时
损伤与康复	课程目标 3	1.学习和掌握羽毛球运动常见损伤的处理、治疗； 2.学习与掌握预防与康复训练。	1.羽毛球运动常见损伤； 2.羽毛球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.羽毛球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.羽毛球运动常见损伤的处理、预防与康复训练； 5.思政内容：思想教育、职业道德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期末技术考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括教学比赛 40%（40 分）、课堂互动 30%（30 分）、执裁 30%（30 分），平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=教学比赛得分+课堂互动得分+执裁得分-考勤扣分。

- (1) 教学比赛：两次教学比赛，一次单打，一次双打。
- (2) 课堂互动：两次让学生按要求配合做示范展示动作。
- (3) 执裁：两次执裁，一次单打执裁，一次双打执裁。
- (4) 考勤：只减分，不加分。

2. 期末技术考试成绩

- (1) 前场正手搓球
- (2) 连续移动正手高远球
- (3) 连续移动杀球
- (4) 步法

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	课堂互动（50%、30 分）：15 分	—	15 分
课程目标 2	教学比赛（50%、40 分）：20 分	技术考试（50%、100 分）：50 分	70 分
课程目标 3	执裁（50%、30 分）：15 分	—	15 分
合计	50 分	50 分	100 分

1. 教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(16-20 分)	(11-15 分)	(7-10 分)	(3-7 分)	
课程目标 3	单打比赛	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点到位。	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作勉强到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作不到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	0.5
	双打比赛	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点到位。	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作勉强到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作不到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	0.5

2. 课堂互动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(14-15分)	(11-13分)	(9-10)	(0-8分)	
课程目标 1	课堂互动 1	上课听讲专注,对自己的发展方向有明确的目标。能够积极互动,主动配合老师做示范动作。	能够按时上下课,课堂表现规矩,老师让做示范,会按要求配合。	在听课和训练时都不够积极主动,要等其他同学都动起来才会跟着一起好好练。	没有明确的学习目标,上课和训练都不够主动,也不够专注。行为有点懒散。	0.5
	课堂互动 2					0.5

3. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(14-15分)	(11-13分)	(9-10)	(0-8分)	
课程目标 2	单打执裁	站姿端正,声音洪亮,报分清晰,能够掌控比赛节奏,没有错误,没有停顿。	站姿端正,报分清晰,能够掌控比赛节奏,声音不够洪亮,没有错误,有停顿。	报分不够清晰,能够掌控比赛,计分会有点跟不上比赛节奏,偶尔有计分错误。	偶尔报错分或未发现队员站位错误,不够细心,盯不住位置。	0.5
	双打执裁					0.5

4. 技术考试的评价标准

课程目标	扣分内容	扣 0.5 分	扣 1 分	扣 2 分	权重
课程目标 2	前场正手搓球	高度超过 20 厘米	落点过网后超过 50 厘米。	失误或者出界	0.25
	连续移动正手高远球	高度不到 4 米	落点不到双打发球线,差 0.5 米,扣 1 分	失误或出界	0.25
	连续移动杀球	没有力量	没有杀成直线击球线路	下网或者出界	0.25
	步法	不熟练	13 圈 3 分钟,超 1 秒,减 1 分	脚步错误	0.25

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 肖杰. 羽毛球运动理论与实践. 北京: 人民体育出版社, 2010.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 黄燊. 羽毛球. 北京: 高等教育出版社, 2000.

2. 童昭岗. 羽毛球. 北京: 高等教育出版社, 2007.

大纲修订人签字: 周斌

修订日期: 2022 年 9 月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022 年 10 月

《羽毛球教学训练理论与实践 4》课程教学大纲

课程名称	羽毛球教学训练理论与实践 4		
	Badminton Training Theory and Technology		
课程代码	10315219	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动生理学、运动训练专业导论
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时/实践学时	10 学时/150 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球教学训练理论与实践是运动训练专业的方向课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以羽毛球基本理论知识、基本技术动作、战术及羽毛球教学能力为教学内容，掌握羽毛球基础理论知识和基本技战术，增强学生的专项身体素质，提高羽毛球动作的完成质量，培养羽毛球运动的指挥技能和组织教学能力，注重培养学生羽毛球动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为社会和学校培养德智体美和谐发展的高水平羽毛球运动员与教练员，能胜任学校体育与健康课程教学及羽毛球社会活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 认识了解自己的专业，有清晰的职业理想和发展方向，有强烈的职业认同感和奉献精神，能够积极主动探索和学习新的专业知识。
2. 能够掌握和羽毛球运动相关的专业理论知识和基本技术、战术。能够明确训练和教学的目的、任务和方法，能够科学合理地制定训练计划。能够在比赛中掌控羽毛球节奏。
3. 具有突出的羽毛球教学与训练指导能力，能够举办、组织与协调比赛。有团队合作意识和协调管理能力，能从不同角度解决工作实际问题。

（二）课程目标对毕业要求的支撑关系

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	2. 职业情怀	2.2 职业素养：具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（M）
目标 2	3. 知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（H）

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
		5.3 竞赛组织：具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
羽毛球概述	课程目标 1	1.掌握羽毛球运动的发展史； 2.掌握羽毛球运动的发展趋势。	1.羽毛球运动的起源与演变； 2.羽毛球运动竞技水平现状； 3.新世纪羽毛球运动发展趋势； 4.思政内容：思想教育、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	6 学时
基本理论知识	课程目标 2	1.掌握羽毛球运动的基本知识、基本原理及技术分类。 2.学习羽毛球专业术语。	1.羽毛球技术概述； 2.羽毛球技术结构原理； 3.羽毛球技术分类体系。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	24 学时
羽毛球技术动作	课程目标 2	1.掌握羽毛球技术教学的方法； 2.掌握羽毛球技术训练内容。	1.羽毛球技术教学与训练的任务； 2.羽毛球技术教学与训练的内容； 3.羽毛球技术教学与训练的原则和方法； 4.思政内容：团队意识、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	30 学时
羽毛球运动战术原理	课程目标 2、3	1.初步掌握羽毛球战术结构原理； 2.掌握羽毛球战术的分类。	1.羽毛球战术概述； 2.羽毛球战术结构原理； 3.羽毛球战术分类体系； 4.羽毛球战术设计与运用； 5.思政内容：体育品德教育、团队协作。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、教学比赛。	50 学时
裁判法	课程目标 1、3	1.掌握羽毛球规则与裁判法。	1.最新国际羽联规则； 2.最新裁判法。 5.思政内容：尊重对手、尊重裁判、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、执裁比赛。	30 学时
损伤与康复	课程目标 3	1.学习和掌握羽毛球运动常见损伤的处理、治疗； 2.学习与掌握预防与康复训练。	1.羽毛球运动常见损伤； 2.羽毛球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.羽毛球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.羽毛球运动常见损伤的处理、预防与康复训练； 5.思政内容：思想教育、职业道德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期末考试成绩**，**理论考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 40%，期末考试成绩占总成绩的 30%，理论考试占 30%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括教学比赛 40%（40 分）、课堂互动 30%（30 分）、执裁 30%（30 分），平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=教学比赛得分+课堂互动得分+执裁得分-考勤扣分。

- (1) 教学比赛：两次教学比赛，一次单打，一次双打。
- (2) 课堂互动：两次让学生按要求配合做示范展示动作。
- (3) 执裁：两次执裁，一次单打执裁，一次双打执裁。
- (4) 考勤：只减分，不加分。

2. 期末考试成绩

- (1) 前场反手搓球
- (2) 连续移动正手高远球
- (3) 左右连续移动杀球
- (4) 步法

3.理论考试：采取期末闭卷考试的方式进行考试，题型分为选择、填空、判断、简答题、论述题 5 种类型，根据情况予以评价。课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 40%	理论考试 30%	技术考试 30%	
课程目标 1	课堂互动（30%、30 分）：10 分	—	—	15 分
课程目标 2	—	理论考试（30%、100 分）30 分	—	30 分
课程目标 3	教学比赛（40%、40 分）：20 分； 执裁（30%、30 分）：10 分	—	技术考试（30%、100 分）：30 分	55 分
合计	40 分	30 分	30 分	100 分

(二) 评价标准

1. 教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(16-20分)	(11-15分)	(7-10分)	(3-7分)	
课程目标 3	单打	动作到位,击球点准确,跑动流畅,击球落点到位。	动作到位,击球点准确,跑动流畅,击球落点不到位。	动作勉强到位,击球点准确,跑动流畅,击球落点不到位。	动作不到位,击球点准确,跑动流畅,击球落点不到位。	0.5
	双打					0.5

2. 课堂互动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(25-30分)	(20-24分)	(15-19)	(9-14分)	
课程目标 1	课堂互动	上课听讲专注,对自己的发展方向有明确的目标。能够积极互动,主动配合老师做示范动作。	能够按时上下课,课堂表现规矩,老师让做示范,会按要求配合。	在听课和训练时都不够积极主动,要等其他同学都动起来才会跟着一起好好练。	没有明确的学习目标,上课和训练都不够主动,也不够专注。行为有点懒散。	1

3. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		29-30分	27-28分	25-26分	24-22分	
课程目标 3	严肃认真	站姿端正,声音洪亮,报分清晰,能够掌控比赛节奏	站姿端正,报分清晰,能够掌控比赛节奏,声音不够洪亮	报分不够清晰,能够掌控比赛,计分会有点跟不上比赛节奏	偶尔报错分或未发现队员站位错误	0.5
	细心谨慎	没有错误,没有停顿	没有错误,有停顿	偶尔有计分错误	不够细心,盯不住位置	0.5

4. 技术考试的评价标准

课程目标	扣分内容	扣0.5分	扣1分	扣2分	权重
课程目标 3	前场反手搓球	过网高度超过20厘米	过网后落点超过50厘米	失误或者出界	0.25
	连续移动正手高远球	击球高度低于4.5米	落点不到双打后发球线	失误或出界	0.25
	左右连续移动杀球	没有力量	没有杀成直线击球线路	下网或者出界	0.25
	步法	不熟练	14圈3分钟,超1秒,减1分	脚步错误	0.25

5.理论考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优	良	中/及格	不及格	
课程目标 2	闭卷理论考试	90-100 分	75-89 分	60-74 分	0-59 分	1

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.肖杰.羽毛球运动理论与实践.北京：人民体育出版社，2010.

(二) 主要参考书及学习资源

1.黄燊.羽毛球.北京：高等教育出版社，2000.

2.童昭岗.羽毛球.北京：高等教育出版社，2007.

大纲修订人签字：周斌

修订日期：2022 年 9 月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022 年 10 月

《羽毛球教学训练理论与实践 5》课程教学大纲

课程名称	羽毛球教学训练理论与实践 5		
	Badminton Training Theory and Technology		
课程代码	10315220	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	体育保健学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	10 学时/150 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球教学训练理论与实践是运动训练专业的方向课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以羽毛球基本理论知识、基本技术动作、战术及羽毛球教学能力为教学内容，掌握羽毛球基础理论知识和基本技战术，增强学生的专项身体素质，提高羽毛球动作的完成质量，培养羽毛球运动的指挥技能和组织教学能力，注重培养学生羽毛球动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为社会和学校培养德智体美和谐发展的高水平羽毛球运动员与教练员，能胜任学校体育与健康课程教学及羽毛球社会活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 认识和了解自己的专业，掌握羽毛球专业知识和技术原理。运用自己的专业知识解决比赛中遇到的问题。

2. 能够明确训练和教学的目的、任务和方法，能够科学合理地制定训练计划。能够在教学常规比赛中掌控羽毛球节奏，手感稳定，击球失误少。

3. 有团队合作意识和协调管理能力，能够自主学习相关专业知识、技能。

(二) 课程目标对毕业要求的支撑关系

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	2.职业认同	2.1 职业认同：具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（M）
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
		5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。（H）
目标 3	7.持续学习	7.1 自主学习：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
羽毛球概述	课程目标 1	1.掌握羽毛球运动的发展史； 2.掌握羽毛球运动的发展趋势。	1.羽毛球运动的起源与演变； 2.羽毛球运动竞技水平现状； 3.新世纪羽毛球运动发展趋势； 4.思政内容：思想教育、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	6 学时
基本理论知识	课程目标 2	1.掌握羽毛球运动的基本知识、基本原理及技术分类。 2.学习羽毛球专业术语。	1.羽毛球技术概述； 2.羽毛球技术结构原理； 3.羽毛球技术分类体系。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	24 学时
羽毛球技术动作	课程目标 2	1.掌握羽毛球技术教学的方法； 2.掌握羽毛球技术训练内容。	1.羽毛球技术教学与训练的任务； 2.羽毛球技术教学与训练的内容； 3.羽毛球技术教学与训练的原则和方法； 4.思政内容：团队意识、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	30 学时
羽毛球运动战术原理	课程目标 2、3	1.初步掌握羽毛球战术结构原理； 2.掌握羽毛球战术的分类。	1.羽毛球战术概述； 2.羽毛球战术结构原理； 3.羽毛球战术分类体系； 4.羽毛球战术设计与运用； 5.思政内容：体育品德教育、团队协作。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、教学比赛。	50 学时
裁判法	课程目标 1、3	1.掌握羽毛球规则与裁判法。	1.最新国际羽联规则； 2.最新裁判法。 5.思政内容：尊重对手、尊重裁判、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、执裁比赛。	30 学时
损伤与康复	课程目标 3	1.学习和掌握羽毛球运动常见损伤的处理、治疗； 2.学习与掌握预防与康复训练。	1.羽毛球运动常见损伤； 2.羽毛球运动常见损伤的病因与影响因素； 3.羽毛球运动常见损伤的治疗与康复训练原则； 4.羽毛球运动常见损伤的处理、预防与康复训练； 5.思政内容：思想教育、职业道德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期末考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括教学比赛 40%（40 分）、课堂互动 30%（30 分）、执裁 30%（30 分），平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=教学比赛得分+课堂互动得分+执裁得分-考勤扣分。

- (1) 教学比赛：两次教学比赛，一次单打，一次双打。
- (2) 课堂互动：两次让学生按要求配合做示范展示动作。
- (3) 执裁：两次执裁，一次单打执裁，一次双打执裁。
- (4) 考勤：只减分，不加分。

2. 期末考试成绩

- (1) 反手高远球
- (2) 连续杀球上网
- (3) 连续移动接杀球
- (4) 步法

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	平时成绩 50%	技术考试 30%	
课程目标 1	课堂互动（30%、30 分）：15 分	—	15 分
课程目标 2	教学比赛（40%、40 分）：20 分	技术考试（50%、100 分）：50 分	70 分
课程目标 3	执裁（30%、30 分）：15 分	—	15 分
合计	50 分	50 分	100 分

1. 教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		（16-20 分）	（11-15 分）	（7-10 分）	（3-7 分）	
课程目标 3	单打比赛	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点到位。	动作到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作勉强到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	动作不到位，击球点准确，跑动流畅，击球落点不到位。	0.5
	双打比赛					0.5

2.课堂互动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(14-15分)	(11-13分)	(9-10)	(0-8分)	
课程目标1	课堂互动1	上课听讲专注,对自己的发展方向有明确的目标。能够积极互动,主动配合老师做示范动作。	能够按时上下课,课堂表现规矩,老师让做示范,会按要求配合。	在听课和训练时都不够积极主动,要等其他同学都动起来才会跟着一起好好练。	没有明确的学习目标,上课和训练都不够主动,也不够专注。行为有点懒散。	0.5
	课堂互动2					0.5

3. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(14-15分)	(11-13分)	(9-10)	(0-8分)	
课程目标2	单打执裁	站姿端正,声音洪亮,报分清晰,能够掌控比赛节奏,没有错误,没有停顿。	站姿端正,报分清晰,能够掌控比赛节奏,声音不够洪亮,没有错误,有停顿。	报分不够清晰,能够掌控比赛,计分会有点跟不上比赛节奏,偶尔有计分错误。	偶尔报错分或未发现队员站位错误,不够细心,盯不住位置。	0.5
	双打执裁					0.5

4.技术考试的评价标准

课程目标	扣分内容	扣0.5分	扣1分	扣2分	权重
课程目标2	反手高远球	击球不到3米高	落点不到双打后发球线超过50厘米。	失误或者出界	0.25
	连续杀球上网	杀球没力量	上网步法凌乱	失误或出界	0.25
	连续移动接杀球	回球太高	回球直线打成了斜线	下网或者出界	0.25
	步法	不熟练	14圈3分钟,超1秒,减1分	脚步错误	0.25

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.肖杰.羽毛球运动理论与实践.北京:人民体育出版社,2010.

(二) 主要参考书及学习资源

1.黄燊.羽毛球.北京:高等教育出版社,2000.

2.童昭岗.羽毛球.北京:高等教育出版社,2007.

大纲修订人签字:周斌

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《乒乓球教学训练理论与实践 1》课程教学大纲

课程名称	乒乓球教学训练理论与实践 1		
	Theory and Practice of Table Tennis Teaching and Training I		
课程代码	10315221	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向性课程	先修课程	无
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	马海江 苏科	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

本课程是运动训练专业的专业教育课程，它是我国运动训练学科的一个重要组成部分，在各级各类学校的专业方向性课程中占有重要的地位。本课程以乒乓球基本理论知识、基本技能及乒乓球教学能力培养为教学内容，以掌握乒乓球基本理论、基本技能，提高学生的技战术水平，培养德、智、体、美全面发展，具有强烈社会责任感、深厚人文底蕴、扎实专业知识，富有创新精神和实践能力，具备从事乒乓球运动训练的基本能力，能胜任乒乓球运动的教学、训练、基层竞赛组织与管理、乒乓球科学研究和社会体育指导等工作的应用性较强的高级专门人才。

二、课程目标

1.能够系统掌握乒乓球运动密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。

2.能够通过学习，掌握运动训练、运动竞赛及管理的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。

3.能够系统掌握乒乓球专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。

4.具备乒乓球专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.知识素养	2.1 专业知识： 能够系统掌握乒乓球运动密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M）
目标 2	3.专业动态	3.2 获取知识： 能够通过学习，掌握运动训练、运动竞赛及管理的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	4.专项技能	4.1 专项水平： 能够系统掌握专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。（H）
目标 4	4.专项技能	4.3 指导水平： 具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
第一单元 乒乓球运动概述、技术原理	课程目标 1	1.掌握乒乓球运动的发展史； 2.掌握乒乓球运动的发展趋势 3.掌握乒乓球技术结构原理及其分类	1. 乒乓球运动起源与发展和我国乒乓球运动发展 2. 21 世纪乒乓球运动发展趋势。 3. 乒乓球技术结构原理及其分类	1.教学活动： 课堂讲授、课上讨论、和录像观摩等教学法。 2.学习任务： 课堂作业、学习笔记；	理论 2 学时
第二单元 乒乓球技术教学与训练	课程目标 1、2、3、	1 掌握乒乓球技术训练 2 掌握乒乓球技术教学的方法	1. 乒乓球技术结合技术配套组合； 3. 乒乓球技术教学与训练的原则和方法。	1.教学活动： 课堂讲授；实践教学 2.学习任务： 分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容	实践 80 学时
第三单元 乒乓球运动战术原理与战术教学与训练	课程目标 1、2、3、	1.掌握乒乓球战术结构原理及其分类 2.掌握乒乓球战术教学的方法 3.掌握乒乓球战术训练	1.乒乓球战术结构原理和分类体系 2.乒乓球战术设计与运用 3.. 乒乓球战术教学与训练的运用。	1.教学活动： 课堂讲授、课上讨论法和录像观摩，使学生了解乒乓球运动的战术原理 2.学习任务： 教师指导、学生练习	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第四单元 乒乓球教学、训练理论、方法与比赛	课程目标 1、2、3、	1 掌握乒乓球训练理论 2 掌握乒乓球训练的步骤与方法 3.掌握乒乓球比赛训练的方法与要求。	1. 乒乓球训练理论与原则； 2. 乒乓球训练步骤与方法； 3. 乒乓球训练水平的测量与评定。 4.乒乓球比赛训练的任务与种类； 5.乒乓球比赛训练的方法与要求。	1.教学活动： 讲解法、课上讨论法、演练法 2.学习任务： 教师指导下自身练习掌握乒乓球训练的理论、步骤与方法	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第五单元 乒乓球运动员的专项身体素质训练	课程目标 1、2、3、	掌握乒乓球专项身体素质训练的内容和方法	乒乓球专项力量、速度、耐力、灵敏、柔韧训练；	1.教学活动： 讲解法、演练法介绍乒乓球专项身体素质训练的内容和方法 2.学习任务： 教师指导下学生练习，	实践 10 学时
第六单元 乒乓球竞赛的组织管理	课程目标 1、4、5、	学习乒乓球竞赛的组织管理	1 乒乓球竞赛的意义与种类； 2 乒乓球竞赛的组织	1.教学活动： 教师通过讲解法、演练法、案例法介绍乒乓球竞赛的组织管理 2.学习任务： 教师指导下学生分组练习	理论 4 学时
第七单元 乒乓球规则与裁判法	课程目标 4、5、	学习乒乓球规则与裁判法	最新国际乒联规则与裁判法	1.教学活动： 课堂讲解、学生讨论 2.学习任务： 练习比赛裁判手势，组织教学比赛临场实习	理论 2 学时 + 实践 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性成绩考核**、**技术类考试**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 50%，技术类考试占总成绩的 50%。

学期总成绩（100 分）=（过程性考核成绩 50%-考勤）+技术类考试（50%）

具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（50 分）

满分为 100 分计算，包括团队协作（15 分）、课堂实践（15 分）、平时考勤只扣分。

算分方式：过程性成绩（50）=团队协作得分（15 分）+课堂实践得分（15 分）+理论考查 20 分-考勤扣分。

（1）团队协作、指导水平（15 分）。在练习中能够协助同学训练，在双打和团体赛中体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。

（2）课堂实践展示（15 分）。本课程具有较强实践性，老师会安排每一位同参与 5 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

（3）平时考勤。采用“无分值，只扣分（直接扣减平时考核成绩），不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

（4）理论考查（20 分）

① **理论作业**，占理论成绩的 10 分。

安排 2 次理论作业，根据学生完成情况进行评分。

② **乒乓球理论讲解（10 分）**

包括：动作技术要领的讲解示范、重点难点、教法提示等。

2. 技术类考试

A. 技术考评（25 分）

（1）正手攻球 15 分

正手中等力量连续攻球。

每成功上台一次，得 2 分（例如 10 个，该项得 20 分。该项的满分为 15 个。）

每位同学两次考试机会。

（2）搓球 10 分

正反手连续搓球

每成功搓上台一次，得 1 分（例如 5 个，该项得 5 分。该项的满分为 10 个。）

技评 10 分，必须是下旋球，不能高于球网 10 厘米

B.比赛 (25 分)

- (1) (45-50 分) a 发球标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率高
 b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率高
 c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率高
- (2) (35-44 分) a 发球标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率较高
 b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率较高
 c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率较高
- (3) (25-34 分) a 发球无标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别不是很明显; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率较高
 b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率较低
 c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率不高
- (4) (15-24 分) a 发球无标准的侧身站位, 无高抛, 中抛, 低抛; 旋转无侧上, 侧下, 转和不转的区别; 只是平击发球
 b 接发球有搓, 拨, 无主动的抢攻
 c 可以打一两个回合, 可以得分。有扣球, 可以得分
- (5)(5-14 分) a 只是随意的平击发球
 b 接发球有搓, 拨, 无主动的抢攻
 c 可以打一两个回合, 可以得分。有扣球, 偶尔可以得分
- (6) (1-4 分) a 不会平击发球
 b 接发球只有搓, 或只有推
 c 偶尔可以打一两个回合, 不得分。有扣球, 但没得分

具体成绩构成见下表:

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核 50%		技术类考试 50%	
	过程性成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论作业: 10 分	—	10 分
课程目标 2	—	—	技术动作考试: 25 分 教学比赛: 25 分	50 分
课程目标 3	课堂实践 (50%、50 分): 15 分	理论讲解教学: 10 分	—	22 分
课程目标 4	团队协作: 15 分	—	—	18 分
合计	30 分	20 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (30-27分)	良 (26-23分)	中/及格 (22-17分)	不及格 (16以下分)	
课程目标 2	教学展示的 次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果 展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作,并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作,并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作,精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作,在展示中精神风貌展示很差	0.5

1. 课堂展示评价标准

2. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (50-45分)	良 (44-39分)	中/及格 (38-25分)	不及格 (24以下分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体育科学知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体育科学知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体育科学知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体育科学知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.6

3. 指导水平评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (50-40分)	良 (39-29分)	中/及格 (28-25分)	不及格 (24以下分)	
课程目标 4	指导意识	在训练、比赛中能够积极主动相互指导	在训练、比赛中能够较积极主动相互帮助,团队意识较为强烈	在训练、比赛中能够不太积极主动相互指导帮助,团队意识一般	在训练、比赛中能够不积极主动相互指导帮助,团队意识不强烈	0.5
	指导积极性	在训练中能积极主动地参与帮助指导,训练、比赛中并能充分体现责任心及互助精神	在训练中能较积极主动地参与帮助指导,训练、比赛中并较能充分体现责任心及互助精神	在训练中不太积极主动地参与陪练,训练、比赛中责任心及互助精神一般	在训练中不太积极主动地参与帮助指导,训练、比赛中缺乏责任心及互助精神	0.5

4. 技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		正手攻球 (30分) 正反手搓球 (20分)	正手攻球 (26分) 正反手搓球 (16分)	正手攻球 (24分) 正反手搓球 (12分)	正手攻球 (20分) 正反手搓球 (10分)	
课程目标 3	正手攻球 15分	正手中等力量连续攻球 15 个, 不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 13 个, 不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 12 个。不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 10 个。不间断, 每球 2 分。	0.5
	搓球 10分	正反手连续搓球 10 个, 每成功搓上台一次, 得 2 分必须是下旋球, 不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 8 个, 每成功搓上台一次, 得 2 分必须是下旋球, 不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 6 个, 每成功搓上台一次, 得 2 分必须是下旋球, 不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 5 个, 每成功搓上台一次, 得 2 分必须是下旋球, 不能高于球网 10 厘米	0.5

5. 比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (50-40分)	良 (39-29分)	中/及格 (28-18分)	不及格 (18以下分)	
课程目标 4	比赛 (25分)	<p>a 发球标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率高</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率高</p>	<p>a 发球标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率较高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别不是很明显; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率较低</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率不高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位, 无高抛, 中抛, 低抛; 旋转无侧上, 侧下, 转和不转的区别; 只是平击发球</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 无主动的抢攻</p> <p>c 可以打一两个回合, 可以得分。有扣球, 可以得分</p>	1

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

苏丕仁. 乒乓球运动教程. 人民教育出版社[M], 2004 年

(二) 主要参考书及学习资源

[1] 中国乒乓球协会. 乒乓球竞赛规则[M]. 北京: 人民体育出版社, 2010 年。

[2] 李诚志. 教练员训练指南[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005 年。

大纲修订人签字: 马海江、苏科

修订日期: 2022 年 10 月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022 年 10 月

《乒乓球教学训练理论与实践 2》课程教学大纲

课程名称	乒乓球教学训练理论与实践 2		
	Theory and Practice of Table Tennis Teaching and Training II		
课程代码	10315222	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动训练学、田径
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/160 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	马海江 苏科	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

本课程是运动训练专业的专业教育课程，它是我国运动训练学科的一个重要组成部分，在各级各类学校的专业方向课程占有重要的地位。本课程以乒乓球基本理论知识、基本技能及乒乓球教学能力培养为教学内容，以掌握乒乓球基本理论、基本技能，提高学生的技战术水平，培养德、智、体、美全面发展，具有强烈社会责任感、深厚人文底蕴、扎实专业知识，富有创新精神和实践能力，具备从事乒乓球运动训练的基本能力，能胜任乒乓球运动的教学、训练、基层竞赛组织与管理、乒乓球科学研究和社会体育指导等工作的应用性较强的高级专门人才。

二、课程目标

- 1.掌握乒乓球运动密切相关的体育科等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。
- 2.能够通过学习，掌握乒乓球训练、运动竞赛及管理的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。
- 3.能够系统掌握专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。
- 4.具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。订体校、学校、俱乐部的专项训练教学计划。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.知识素养	2.1 专业知识： 能够系统掌握乒乓球运动密切相关的体育学科等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（H）
目标 2	3.专业动态	3.2 获取知识： 能够通过学习，掌握运动训练、运动竞赛及管理的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。（M）
目标 3	4.专项技能：	4.1 专项水平： 能够系统掌握专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。（H）
目标 4	5.组织实施：	4.3 指导水平： 具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。订体校、学校、俱乐部的专项训练教学计划。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
第一单元 乒乓球运动概述、技术原理	课程目标1	1.掌握乒乓球运动的发展史; 2.掌握乒乓球运动的发展趋势 3.掌握乒乓球技术结构原理及其分类	1. 乒乓球运动起源与发展 and 我国乒乓球运动发展 2. 21世纪乒乓球运动发展趋势。 3. 乒乓球技术结构原理及其分类	1.教学活动: 课堂讲授、课上讨论、和录像观摩等教学法。 2.学习任务: 课堂作业、学习笔记;	理论 2 学时
第二单元 乒乓球技术教学与训练	课程目标1、2、3、	1 掌握乒乓球技术训练 2 掌握乒乓球技术教学的方法	1. 乒乓球技术结合技术配套组合; 3. 乒乓球技术教学与训练的原则和方法。	1.教学活动: 课堂讲授; 实践教学 2.学习任务: 分小组, 并由教师安排, 确定各小组的训练练习内容	实践 80 学时
第三单元 乒乓球运动战术原理与战术教学与训练	课程目标1、2、3、	1.掌握乒乓球战术结构原理及其分类 2.掌握乒乓球战术教学的方法 3.掌握乒乓球战术训练	1.乒乓球战术结构原理和分类体系 2.乒乓球战术设计与运用 3.. 乒乓球战术教学与训练的运用。	1.教学活动: 课堂讲授、课上讨论法和录像观摩, 使学生了解乒乓球运动的战术原理 2.学习任务: 教师指导、学生练习	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第四单元 乒乓球教学、训练理论、方法与比赛	课程目标1、2、3、	1 掌握乒乓球训练理论 2 掌握乒乓球训练的步骤与方法 3.掌握乒乓球比赛训练的方法与要求。	1. 乒乓球训练理论与原则; 2. 乒乓球训练步骤与方法; 3. 乒乓球训练水平的测量与评定。 4.乒乓球比赛训练的任务与种类; 5.乒乓球比赛训练的方法与要求。	1.教学活动: 讲解法、课上讨论法、演练法 2.学习任务: 教师指导下自身练习掌握乒乓球训练的理论、步骤与方法	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第五单元 乒乓球运动员的专项身体素质训练	课程目标1、2、3、	掌握乒乓球专项身体素质训练的内容和方法	1 乒乓球专项力量训练; 2 乒乓球专项速度训练; 3 乒乓球专项耐力训练; 4 乒乓球专项灵敏训练; 5 乒乓球专项柔韧训练。	1.教学活动: 讲解法、演练法介绍乒乓球专项身体素质训练的内容和方法 2.学习任务: 教师指导下学生练习,	实践 10 学时
第六单元 乒乓球竞赛的组织管理	课程目标1、4、5、	学习乒乓球竞赛的组织管理	1 乒乓球竞赛的意义与种类; 2 乒乓球竞赛的组织	1.教学活动: 教师通过讲解法、演练法、案例法介绍乒乓球竞赛的组织管理 2.学习任务: 教师指导下学生分组练习	理论 4 学时
第七单元 乒乓球规则与裁判法	课程目标4、5、	学习乒乓球规则与裁判法	最新国际乒联规则与裁判法	1.教学活动: 课堂讲解、学生讨论 2.学习任务: 练习比赛裁判手势, 组织教学比赛临场实习	理论 2 学时 + 实践 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

本课程包括 3 个部分，分为**过程性成绩 (30%)**、**理论考试 (30%)**、**技术类考核 (40%)**，课程成绩满分为 100 分。具体要求及成绩评定方法如下：

课程成绩满分为 100 分=过程性成绩 (30%) +理论考试 (30%) +技术类考核 (40%) -考勤扣分。
总成绩计分=过程性成绩 (30 分) +理论考核 (30 分) + 技术考核 (20 分) +比赛 (20 分)

1. 过程性成绩 (30 分)。满分为 100 分，包括课堂互动 40%、指导水平 60%，平时考勤只扣分。

计分方式：过程性成绩=课堂展示分 (40%) +指导水平 (60%) -平时考勤只扣分。

(1) 课堂展示 (12 分)：积极参与课堂互动，主要包括课堂问答，教学能力展示。

(2) 指导水平 (18 分)。要求每一位学生制定月、周训练计划 3 次。(校内比赛承担裁判或教学比赛)

(3) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2.理论考核 (30 分)：采取期末闭卷考试的方式进行考试，题型分为选择、填空、判断、简答题、论述题 5 种类型，根据情况予以评价。(备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。)

3.技术类考核 (40 分)：

A.技术考查：20 分

(1) 正手弧圈球 10 分；正手中等力量连续攻球。每成功上台一次，得 2 分 (例如 10 个，该项的 20 分。该项的满分为 15 个。) 每位同学两次考试机会。

(2) 左推右攻 10 分；左推右攻，左右算一个 (例如 5 个，该项的 5 分。该项的满分为 10 个。技评 10 分，必须是上旋球，左右协调)

B.比赛：20 分

安排一局比赛，每人发两球，展示乒乓球技战术水平。

(1)优秀 (20-18 分)、良好 (17-15 分)、中/及格 (16-14 分)、不及格 (15 以下分)

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 30%	理论考试 30%	技术类考试 40%	
课程目标 1	—	理论考试：30 分	技术考核：20 分	50 分
课程目标 2	—			

课程目标	评价方式及比例(%)			成绩比例(%)
	过程性成绩 30%	理论考试 30%	技术类考试 40%	
课程目标 3	课堂展示(40%、12分):	—	比赛考核: 20分	32
课程目标 4	指导水平(60%、18)	—	—	18
合计	30分	30分	40分	100分

1. “课堂互动研讨”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优(40-35分)	良(38-33分)	中/及格(36-31分)	不及格(35以下分)	
课程目标 3	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作,并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作,并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作,精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作,在展示中精神风貌展示很差	0.5

2. 指导水平评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优(30-28分)	良(27-25分)	中/及格(24-22分)	不及格(22-以下分)	
课程目标 4	制定训练计划、讲课、示范等展示的次数	参加 5 次以上(制定训练计划、示范)	参加 3-4 次以上(制定训练计划、示范)	参加 2-3 次(制定训练计划、示范)	参加 1 次及以下(制定训练计划、示范)	0.4
	成果展示的效果	能非常准确、针对性强的显示训练目的、训练内容、训练手段。	能较准确、针对性强的显示训练目的、训练内容、训练手段。	能基本准确、针对性强的显示训练目的、训练内容、训练手段。	不能准确、针对性强的显示训练目的、训练内容、训练手段。	0.6

3. 技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		正手攻球(20分) 正反手搓球(20分)	正手攻球(18分) 正反手搓球(18分)	正手攻球(16分) 正反手搓球(16分)	正手攻球(15分) 正反手搓球(15分)	
课程目标 2、3	正手攻球弧圈球	正手中等力量连续攻球 15 个,不间断,每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 13 个,不间断,每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 12 个。不间断,每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 10 个。不间断,每球 2 分。	0.5
	左推右攻	正反手连续搓球 10 个,每成功上台一次,得 2 分必须是下旋球,不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 8 个,每成功上台一次,得 2 分必须是下旋球,不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 6 个,每成功上台一次,得 2 分必须是下旋球,不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 5 个,每成功上台一次,得 2 分必须是下旋球,不能高于球网 10 厘米	0.5

4.比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (40-35分)	良 (34-29分)	中/及格 (28-23分)	不及格 (23以下)	
课程目标 2、3	比赛能力	<p>a 发球标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率高</p> <p>b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率高</p> <p>c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率高</p>	<p>a 发球标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高</p> <p>b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较高</p> <p>c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率较高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别不是很明显；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高</p> <p>b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较低</p> <p>c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率不高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位，无高抛，中抛，低抛；旋转无侧上，侧下，转和不转的区别；只是平击发球</p> <p>b 接发球有搓，拨，无主动的抢攻</p> <p>c 可以打一两个回合，可以得分。有扣球，可以得分</p>	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

苏丕仁.乒乓球运动教程.人民教育出版社[M], 2004年

(二) 主要参考书及学习资源

[1] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则[M].北京:人民教育出版社, 2010年。

[2] 李诚志.教练员训练指南[M].北京:人民教育出版社, 2005年。

大纲修订人签字: 马海江、苏科

修订日期: 2022年10月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《乒乓球教学训练理论与实践3》课程教学大纲

课程名称	乒乓球教学训练理论与实践 3		
	Theory and Practice of Table Tennis Teaching and Training III		
课程代码	20315223	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向性课程	先修课程	运动训练学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	马海江 苏科	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

本课程是运动训练专业的专业教育课程，它是我国运动训练学科的一个重要组成部分，在各级各类学校的专业方向性课程中占有重要的地位。本课程以乒乓球基本理论知识、基本技能及乒乓球教学能力培养为教学内容，以掌握乒乓球基本理论、基本技能，提高学生的技战术水平，培养德、智、体、美全面发展，具有强烈社会责任感、深厚人文底蕴、扎实专业知识，富有创新精神和实践能力，具备从事乒乓球运动训练的基本能力，能胜任乒乓球运动的教学、训练、基层竞赛组织与管理、乒乓球科学研究和社会体育指导等工作应用性较强的高级专门人才。

二、课程目标

1.能够系统掌握专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。2.能够系统掌握专项裁判理论知识，熟练掌握执裁流程，胜任临场裁判与裁判员职责，理论与实践结合度高，达到国家二级裁判员标准。。

3.具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。

4.能够对多年、年度、阶段的专项训练计划进行科学的监控与评价，诊断与控制，能够及时修正和干预。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	4.专项技能	4.1 专项水平： 能够系统掌握专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。(H)
目标 2	4.专项技能	4.2 执裁水平： 能够系统掌握专项裁判理论知识，熟练掌握执裁流程，胜任临场裁判与裁判员职责，理论与实践结合度高，达到国家二级裁判员标准。(L)
目标 3	4.专项技能	4.3 指导水平： 具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。(M)
目标 4	5.组织实施	5.2 训练监控： 能够对多年、年度、阶段的专项训练计划进行科学的监控与评价，诊断与控制，能够及时修正和干预。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
第一单元 乒乓球运动概述、技术原理	课程目标1	1.掌握乒乓球运动的发展史； 2.掌握乒乓球运动的发展趋势 3.掌握乒乓球技术结构原理及其分类	1. 乒乓球运动起源与发展和我国乒乓球运动发展 2. 21世纪乒乓球运动发展趋势。 3. 乒乓球技术结构原理及其分类	1.教学活动： 课堂讲授、课上讨论、和录像观摩等教学法。 2.学习任务： 课堂作业、学习笔记；	理论 2学时
第二单元 乒乓球技术教学与训练	课程目标1、2、3、	1 掌握乒乓球技术训练 2 掌握乒乓球技术教学的方法	1. 乒乓球技术结合技术配套组合； 3. 乒乓球技术教学与训练的原则和方法。	1.教学活动： 课堂讲授；实践教学 2.学习任务： 分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容	实践 80 学时
第三单元 乒乓球运动战术原理与战术教学与训练	课程目标1、2、3、	1.掌握乒乓球战术结构原理及其分类 2.掌握乒乓球战术教学的方法 3.掌握乒乓球战术训练	1.乒乓球战术结构原理和分类体系 2.乒乓球战术设计与运用 3.. 乒乓球战术教学与训练的运用。	1.教学活动： 课堂讲授、课上讨论法和录像观摩，使学生了解乒乓球运动的战术原理 2.学习任务： 教师指导、学生练习	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第四单元 乒乓球教学、训练理论、方法与比赛	课程目标1、2、3、	1 掌握乒乓球训练理论 2 掌握乒乓球训练的步骤与方法 3.掌握乒乓球比赛训练的方法与要求。	1. 乒乓球训练理论与原则； 2. 乒乓球训练步骤与方法； 3. 乒乓球训练水平的测量与评定。 4.乒乓球比赛训练的任务与种类； 5.乒乓球比赛训练的方法与要求。	1.教学活动： 讲解法、课上讨论法、演练法 2.学习任务： 教师指导下自身练习掌握乒乓球训练的理论、步骤与方法	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第五单元 乒乓球运动员的专项身体素质训练	课程目标1、2、3、	掌握乒乓球专项身体素质训练的内容和方法	1 乒乓球专项力量训练； 2 乒乓球专项速度训练； 3 乒乓球专项耐力训练； 4 乒乓球专项灵敏训练； 5 乒乓球专项柔韧训练。	1.教学活动： 讲解法、演练法介绍乒乓球专项身体素质训练的内容和方法 2.学习任务： 教师指导下学生练习，	实践 10 学时
第六单元 乒乓球竞赛的组织管理	课程目标1、4、5、	学习乒乓球竞赛的组织管理	1 乒乓球竞赛的意义与种类； 2 乒乓球竞赛的组织	1.教学活动： 教师通过讲解法、演练法、案例法介绍乒乓球竞赛的组织管理 2.学习任务： 教师指导下学生分组练习	理论 4 学时
第七单元 乒乓球规则与裁判法	课程目标4、5、	学习乒乓球规则与裁判法	最新国际乒联规则与裁判法	1.教学活动： 课堂讲解、学生讨论 2.学习任务： 练习比赛裁判手势，组织教学比赛临场实习	理论 2 学时 + 实践 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**技术类考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，技术类考试占总成绩的 50%。

学期总成绩（100 分）=（过程性考核成绩 50%-考勤）+技术类考试（50%）

具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩（50 分）

满分为 100 分计算，算分方式：过程性成绩（100 分）=执裁水平得分（15 分）+课堂实践得分（15 分）+理论作业（20 分）-考勤扣分。

（1）课堂实践（15 分）。本课程具有较强实践性，老师会安排每一位同参与 5 次以上的个人或集体训练指导教学展示活动，包括讲课、指导训练等。

（2）执裁水平（15 分）。在教学比赛中安排学生 2 次裁判。

（3）平时考勤。采用“无分值，只扣分（缺勤学生直接扣减平时考核成绩），不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

（3）理论作业（20 分）

（1）理论作业 10 分。

安排 2 次理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）乒乓球理论讲解 10 分

包括：动作技术要领的讲解示范、重点难点、教法提示等。

2. 技术类考核

A. 技术考评（25 分）

（1）正手攻球（15 分）正手中等力量连续攻球。每成功上台一次，得 2 分（例如 10 个，该项得 20 分。该项的满分为 15 个。）每位同学两次考试机会。

（2）搓球（10 分）正反手连续搓球，每成功搓上台一次，得 1 分（例如 5 个，该项得 5 分。该项的满分为 10 个。）技评 10 分，必须是下旋球，不能高于球网 10 厘米

B. 比赛（25 分）

（1）（45-50 分）a 发球标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率高

b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率高

c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率高

（2）（35-44 分）a 发球标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高

b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较高

c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率较高

（3）（25-34 分）a 发球无标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别不是很明显；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高

- b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较低
 c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率不高
- (4) (15-24 分) a 发球无标准的侧身站位，无高抛，中抛，低抛；旋转无侧上，侧下，转和不转的区别；只是平击发球
 b 接发球有搓，拨，无主动的抢攻
 c 可以打一两个回合，可以得分。有扣球，可以得分
- (5) (5-14 分) a 只是随意的平击发球
 b 接发球有搓，拨，无主动的抢攻
 c 可以打一两个回合，可以得分。有扣球，偶尔可以得分
- (6) (1-4 分) a 不会平击发球
 b 接发球只有搓，或只有推
 c 偶尔可以打一两个回合，不得分。有扣球，但没得分

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核 50%		技术类考试 50%	
	过程性成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论作业：10 分	—	10 分
课程目标 2	—	—	技术动作考试：25 分 比赛考核：25	50 分
课程目标 3	课堂实践 (50%、50 分)： 15 分	理论讲解教学：10 分	—	22 分
课程目标 4	团队协作：15 分	—	—	18 分
合计	30 分	20 分	50 分	100 分

(三) 评价标准

1. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (30-25 分)	良 (24-19 分)	中/及格 (18-13 分)	不及格 (13 以下分)	
课程目标 3	教学展示的 次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果 展示的效果	能非常规范准确地讲解技术要领，指导技术训练和比赛。	能较规范准确地讲解技术动作，并能较好指导技术训练比赛。	能基本规范准确地讲解技术要领，指导技术训练和比赛一般。	不能规范准确地讲解技术动作，指导技术训练和比赛很差。	0.5

2. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (50-45分)	良 (44-39分)	中/及格 (38-33分)	不及格 (32以下分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的专业知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的专业知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的专业知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的专业学知识来解决实践问题不够,不能能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.6

3. 执裁水平评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (30-25分)	良 (24-19分)	中/及格 (18-13分)	不及格 (13以下分)	
课程目标 2	裁判实习	在训练、比赛中能非常熟练的运用裁判规则,非常公正准确的判罚,手势标准,口令标准、清晰	在训练、比赛中能熟练的运用裁判规则,比较公正准确的判罚,手势标准,口令标准、清晰	在训练、比赛中基本能运用裁判规则,基本公正准确的判罚,手势标准,口令标准、清晰	在训练、比赛中不能熟练的运用裁判规则,不能公正准确的判罚,手势标准,口令标准、清晰	1

4. 技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		正手攻球(30分) 正反手搓球(20分)	正手攻球(26分) 正反手搓球(16分)	正手攻球(24分) 正反手搓球(12分)	正手攻球(20分) 正反手搓球(10分)	
课程目标 3	正手攻球(15分)	正手中等力量连续攻球15个,不间断,每球2分。	正手中等力量连续攻球13个,不间断,每球2分。	正手中等力量连续攻球12个。不间断,每球2分。	正手中等力量连续攻球10个。不间断,每球2分。	0.5
	搓球(10分)	正反手连续搓球10个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球8个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球6个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球5个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	0.5

5.比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (50-45分)	良 (44-35分)	中/及格 (34-25分)	不及格 (24-15分)	
课程目标 4	技、战术 评价 (25 分)	<p>a 发球标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率高</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率高</p>	<p>a 发球标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率较高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别不是很明显; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率较低</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率不高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位, 无高抛, 中抛, 低抛; 旋转无侧上, 侧下, 转和不转的区别; 只是平击发球</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 无主动的抢攻</p> <p>c 可以打一两个回合, 可以得分。有扣球, 可以得分</p>	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

苏丕仁.乒乓球运动教程.人民体育出版社[M], 2004年

(二) 主要参考书及学习资源

[1] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则[M].北京:人民体育出版社, 2010年。

[2] 李诚志.教练员训练指南[M].北京:人民体育出版社, 2005年。

大纲修订人签字: 马海江、苏科

修订日期: 2022年10月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《乒乓球教学训练理论与实践 4》课程教学大纲

课程名称	乒乓球教学训练理论与实践 4		
	Theory and Practice of Table Tennis Teaching and Training IV		
课程代码	20315224	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动训练学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/160 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	马海江 苏科	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

本课程是运动训练专业的专业教育课程，它是我国运动训练学科的一个重要组成部分，在各级各类学校的专业方向中占有重要的地位。本课程以乒乓球基本理论知识、基本技能及乒乓球教学能力培养为教学内容，以掌握乒乓球基本理论、基本技能，提高学生的技战术水平，培养德、智、体、美全面发展，具有强烈社会责任感、深厚人文底蕴、扎实专业知识，富有创新精神和实践能力，具备从事乒乓球运动训练的基本能力，能胜任乒乓球运动的教学、训练、基层竞赛组织与管理、乒乓球科学研究和社会体育指导等工作的应用性较强的高级专门人才。

二、课程目标

1.掌握乒乓球运动的基本知识和基本理论，具备乒乓球教学、训练的理论，理解运动技能的相关原理。

2.能够通过学习，掌握运动训练、运动竞赛及管理的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。

3.掌握专项裁判理论知识，熟练掌握执裁流程，胜任临场裁判与裁判员职责，理论与实践结合度高，达到国家二级裁判员标准。

4.具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.知识素养	2.1 专业知识： 能够系统掌握乒乓球运动密切相关的体育学科理论知识，并能够结合专项实践融合运用。(H)
目标 2	4.专项技能	4.1 专项水平： 能够系统掌握专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。(H)

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	4.专项技能	4.3 指导水平： 具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。(M)
目标 4	5.组织实施	5.1 计划制订： 能够明确各阶段训练任务、时间、方法手段，合理有效的制订体校、学校、俱乐部的专项训练教学计划。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
第一单元 乒乓球运动概述、技术原理	课程目标 1	1.掌握乒乓球运动的发展史; 2.掌握乒乓球运动的发展趋势 3.掌握乒乓球技术结构原理及其分类	1. 乒乓球运动起源与发展和我国乒乓球运动发展 2. 21世纪乒乓球运动发展趋势。 3. 乒乓球技术结构原理及其分类	1.教学活动: 课堂讲授、课上讨论、和录像观摩等教学法。 2.学习任务: 课堂作业、学习笔记;	理论 2学时
第二单元 乒乓球技术教学与训练	课程目标 1、2、3、	1 掌握乒乓球技术训练 2 掌握乒乓球技术教学的方法	1. 乒乓球技术结合技术配套组合; 3. 乒乓球技术教学与训练的原则和方法。	1.教学活动: 课堂讲授; 实践教学 2.学习任务: 分小组, 并由教师安排, 确定各小组的训练练习内容	实践 80 学时
第三单元 乒乓球运动战术原理与战术教学与训练	课程目标 1、2、3、	1.掌握乒乓球战术结构原理及其分类 2.掌握乒乓球战术教学的方法 3.掌握乒乓球战术训练	1.乒乓球战术结构原理和分类体系 2.乒乓球战术设计与运用 3.. 乒乓球战术教学与训练的运用。	1.教学活动: 课堂讲授、课上讨论法和录像观摩, 使学生了解乒乓球运动的战术原理 2.学习任务: 教师指导、学生练习	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第四单元 乒乓球教学、训练理论、方法与比赛	课程目标 1、2、3、	1 掌握乒乓球训练理论 2 掌握乒乓球训练的步骤与方法 3.掌握乒乓球比赛训练的方法与要求。	1. 乒乓球训练理论与原则; 2. 乒乓球训练步骤与方法; 3. 乒乓球训练水平的测量与评定。 4.乒乓球比赛训练的任务与种类; 5.乒乓球比赛训练的方法与要求。	1.教学活动: 讲解法、课上讨论法、演练法 2.学习任务: 教师指导下自身练习掌握乒乓球训练的理论、步骤与方法	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第五单元 乒乓球运动员的专项身体素质训练	课程目标 1、2、3、	掌握乒乓球专项身体素质训练的内容和方法	1 乒乓球专项力量训练; 2 乒乓球专项速度训练; 3 乒乓球专项耐力训练; 4 乒乓球专项灵敏训练; 5 乒乓球专项柔韧训练。	1.教学活动: 讲解法、演练法介绍乒乓球专项身体素质训练的内容和方法 2.学习任务: 教师指导下学生练习,	实践 10 学时
第六单元 乒乓球竞赛的组织管理	课程目标 1、4、5、	学习乒乓球竞赛的组织管理	1 乒乓球竞赛的意义与种类; 2 乒乓球竞赛的组织	1.教学活动: 教师通过讲解法、演练法、案例法介绍乒乓球竞赛的组织管理 2.学习任务: 教师指导下学生分组练习	理论 4 学时
第七单元 乒乓球规则与裁判法	课程目标 4、5、	学习乒乓球规则与裁判法	最新国际乒联规则与裁判法	1.教学活动: 课堂讲解、学生讨论 2.学习任务: 练习比赛裁判手势, 组织教学比赛 临场实习	理论 2 学时 + 实践 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

本课程包括 3 个部分，分为**过程性成绩 (30%)**、**理论考试 (30%)**、**技术类考核 (40%)**，课程成绩满分为 100 分。具体要求及成绩评定方法如下：

课程成绩满分为 100 分=平时成绩占总成绩的 (30%) +理论考试占总成绩的 (30%) +技术考核占总成绩的 (40%) -考勤扣分。

1.过程性成绩 (30 分)。满分为 100 分，包括课堂互动 40%、指导水平 60%，平时考勤只扣分。

计分方式：平时成绩=课堂展示分 (40%) +指导水平 (60%) -平时考勤只扣分。

(1) 课堂展示 (12 分)：积极参与课堂互动，主要包括课堂问答，教学能力展示。

(2) 指导水平 (18 分)。要求每一位学生制定月、周训练计划 3 次。(校内比赛承担裁判或教学比赛)

(3) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2.理论考核 (30 分)：采取期末闭卷考试的方式进行考试，题型分为选择、填空、判断、简答题、论述题 5 种类型，根据情况予以评价。(备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。)

2. 技术类考核：40 分

(1) 技术考核 (20 分)

a 正手弧圈球 10 分,正手中等力量连续攻球。每成功上台一次，得 1 分 (例如 10 个，该项的 10 分。) 每位同学两次考试机会。

b 左推右攻 10 分,左推右攻，左右算一个 (例如 5 个，该项得 5 分。该项的满分为 10 个。) 技评 10 分，必须是上旋球，左右协调

(2) 比赛(20 分)

安排一局比赛，每人发两球，展示乒乓球技战术水平。

优秀 (45-50 分)、良好 (35-44 分)、中/及格 (25-34 分)、不及格 (15-24 分)

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	平时成绩 30%	理论考试 30%	技术考类试 40%	
课程目标 1	—	理论考试: 30 分	—	30
课程目标 2	—	—	比赛: 20 分	20 分

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	平时成绩 30%	理论考试 30%	技术考类试 40%	
课程目标 3	课堂互动 (40%、12 分):	—	技术考核: 20 分	32 分
课程目标 4	指导水平 (60%、18)	—	—	18
合计	30 分	30 分	40 分	100 分

1. “课堂互动研讨”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (40-35 分)	良 (34-29 分)	中/及格 (28-23 分)	不及格 (23 以下分)	
课程目标 3	参加教学能力展示	参加 6 次以上	参加 4-5 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次以下	0.5
	参裁判实习	执裁能力强, 执裁手势标准, 无错判、漏判现象。	执裁能力较强, 执裁手势较标准, 无错判、漏判现象。	执裁能力较强, 执裁手势较标准, 有错判、漏判现象。	执裁能力不强, 执裁手势不标准, 有错判、漏判现象。	0.5

2. 指导水平评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (60-55 分)	良 (54-49 分)	中/及格 (48-43 分)	不及格 (42 以下分)	
课程目标 4	制定训练计划、讲课、示范等展示的次数	参加 5 次以上(制定训练计划、示范)	参加 3-4 次以上 (制定训练计划、示范)	参加 2-3 次 (制定训练计划、示范)	参加 1 次及以下 (制定训练计划、示范)	0.5
	成果展示的效果	能非常准确、针对性强的显示训练目的、训练内容、训练手段。	能较准确、针对性强的显示训练目的、训练内容、训练手段。	能基本准确、针对性强的显示训练目的、训练内容、训练手段。	不能准确、针对性强的显示训练目的、训练内容、训练手段。	0.5

3. 技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		正手攻球 (20 分) 正反手搓球(20 分)	正手攻球 (18 分) 正反手搓球(18 分)	正手攻球 (16 分) 正反手搓球(16 分)	正手攻球 (15 分) 正反手搓球(15 分)	
课程目标 2、3	正手攻球	正手中等力量连续攻球 15 个, 不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 13 个, 不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 12 个。不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 10 个。不间断, 每球 2 分。	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		正手攻球(20分) 正反手搓球(20分)	正手攻球(18分) 正反手搓球(18分)	正手攻球(16分) 正反手搓球(16分)	正手攻球(15分) 正反手搓球(15分)	
	搓球	正反手连续搓球10个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球8个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球6个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球5个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	0.5

3.比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (40-35分)	良 (34-29分)	中/及格 (28-23分)	不及格 (23-以下)	
课程目标2、3	比赛能力	<p>a 发球标准的侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转的区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率高</p> <p>b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率高</p> <p>c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率高</p>	<p>a 发球标准的侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转的区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率较高</p> <p>b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率较高</p> <p>c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率较高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转的区别不是很明显;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率较高</p> <p>b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率较低</p> <p>c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率不高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位,无高抛,中抛,低抛;旋转无侧上,侧下,转和不转的区别;只是平击发球</p> <p>b 接发球有搓,拨,无主动的抢攻</p> <p>c 可以打一两个回合,可以得分。有扣球,可以得分</p>	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

苏丕仁.乒乓球运动教程.人民体育出版社[M],2004年

(二) 主要参考书及学习资源

[1] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则[M].北京:人民体育出版社,2010年。

[2] 李诚志.教练员训练指南[M].北京:人民体育出版社,2005年。

大纲修订人签字: 马海江、苏科

修订日期: 2022年10月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《乒乓球教学训练理论与实践 5》课程教学大纲

课程名称	乒乓球教学训练理论与实践 5		
	Theory and Practice of Table Tennis Teaching and Training V		
课程代码	30315225	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向性课程	先修课程	运动训练学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	马海江 苏科	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

本课程是运动训练专业的专业教育课程，它是我国运动训练学科的一个重要组成部分，在各级各类学校的专业方向性课程中占有重要的地位。本课程以乒乓球基本理论知识、基本技能及乒乓球教学能力培养为教学内容，以掌握乒乓球基本理论、基本技能，提高学生的技战术水平，培养德、智、体、美全面发展，具有强烈社会责任感、深厚人文底蕴、扎实专业知识，富有创新精神和实践能力，具备从事乒乓球运动训练的基本能力，能胜任乒乓球运动的教学、训练、基层竞赛组织与管理、乒乓球科学研究和社会体育指导等工作的应用性较强的高级专门人才。

二、课程目标

- 1.能够系统掌握专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。
- 2.能够系统掌握专项裁判理论知识，熟练掌握执裁流程，胜任临场裁判与裁判员职责，理论与实践结合度高，达到国家二级裁判员标准。
- 3.培养训练、教学、服务于一体，具备从事乒乓球专项运动教学、训练以及科研工作的能力，并能具备基层教练员、中学体育教师等工作。
- 4.能够明确各阶段训练任务、时间、方法手段，合理有效的制订体校、学校、俱乐部的专项训练教学计划。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	4.专项技能	4.1 专项水平： 能够系统掌握专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。（M）
目标 2	4.专项技能	4.2 执裁水平： 能够系统掌握专项裁判理论知识，熟练掌握执裁流程，胜任临场裁判与裁判员职责，理论与实践结合度高，达到国家二级裁判员标准。（M）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.组织实施	4.3 指导水平： 具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。（H）
目标 4	5.组织实施	5.1 计划制订： 能够明确各阶段训练任务、时间、方法手段，合理有效的制订体校、学校、俱乐部的专项训练教学计划。（M）

三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
第一单元 乒乓球运动概述、技术原理	课程目标 1	1.掌握乒乓球运动的发展史； 2.掌握乒乓球运动的发展趋势 3.掌握乒乓球技术结构原理及其分类	1. 乒乓球运动起源与发展和我国乒乓球运动发展 2. 21 世纪乒乓球运动发展趋势。 3. 乒乓球技术结构原理及其分类	1.教学活动： 课堂讲授、课上讨论、和录像观摩等教学法。 2.学习任务： 课堂作业、学习笔记；	理论 2 学时
第二单元 乒乓球技术教学与训练	课程目标 1、2、3、	1 掌握乒乓球技术训练 2 掌握乒乓球技术教学的方法	1. 乒乓球技术结合技术配套组合； 3. 乒乓球技术教学与训练的原则和方法。	1.教学活动： 课堂讲授；实践教学 2.学习任务： 分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容	实践 80 学时
第三单元 乒乓球运动战术原理与战术教学与训练	课程目标 1、2、3、	1.掌握乒乓球战术结构原理及其分类 2.掌握乒乓球战术教学方法 3.掌握乒乓球战术训练	1.乒乓球战术结构原理和分类体系 2.乒乓球战术设计与运用 3.. 乒乓球战术教学与训练的运用。	1.教学活动： 课堂讲授、课上讨论法和录像观摩，使学生了解乒乓球运动的战术原理 2.学习任务： 教师指导、学生练习	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第四单元 乒乓球教学、训练理论、方法与比赛	课程目标 1、2、3、	1 掌握乒乓球训练理论 2 掌握乒乓球训练的步骤与方法 3.掌握乒乓球比赛训练的方法与要求。	1. 乒乓球训练理论与原则； 2. 乒乓球训练步骤与方法； 3. 乒乓球训练水平的测量与评定。 4.乒乓球比赛训练的任务与种类； 5.乒乓球比赛训练的方法与要求。	1.教学活动： 讲解法、课上讨论法、演练法 2.学习任务： 教师指导下自身练习掌握乒乓球训练的理论、步骤与方法	理论 4 学时 + 实践 20 学时
第五单元 乒乓球运动员的专项身体素质训练	课程目标 1、2、3、	掌握乒乓球专项身体素质训练的内容和方法	1、乒乓球专项力量、速度、耐力、柔韧、灵敏训练；	1.教学活动： 讲解法、演练法介绍乒乓球专项身体素质训练的内容和方法 2.学习任务： 教师指导下学生练习，	实践 10 学时
第六单元 乒乓球竞赛的组织管理	课程目标 1、4、5、	学习乒乓球竞赛的组织管理	1 乒乓球竞赛的意义与种类； 2 乒乓球竞赛的组织	1.教学活动： 教师通过讲解法、演练法、案例法介绍乒乓球竞赛的组织管理 2.学习任务： 教师指导下学生分组练习	理论 4 学时
第七单元 乒乓球规则与裁判法	课程目标 4、5、	学习乒乓球规则与裁判法	最新国际乒联规则与裁判法	1.教学活动： 课堂讲解、学生讨论 2.学习任务： 练习比赛裁判手势，组织教学比赛临场实习	理论 2 学时 + 实践 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性成绩**、**技术类考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 50%，技术类考试占总成绩的 50%。

学期总成绩=（过程性考核成绩 50%-考勤）+技术类考试（50%）

具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括训练监控（15 分）、课堂实践（15 分）、理论作业（20）（平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩（50 分）=课堂实践得分（15 分）+课堂实践得分（15 分）+理论作业（训练监控）（20 分）-考勤扣分。

（1）**课堂实践（15 分）**。本课程具有较强实践性，老师会安排每一位同参与 5 次以上的个人或集体训练指导教学展示活动，包括讲课、指导训练等。

（2）**训练监控（15 分）**。安排学生参与制定竞赛期训练计划或安排学生制定学期中月计划安排 3 次。

（3）**平时考勤**。采用“无分值，只扣分（缺勤学生直接扣减平时考核成绩），不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

（4）理论作业（训练监控）（20%）

参与制定本学期教学训练竞赛计划或安排学生训练竞赛计划。

2.技术类考核（50 分）

A 技术考核：25 分

（1）正手攻球（15 分），正手中等力量连续攻球。每成功上台一次，得 2 分（例如 10 个，该项得 20 分。该项的满分为 15 个。）每位同学两次考试机会。

（2）搓球（10 分），正反手连续搓球。每成功搓上台一次，得 1 分（例如 5 个，该项得 5 分。该项的满分为 10 个。）技评 10 分，必须是下旋球，不能高于球网 10 厘米

B.比赛（25 分）

(1)（45-50 分）a 发球标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率高

b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率高

c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率高

(2)（35-44 分）a 发球标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高

b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较高

c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率较高

(3)（25-34 分）a 发球无标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别不是很明显；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高

b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较低
 c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率不高
 (4) (15-24 分) a 发球无标准的侧身站位，无高抛，中抛，低抛；旋转无侧上，侧下，转和不转的区别；只是平击发球

b 接发球有搓，拨，无主动的抢攻
 c 可以打一两个回合，可以得分。有扣球，可以得分
 (5)(5-14 分) a 只是随意的平击发球
 b 接发球有搓，拨，无主动的抢攻
 c 可以打一两个回合，可以得分。有扣球，偶尔可以得分

(6) (1-4 分) a 不会平击发球
 b 接发球只有搓，或只有推
 c 偶尔可以打一两个回合，不得分。有扣球，但没得分

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核 50%		技术类考试 50%	
	过程性成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论作业：10 分	—	10 分
课程目标 2	—	—	技术动作考试：25 比赛：25 分	50 分
课程目标 3	课堂实践 (50%、50 分)：15 分	理论讲解教学：10 分		22 分
课程目标 4	团队协作：15 分	—	—	18 分
合计	30 分	20 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (30-25 分)	良 (24-19 分)	中/及格 (18-13 分)	不及格 (13 以下分)	
课程目标 3	教学训练指导的次数 (15 分)	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地讲解技术要领，指导技术训练和比赛。	能较规范准确地讲解技术动作，并能较好指导技术训练比赛。	能基本规范准确地讲解技术要领，指导技术训练和比赛一般。	不能规范准确地讲解技术动作，指导技术训练和比赛很差。	0.5

3. 训练监控评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	制定本学期月训练计划 (15分)	训练计划安排合理、严谨	在训练、比赛中计划制定较为合理、严谨	在训练、比赛中计划制定一般合理、严谨	在训练、比赛中计划制定不合理、严谨	1

4. 技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		正手攻球 (30分) 正反手搓球 (20分)	正手攻球 (26分) 正反手搓球 (16分)	正手攻球 (24分) 正反手搓球 (12分)	正手攻球 (20分) 正反手搓球 (10分)	
课程目标 3	正手攻球 (15分)	正手中等力量连续攻球 15 个, 不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 13 个, 不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 12 个。不间断, 每球 2 分。	正手中等力量连续攻球 10 个。不间断, 每球 2 分。	0.5
	搓球 (10)	正反手连续搓球 10 个, 每成功搓上台一次, 得 2 分必须是下旋球, 不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 8 个, 每成功搓上台一次, 得 2 分必须是下旋球, 不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 6 个, 每成功搓上台一次, 得 2 分必须是下旋球, 不能高于球网 10 厘米	正反手连续搓球 5 个, 每成功搓上台一次, 得 2 分必须是下旋球, 不能高于球网 10 厘米	0.5

5. 比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (50-45分)	良 (44-35分)	中/及格 (34-25分)	不及格 (24-15分)	
课程目标 4	比赛标准 (25分)	<p>a 发球标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率高</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率高</p>	<p>a 发球标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率较高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位, 有高抛, 中抛, 低抛; 旋转有侧上, 侧下, 转和不转的区别不是很明显; 有奔上或奔下, 而且还能得分, 成功率较高</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 正反手的拉球或拧, 而且还能得分, 成功率较低</p> <p>c 有正反手弧圈球, 有正反手的防守或反撕而且还能得分, 成功率不高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位, 无高抛, 中抛, 低抛; 旋转无侧上, 侧下, 转和不转的区别; 只是平击发球</p> <p>b 接发球有搓, 拨, 无主动的抢攻</p> <p>c 可以打一两个回合, 可以得分。有扣球, 可以得分</p>	1

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

苏丕仁.乒乓球运动教程.人民体育出版社[M],2004年

(二) 主要参考书及学习资源

[1] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则[M].北京:人民体育出版社,2010年。

[2]李诚志.教练员训练指南[M].北京:人民体育出版社,2005年。

大纲修订人签字:马海江、苏科

修订日期:2022年10月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《专项教学训练理论与实践 1（足球）》课程教学大纲

课程名称	足球教学训练理论与实践 1（足球）		
	Football Training Theory and Technology1		
课程代码	10315226	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	无
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张雄	审定日期	2022 年 7 月

一、课程简介

足球教学训练理论与实践 1 是运动训练专业教育课程、核心课程和方向课程，本课程是我国运动训练专业的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、运动训练中占有重要的地位。本课程以足球运动基本理论知识、基本技术技能、足球战术技能及足球训练教学能力为教学内容，系统提高学生的技术能力、战术能力、体能能力、心智能力、社交能力，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等足球专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

1.掌握足球运动的基本理论和基本知识，理解足球训练、教学工作的意义，认同足球教练的职业及奉献精神，以中国足球运动发展为己任。

2.掌握足球运动的基本技战术与基本技能，具备较强的足球专项技能，初步具有解决足球运动教学训练领域实际问题的能力；

3.身体素质全面发展，足球专项技能突出、技术规范、实战性好，并与专业知识融会贯通，具备足球运动训练开展及体育教学实施能力。能够理论指导实践，因材施教，区别对待。

4.掌握足球基本技术训练与教学的技能、方法与手段，能够对训练进行简单的科学监控与评价，具备根据目的、任务、方法制订训练与教学环节计划的能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同： 理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。M

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识: 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识, 并能够结合专项实践融合运用。H
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。H
目标 4	5.专业技能	5.2 方案设计: 能够明确训练和教学的目的、任务、方法, 合理制订训练与教学计划, 能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。L

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
足球运动概述	课程目标 1	1.理解足球运动的概念、内容及分类 2.了解运动的发展趋势 3.培养爱国主义及团队精神	1.足球运动的地位、比赛方法、比赛特点和作用； 2.我国与国际足球运动发展简况，现代足球运动发展趋势； 3.思政内容：爱国精神、团队意识	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	理论 2 学时
足球技术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.了解现代足球技术发展趋势	1.足球技术的概念及分类、演变与发展； 2.主要技术分析； 3.现代足球技术发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球战术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.现代足球战术打法特点及发展趋势	1.足球战术的概念及分类； 2.足球战术的三次变革； 3.战术与阵型变化关系； 4.现代足球战术打法特点及发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球技术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球技术教学的方法； 2.掌握足球技术训练内容； 3.培养学生尊重与自我导向。	1.专项技术个环节的技术要求； 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：面对困难与挫折时能承受失败，能表现出较强的自我调控能力。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时 +实践 60 学时
足球战术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球战术教学的方法； 2.掌握足球个人、局部战术训练内容。 3.培养学生的行动统一、服从命令的军人气质，团结合作意识及集体荣誉感。	1.个人、局部战术环节要求； 2.战术教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：在训练与比赛中能表现出较好的集体责任感和团队精神。	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	理论 4 学时 +实践 60 学时
5、足球专项体能训练	课程目标 4	1.理解一般体能、专项体能训练的原理，掌握体能训练的基本方法、手段； 2.具备较强的足球运动专项能力。	1.一般身体素质的训练：分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷； 2.专项训练的方法、要求、注意事项； 3.思政内容：健康教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 2 学时 +实践 20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考查成绩**、**专业技能考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 40%，专项考查占总成绩的 40%，专业技能考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 40%=40 分）

满分为 100 分计算，包括理论作业 30%、专项训练笔记 40%、课堂实践 20%、课前 1+1 实践 10%、平时考勤只扣分。算分方式：**平时成绩=理论作业+专项训练笔记得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。**

（1）理论作业（10 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（10 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）课堂实践（5 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

（4）意志品质（15 分）：**在训练中，特别是比赛实战训练中既要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质，又要充分体现高度集团协作精神。根据学生在比赛实战、体能训练当中的表现的学期整体情况进行评分。**

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考查（占总成绩的 40%=40 分）

满分为 100 分计算，包括专项成绩 30%、专项素质 40%、比赛实践 30%。算分方式：**专项水平考查成绩=专项成绩得分+专项素质得分+比赛得分。**

（1）专项成绩（15 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（15 分）：按学生专项选择 1-2 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）比赛实战（10 分）：按学生在比赛实战中技战术运用情况，按照技能水平、战术意识及应变能力由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考查（占总成绩的 20%=20 分）

满分为 100 分计算，包括足球技术教学与训练 50%、足球战术教学与训练 50%。算分方式：**专业技能考查成绩=足球技术教学与训练得分+足球战术教学与训练。**

(1) 足球技术教学与训练 (10 分)：任课教师选取 1 项足球基本技术，学生进行教学与训练，学生边做边讲，任课教师根据学生生成情况进行评价。

(2) 足球战术教学与训练 (10 分)：任课教师选取 1 项足球基本技术，学生进行教学与训练，学生边做边讲，任课教师根据学生生成情况进行评价。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 40%	专项水平考查 40%	专业技能考查 20%	
课程目标 1	理论作业 (10 分) 意志品质 (5)	——		15
课程目标 2	训练笔记 (5 分)	——	1.足球技术教学与训练(10 分) 2.足球战术教学与训练(10 分)	25
课程目标 3	课堂实践 (10 分)	专项成绩 (15 分) 专项素质 (15 分) 比赛实战 (10 分)		50
课程目标 4	合作与帮助 (10 分)	——		10
合计	40	40	20	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10 分)	良 (32-36 分)	中/及格 (24-32 分)	不及格 (0-24 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确。	75%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	完成情况	80%以上训练记录完成详实，字迹工整。	60%以上训练记录完成详实，字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实，字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实，字迹潦草。	0.4

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3.课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10分)	良 (8-9分)	中/及格 (6-8分)	不及格 (0-6分)	
课程目标 2	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动,动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰;动作示范优美、大方、准确。	语言较生动,动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰;动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形,组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形,组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练,具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形,缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4. 合作与帮助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	团队合作意识的运用	团队合作意识浓厚	团队合作意识较强	团队合作意识一般	没有团队合作意识	0.5
	合作与帮助的积极性	在练习中能积极地参与合作与帮助,并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与合作与帮助,并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与合作与帮助,责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与合作与帮助,无责任心及互助精神	0.5

5.意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	勇敢顽强	在实战训练中,具备协作意识和安全意识,不惧风险,勇于挑战。	在实战训练中,具有良好的协作意识和安全意识,不惧风险,勇于尝试。	在实战训练中,具有一定的协作意识和安全意识,畏惧强手,在鼓励中敢尝试。	在实战训练中,缺乏协作意识和安全意识,畏惧实战,应付差事。	0.5
	自强不息	训练目标明确,在训练中能不断提高要求,自觉高质量训练,追求完美、	训练目标较明确,在训练中能积极练习,较自觉高质量训练,追求不断	训练目标较低,在训练中能较积极地练习,追求训练任务基本完成。	无训练目标,被动训练,缺乏自觉积极性,常偷懒,训练质量低。	0.5

6.比赛实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标三	意识	战术意识水平表现突出,攻守职责完成很好,具有很好的阅读比赛能力。	战术意识水平表现良好,攻守职责完成良好,具有良好的阅读比赛能力。	战术意识水平表现一般,攻守职责完成一般,具有一般的阅读比赛能力。	战术意识水平表现差,不清楚攻守职责,不具有阅读比赛能力。	0.2
	技能水平	对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范。	对抗情况下技术动作运用比较合理,完成动作比较规范。	对抗情况下技术动作运用基本合理,完成动作基本规范。	对抗情况下技术动作运用不本合理,完成动作不范。	0.4
	比赛作风	比赛作风顽强、心里状态稳定。	比赛作风良好、心里状态稳定。	比赛作风较好、心里状态有波动。	比赛作风一般,心理状态不稳定。	0.4

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- [1]何志林.现代足球(第一版).北京:人民体育出版社,2000年
 [2]王崇喜.球类运动—足球.北京:高等教育出版社,2005年
 [3]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京:人民体育出版社 2002年
 [4]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京:人民体育出版社,2017年

(二) 主要参考书及学习资源

- [1]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京:人民体育出版社 2002年
 [2]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京:人民体育出版社,2017年

大纲修订人签字:张雄

修订日期:2022年10月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《专项教学训练理论与实践 2（足球）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践 2（足球）		
	Training Theory and Technology II（Football）		
课程代码	10315227	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	足球专项教学训练理论与实践 1、运动解剖学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时/实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张雄	审定日期	2022 年 7 月

一、课程简介

足球教学训练理论与实践 2 是运动训练专业教育课程、核心课程和方向课程，本课程是我国运动训练专业的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、运动训练中占有重要的地位。本课程以足球运动基本理论知识、基本技术技能、足球战术技能及足球训练教学能力为教学内容，系统提高学生的技术能力、战术能力、体能能力、心智能力、社交能力，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等足球专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

- 1.掌握足球教学训练相关的基础理论知识和相关原理，培养足球教练员情怀，具有尊重他人、团队意识、勇敢顽强、自强不息的品质和社会责任感、职业归属感。
- 2.掌握足球竞赛规则、组织与管理相关知识，并能够结合运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识融入足球专项实践训练。
- 3.身体素质全面发展，足球专项技能突出、技术规范、实战性好，并与专业知识融会贯通，具备篮球运动训练开展及体育教学实施能力。能够理论指导实践，因材施教，区别对待。
- 4.具备足球专项竞赛组织和策划，足球规程制订，足球临场执裁的能力，能够胜任足球专项裁判、编排与管理等工作。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养： 具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。M
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。H

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。H
目标 4	5.专业技能	5.3 竞赛组织: 具备专项竞赛组织和策划, 规程制订, 临场执裁的能力, 能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。M

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
足球运动概述	课程目标 1	1.理解足球运动的概念、内容及分类 2.了解运动的发展趋势 3.培养爱国主义及团队精神	1.足球运动的地位、比赛方法、比赛特点和作用； 2.我国与国际足球运动发展简况，现代足球运动发展趋势； 3.思政内容：爱国精神、团队意识	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	理论 2 学时
足球技术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.了解现代足球技术发展趋势	1.足球技术的概念及分类、演变与发展； 2.主要技术分析； 3.现代足球技术发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球战术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.现代足球战术打法特点及发展趋势	1.足球战术的概念及分类； 2.足球战术的三次变革； 3.战术与阵型变化关系； 4.现代足球战术打法特点及发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球技术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球技术教学的方法； 2.掌握足球技术训练内容； 3.培养学生尊重与自我导向。	1.专项技术个环节的技术要求； 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：面对困难与挫折时能承受失败，能表现出较强的自我调控能力。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时+ 实践 60 学时
足球战术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球战术教学的方法； 2.掌握足球个人、局部战术训练内容。 3.培养学生的行动统一、服从命令的军人气质，团结合作意识及集体荣誉感。	1.个人、局部战术个环节的技术要求； 2.战术教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：在训练与比赛中能表现出较好的集体责任感和团队精神。	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	理论 4 学时+ 实践 60 学时
5、足球专项体能训练	课程目标 4	1.理解一般体能、专项体能训练的原理，掌握体能训练的基本方法、手段； 2.具备较强的足球运动专项能力。	1.一般身体素质的训练：分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷； 2.专项训练的方法、要求、注意事项； 3.思政内容：健康教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 2 学时+ 实践 20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 4 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考查成绩**、**专业技能考查成绩**、**期末理论考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 30%，专项考查占总成绩的 20%，专业技能考查占总成绩的 20%，期末理论考试占总成绩的 30%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 30%=30 分，）

满分为 100 分计算，包括理论作业 30%、专项训练笔记 40%、课堂实践 20%、课前 1+1 实践 10%、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=理论作业+专项训练笔记得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）理论作业（5 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（5 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）课堂实践（5 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

（4）合作与帮助与意志品质（15 分）：在训练中，特别是比赛实战训练中既要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质，又要充分体现高度集团协作精神。根据学生在比赛实战、体能训练当中的表现的学期整体情况进行评分。

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考查（占总成绩的 20%=20 分）

满分为 100 分计算，包括专项成绩 30%、专项素质 40%、比赛实践 30%。算分方式：专项水平考查成绩=专项成绩得分+专项素质得分+比赛得分。

（1）专项成绩（5 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（5 分）：按学生专项选择 1-2 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）比赛实战（10 分）：按学生在比赛实战中技战术运用情况，按照技能水平、战术意识及心理状态由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考查（占总成绩的 20%=20 分）

满分为 100 分计算，包括裁判实操 75%、技术教学 25%。算分方式：专业技能考查成绩=裁判实操得分+技术教学得分。

（1）裁判实操（15 分）：以分组感知语言或文字临场信号模拟裁判执裁的形式，让学生现

场执裁进行考评，按照学生应变做出的手势、口令、判罚程序进行综合评定成绩。

(2) 技术动作教学(5分)：学生随机抽取所学跆拳道实战与品势单个技术动作，进行技术动作教学。教学评价内容包括礼节与教态、示范位置与示范面、示范正确性与熟练度、技术要点与攻防作用、教法与纠错、组织队形进行综合评定成绩。

4. 理论考试(占总成绩的30%=30分)

理论考试占课程总成绩的30%，采取期末闭卷考试的方式进行考试(课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为50分。考试课程期末卷面成绩大于等于50分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩)。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例(%)				成绩比例(%)
	过程性成绩30%	专项水平考查20%	专业技能考查20%	理论考试30%	
课程目标1	理论作业(5分)	—	—	—	5
课程目标2	训练笔记(5分)	—	—	理论考试(30分)	35
课程目标3	课堂实践(5分)	专项成绩(5分) 专项素质(5分) 比赛实战(10分)	技术动作教学(5分)	—	30
课程目标4	合作与帮助与意志品质(15分)	—	裁判实操考试(15分)	—	30
合计	30	20	20	30	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优(5分)	良(4分)	中/及格(3分)	不及格(2-0分)	
课程目标1	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确。	75%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	完成情况	80%以上训练记录完成详实，字迹工整。	60%以上训练记录完成详实，字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实，字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实，字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的能力	能对自己的训练总结和反思，发现自己训练中的问题，以客观的角度分析问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思，发现自己训练中的问题，以客观的角度较合理分析问题，能提出较好的可行性解决方案，具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思，发现自己训练中较为凸出的问题，以客观的角度较合理分析问题，能提出一定的可行性解决方案，能提出观点、方法、手段，但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思，但不能发现自己训练中较为凸出的问题，也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (5分)	良 (4分)	中/及格 (3分)	不及格 (0-2分)	
课程目标 2	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动，动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰；动作示范优美、大方、准确。	语言较生动，动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰；动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点，层次不清晰；动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱，不准确；动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形，组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形，组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练，具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形，缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4. 合作与帮助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	团队合作意识的运用	团队合作意识浓厚	团队合作意识较强	团队合作意识一般	没有团队合作意识	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	合作与帮助的积极性	在练习中能积极地参与合作与帮助,并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与合作与帮助,并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与合作与帮助,责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与合作与帮助,无责任心及互助精神	0.5

5.意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	勇敢顽强	在实战训练中,具备协作意识和安全意识,不惧风险,勇于挑战。	在实战训练中,具有良好的协作意识和安全意识,不惧风险,勇于尝试。	在实战训练中,具有一定的协作意识和安全意识,畏惧强手,在鼓励中敢尝试。	在实战训练中,缺乏协作意识和安全意识,畏惧实战,应付差事。	0.5
	自强不息	训练目标明确,在训练中能不断提高要求,自觉高质量训练,追求完美、精益求精。	训练目标较明确,在训练中能积极练习,较自觉高质量训练,追求不断进步。	训练目标较低,在训练中能较积极地练习,追求训练任务基本完成。	无训练目标,被动训练,缺乏自觉积极性,常偷懒,训练质量低。	0.5

6.比赛实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	意识	战术意识水平表现突出,攻守职责完成很好,具有很好的阅读比赛能力。	战术意识水平表现良好,攻守职责完成良好,具有良好的阅读比赛能力。	战术意识水平表现一般,攻守职责完成一般,具有一般的阅读比赛能力。	战术意识水平表现差,不清楚攻守职责,不具有阅读比赛能力。	0.2
	技能水平	对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范。	对抗情况下技术动作运用比较合理,完成动作比较规范。	对抗情况下技术动作运用基本合理,完成动作基本规范。	对抗情况下技术动作运用不本合理,完成动作不规范。	0.4
	比赛作风	比赛作风顽强、心里状态稳定。	比赛作风良好、心里状态稳定。	比赛作风较好、心里状态有波动。	比赛作风一般,心理状态不稳定。	0.4

7. 裁判实操评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标	裁判口令	裁判口令准确、发音标准、声音宏亮。	裁判口令较准确、发音比较标准、声音比较宏亮。	裁判口令基本准确、发音不太标准、声音不够宏亮。	裁判口令不准确、发音不标准、声音宏亮。	0.3
	裁判手势	裁判手势标准、刚劲有力、运用正确。	裁判手势比较标准、较有力度、运用正确。	裁判手势基本标准、缺乏力度、运用基本正确。	裁判手势不标准、无力、运用错误较多。	0.4
	判罚程序	应对快，判罚程序逻辑正确，速度合适。	应对较快，判罚程序逻辑基本正确，速度较快。	基本能应对执裁情况，判罚程序逻辑基本正确，紧张而有错误，判罚有停顿。	判罚程序逻辑不正确，漏判、错判或不能应对。	0.3

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- [1]何志林.现代足球(第一版).北京:人民体育出版社,2000年
 [2]王崇喜.球类运动—足球.北京:高等教育出版社,2005年
 [3]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京:人民体育出版社 2002年
 [4]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京:人民体育出版社,2017年

(二) 主要参考书及学习资源

- [1]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京:人民体育出版社 2002年
 [2]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京:人民体育出版社,2017年

大纲修订人签字:张雄

修订日期:2022年10月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《专项教学训练理论与实践3（足球）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践3（足球）		
	Football Training Theory and Technology III		
课程代码	20315228	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动生理学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张雄	审定日期	2022 年 7 月

一、课程简介

足球教学训练理论与实践3是运动训练专业教育课程、核心课程和方向课程，本课程是我国运动训练专业的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、运动训练中占有重要的地位。本课程以足球运动基本理论知识、基本技术技能、足球战术技能及足球训练教学能力为教学内容，系统提高学生的技术能力、战术能力、体能能力、心智能力、社交能力，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等足球专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有4个课程目标，具体如下：

1.掌握足球技战术、体能训练的基础理论知识，能够结合相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识应用于足球专项训练与教学实践。

2.身体素质全面发展，足球专项技能突出、技术规范、实战性好，并与专业知识融会贯通，具备足球运动训练开展及体育教学实施能力。

3.具备根据足球专项训练和教学的目的、任务、方法，合理制订足球训练与教学计划的能力，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。

4.能正确认识不断探索、学习的必要性，具有自我管理能力，能够在实践中自主学习训练、教学及管理的新知识、新技能。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。H
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计： 能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。M
目标 4	7.持续学习	7.1 自主学习： 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。M

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
足球运动概述	课程目标 1	1.理解足球运动的概念、内容及分类 2.了解运动的发展趋势 3.培养爱国主义及团队精神	1.足球运动的地位、比赛方法、比赛特点和作用； 2.我国与国际足球运动发展简况，现代足球运动发展趋势； 3.思政内容：爱国精神、团队意识	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	理论 2 学时
足球技术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.了解现代足球技术发展趋势	1.足球技术的概念及分类、演变与发展； 2.主要技术分析； 3.现代足球技术发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球战术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.现代足球战术打法特点及发展趋势	1.足球战术的概念及分类； 2.足球战术的三次变革； 3.战术与阵型变化关系； 4.现代足球战术打法特点及发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球技术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球技术教学的方法； 2.掌握足球技术训练内容； 3.培养学生尊重与自我导向。	1.专项技术个环节的技术要求； 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：面对困难与挫折时能承受失败，能表现出较强的自我调控能力。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时+ 实践 60 学时
足球战术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球战术教学的方法； 2.掌握足球个人、局部战术训练内容。 3.培养学生的行动统一、服从命令的军人气质，团结合作意识及集体荣誉感。	1.个人、局部战术个环节的技术要求； 2.战术教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：在训练与比赛中能表现出较好的集体责任感和团队精神。	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	理论 4 学时+ 实践 60 学时
5、足球专项体能训练	课程目标 4	1.理解一般体能、专项体能训练的原理，掌握体能训练的基本方法、手段； 2.具备较强的足球运动专项能力。	1.一般身体素质的训练：分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷； 2.专项训练的方法、要求、注意事项； 3.思政内容：健康教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 2 学时+ 实践 20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考查成绩**、**专业技能考试成绩**。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%，专项考查占总成绩的 40%，专业技能考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 40%=40 分，）

满分为 100 分计算，包括理论作业 30%、专项训练笔记 40%、课堂实践 20%、课前 1+1 实践 10%、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=理论作业+专项训练笔记得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）理论作业（10 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（10 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）课堂实践（5 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

（4）合作与帮助和意志品质（15 分）：在训练中，特别是比赛实战训练中既要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质，又要充分体现高度集团协作精神。根据学生在比赛实战、体能训练当中的表现的学期整体情况进行评分。

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考查（占总成绩的 40%=40 分）

满分为 100 分计算，包括专项成绩 30%、专项素质 40%、比赛实践 30%。算分方式：专项水平考查成绩=专项成绩得分+专项素质得分+比赛得分。

（1）专项成绩（15 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（15 分）：按学生专项选择 1-2 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）比赛实战（10 分）：按学生在比赛实战中技战术运用情况，按照技能水平、战术意识及应变能力由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考查（占总成绩的 20%=20 分）

满分为 100 分计算，包括足球竞赛规程的编写 20%、足球课时训练计划制定 40%、周训练计划制定 40%。

（1）足球竞赛规程的编写作业（4 分）

(2) 足球课时训练计划制定作业 (8 分)

(3) 足球周训练计划制定作业 (8 分)

具体成绩构成见下表:

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 40%	专项水平考查 40%	专业技能考查 20%	
课程目标 1	理论作业 (10 分) 训练笔记 (10 分)	——		20
课程目标 2	课堂实践 (5 分)	专项成绩 (15 分) 专项素质 (15 分) 比赛实战 (10 分)		25
课程目标 3			足球竞赛规程的编写作业 (4 分) 足球课时训练计划制定 (8 分) 足球周训练计划制定 (8 分)	40
课程目标 4	合作与帮助和意志品质 (15 分)	——		15
合计	40	40	20	100

(二) 评价标准

二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10 分)	良 (32-36 分)	中/及格 (24-32 分)	不及格 (0-24 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确, 知识要点正确。	75%以上的概念准确, 知识要点正确。	60%以上的概念准确, 知识要点正确。	60%以下的概念准确, 知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整; 格式规范; 条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整; 格式比较规范; 条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整; 格式基本规范; 条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草; 格式不规范; 条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	完成情况	80%以上训练记录完成详实, 字迹工整。	60%以上训练记录完成详实, 字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实, 字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实, 字迹潦草。	0.4

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3.课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10分)	良 (8-9分)	中/及格 (6-8分)	不及格 (0-6分)	
课程目标 2	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动,动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰;动作示范优美、大方、准确。	语言较生动,动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰;动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形,组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形,组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练,具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形,缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4. 合作与帮助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	团队合作意识的运用	团队合作意识浓厚	团队合作意识较强	团队合作意识一般	没有团队合作意识	0.5
	合作与帮助的积极性	在练习中能积极地参与合作与帮助,并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与合作与帮助,并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与合作与帮助,责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与合作与帮助,无责任心及互助精神	0.5

5.意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	勇敢顽强	在实战训练中,具备协作意识和安全意识,不惧风险,勇于挑战。	在实战训练中,具有良好的协作意识和安全意识,不惧风险,勇于尝试。	在实战训练中,具有一定的协作意识和安全意识,畏惧强手,在鼓励中敢尝试。	在实战训练中,缺乏协作意识和安全意识,畏惧实战,应付差事。	0.5
	自强不息	训练目标明确,在训练中能不断提高要求,自觉高质量训练,追求完美、精益求精。	训练目标较明确,在训练中能积极练习,较自觉高质量训练,追求不断进步。	训练目标较低,在训练中能较积极地练习,追求训练任务基本完成。	无训练目标,被动训练,缺乏自觉积极性,常偷懒,训练质量低。	0.5

6.比赛实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标三	意识	战术意识水平表现突出,攻守职责完成很好,具有很好的阅读比赛能力。	战术意识水平表现良好,攻守职责完成良好,具有良好的阅读比赛能力。	战术意识水平表现一般,攻守职责完成一般,具有一般的阅读比赛能力。	战术意识水平表现差,不清楚攻守职责,不具有阅读比赛能力。	0.2
	技能水平	对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范。	对抗情况下技术动作运用比较合理,完成动作比较规范。	对抗情况下技术动作运用基本合理,完成动作基本规范。	对抗情况下技术动作运用不本合理,完成动作不范。	0.4
	比赛作风	比赛作风顽强、心里状态稳定。	比赛作风良好、心里状态稳定。	比赛作风较好、心里状态有波动。	比赛作风一般,心理状态不稳定。	0.4

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

- [1]何志林.现代足球(第一版).北京:人民体育出版社,2000年
- [2]王崇喜.球类运动—足球.北京:高等教育出版社,2005年
- [3]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京:人民体育出版社 2002年
- [4]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京:人民体育出版社,2017年

(二) 主要参考书及学习资源

- [1]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京:人民体育出版社 2002年
- [2]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京:人民体育出版社,2017年

大纲修订人签字:张雄

修订日期:2022年10月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《专项教学训练理论与实践 4（足球）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践 4（足球）		
	Sports Training Theory and TechnologyIV（Football）		
课程代码	20315229	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	体育保健学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张雄	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

足球教学训练理论与实践 4 是运动训练专业教育课程、核心课程和方向课程，本课程是我国运动训练专业的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、运动训练中占有重要的地位。本课程以足球运动基本理论知识、基本技术技能、足球战术技能及足球训练教学能力为教学内容，系统提高学生的技术能力、战术能力、体能能力、心智能力、社交能力，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等足球专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

- 1.具有尊重他人、团队意识、勇敢顽强、自强不息的品质，能够社会主义核心价值观，以中国足球运动发展为己任。
- 2.掌握足球战术方法、诊断、训练相关知识，并能够结合运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识融入足球专项实践训练。
- 3.能够理论指导实践，身体素质全面发展，具备在专项技术训练与教学指导中运用方法、手段的能力。
- 4.系统掌握足球竞赛规程制定、编排、裁判方法，熟练竞赛执裁工作流程，具备参与竞赛组织、策划与管理的能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养： 具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。M
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。H

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展, 专项技能突出, 具备专项训练与教学的能力; 能够理论指导实践, 因材施教, 区别对待。H
目标 4	5.专业技能	5.3 竞赛组织: 具备专项竞赛组织和策划, 规程制订, 临场执裁的能力, 能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。M

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
足球运动概述	课程目标 1	1.理解足球运动的概念、内容及分类 2.了解运动的发展趋势 3.培养爱国主义及团队精神	1.足球运动的地位、比赛方法、比赛特点和作用； 2.我国与国际足球运动发展简况，现代足球运动发展趋势； 3.思政内容：爱国精神、团队意识	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	理论 2 学时
足球技术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.了解现代足球技术发展趋势	1.足球技术的概念及分类、演变与发展； 2.主要技术分析； 3.现代足球技术发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球战术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.现代足球战术打法特点及发展趋势	1.足球战术的概念及分类； 2.足球战术的三次变革； 3.战术与阵型变化关系； 4.现代足球战术打法特点及发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球技术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球技术教学的方法； 2.掌握足球技术训练内容； 3.培养学生尊重与自我导向。	1.专项技术个环节的技术要求； 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：面对困难与挫折时能承受失败，能表现出较强的自我调控能力。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时+实践 60 学时
足球战术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球战术教学的方法； 2.掌握足球个人、局部战术训练内容。 3.培养学生的行动统一、服从命令的军人气质，团结合作意识及集体荣誉感。	1.个人、局部战术个环节的技术要求； 2.战术教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：在训练与比赛中能表现出较好的集体责任感和团队精神。	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	理论 4 学时+实践 60 学时
5、足球专项体能训练	课程目标 4	1.理解一般体能、专项体能训练的原理，掌握体能训练的基本方法、手段； 2.具备较强的足球运动专项能力。	1.一般身体素质的训练：分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷； 2.专项训练的方法、要求、注意事项； 3.思政内容：健康教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 2 学时+实践 20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 4 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考查成绩**、**专业技能考查成绩**、**期末理论考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 30%，专项考查占总成绩的 20%，专业技能考查占总成绩的 20%，期末理论考试占总成绩的 30%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 30%=30 分，）

满分为 100 分计算，包括理论作业 30%、专项训练笔记 40%、课堂实践 20%、课前 1+1 实践 10%、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=理论作业+专项训练笔记得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）理论作业（5 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（5 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）课堂实践（5 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

（4）合作与帮助与意志品质（15 分）：在训练中，特别是比赛实战训练中既要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质，又要充分体现高度集团协作精神。根据学生在比赛实战、体能训练当中的表现的学期整体情况进行评分。

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考查（占总成绩的 20%=20 分）

满分为 100 分计算，包括专项成绩 30%、专项素质 40%、比赛实践 30%。算分方式：专项水平考查成绩=专项成绩得分+专项素质得分+比赛得分。

（1）专项成绩（5 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（5 分）：按学生专项选择 1-2 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）比赛实战（10 分）：按学生在比赛实战中技战术运用情况，按照技能水平、战术意识及心理状态由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考查（占总成绩的 20%=20 分）

满分为 100 分计算，包括裁判实操 75%、技术教学 25%。算分方式：专业技能考查成绩=裁判实操得分+技术教学得分。

（1）裁判实操（15 分）：以分组感知语言或文字临场信号模拟裁判执裁的形式，让学生现

场执裁进行考评，按照学生应变做出的手势、口令、判罚程序进行综合评定成绩。

(2) 技术动作教学 (5 分)：学生随机抽取所学跆拳道实战与品势单个技术动作，进行技术动作教学。教学评价内容包括礼节与教态、示范位置与示范面、示范正确性与熟练度、技术要点与攻防作用、教法与纠错、组织队形进行综合评定成绩。

4. 理论考试 (占总成绩的 30%=30 分)

理论考试占课程总成绩的 30%，采取期末闭卷考试的方式进行考试 (课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩)。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)				成绩比例 (%)
	过程性成绩 30%	专项水平考查 20%	专业技能考查 20%	理论考试 30%	
课程目标 1	意志品质 (6 分)	——	——	理论考试 (100 分) 30 分	36
课程目标 2	合作与帮助 (9) 训练笔记 (5 分) 理论作业 (5 分)	——	——	——	19
课程目标 3	课堂实践 (5 分)	专项成绩 (6 分) 专项素质 (6 分) 比赛实战 (8 分)	技术动作教学 (5 分)	——	30
课程目标 4	——	——	裁判实践 (15 分)	——	15
合计	30	20	20	30	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (4 分)	良 (4 分)	中/及格 (3 分)	不及格 (0-2 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确。	75%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	完成情况	80%以上训练记录完成详实,字迹工整。	60%以上训练记录完成详实,字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实,字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实,字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的能力	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思,发现自己训练中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思,发现自己训练中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思,但不能发现自己训练中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3. 课堂实践评价标准

课程目标 2	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (5分)	良 (4分)	中/及格 (3分)	不及格 (0-2分)	
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.2
	讲解示范	语言生动,动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰;动作示范优美、大方、准确。	语言较生动,动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰;动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形,组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形,组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练,具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形,缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4. 合作与帮助评价标准

课程目标 4	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	团队合作意识的运用	团队合作意识浓厚	团队合作意识较强	团队合作意识一般	没有团队合作意识	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	合作与帮助的积极性	在练习中能积极地参与合作与帮助,并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与合作与帮助,并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与合作与帮助,责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与合作与帮助,无责任心及互助精神	0.5

5.意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	勇敢顽强	在实战训练中,具备协作意识和安全意识,不惧风险,勇于挑战。	在实战训练中,具有良好的协作意识和安全意识,不惧风险,勇于尝试。	在实战训练中,具有一定的协作意识和安全意识,畏惧强手,在鼓励中敢尝试。	在实战训练中,缺乏协作意识和安全意识,畏惧实战,应付差事。	0.5
	自强不息	训练目标明确,在训练中能不断提高要求,自觉高质量训练,追求完美、精益求精。	训练目标较明确,在训练中能积极练习,较自觉高质量训练,追求不断进步。	训练目标较低,在训练中能较积极地练习,追求训练任务基本完成。	无训练目标,被动训练,缺乏自觉积极性,常偷懒,训练质量低。	0.5

6.比赛实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	意识	战术意识水平表现突出,攻守职责完成很好,具有很好的阅读比赛能力。	战术意识水平表现良好,攻守职责完成良好,具有良好的阅读比赛能力。	战术意识水平表现一般,攻守职责完成一般,具有一般的阅读比赛能力。	战术意识水平表现差,不清楚攻守职责,不具有阅读比赛能力。	0.2
	技能水平	对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范。	对抗情况下技术动作运用比较合理,完成动作比较规范。	对抗情况下技术动作运用基本合理,完成动作基本规范。	对抗情况下技术动作运用不本合理,完成动作不规范。	0.4
	比赛作风	比赛作风顽强、心里状态稳定。	比赛作风良好、心里状态稳定。	比赛作风较好、心里状态有波动。	比赛作风一般,心里状态不稳定。	0.4

7. 裁判实操评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	裁判哨音	裁判哨音准确、发音标准、声音宏亮。	裁判哨音较准确、发音比较标准、声音比较宏亮。	裁判哨音基本准确、发音不太标准、声音不够宏亮。	裁判哨音不准确、发音不标准、声音宏亮。	0.3
	裁判手势	裁判手势标准、刚劲有力、运用正确。	裁判手势比较标准、较有力度、运用正确。	裁判手势基本标准、缺乏力度、运用基本正确。	裁判手势不标准、无力、运用错误较多。	0.4
	判罚程序	应对快，判罚程序逻辑正确，速度合适。	应对较快，判罚程序逻辑基本正确，速度较快。	基本能应对执裁情况，判罚程序逻辑基本正确，紧张而有错误，判罚有停顿。	判罚程序逻辑不正确，漏判、错判或不能应对。	0.3

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- [1]何志林.现代足球(第一版).北京:人民体育出版社,2000年
 [2]王崇喜.球类运动—足球.北京:高等教育出版社,2005年
 [3]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京:人民体育出版社 2002年
 [4]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京:人民体育出版社,2017年

(二) 主要参考书及学习资源

- [1]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京:人民体育出版社 2002年
 [2]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京:人民体育出版社,2017年

大纲修订人签字:张雄

修订日期:2022年10月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《专项教学训练理论与实践 5（足球）》课程教学大纲

课程名称	专项教学训练理论与实践 5（足球）		
	Sports Training Theory and TechnologyV（Football）		
课程代码	30315230	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动训练学
学分/学时	5.5 学分/160 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/144 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张雄	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

足球教学训练理论与实践 5 是运动训练专业教育课程、核心课程和方向课程，本课程是我国运动训练专业的重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、运动训练中占有重要的地位。本课程以足球运动基本理论知识、基本技术技能、足球战术技能及足球训练教学能力为教学内容，系统提高学生的技术能力、战术能力、体能能力、心智能力、社交能力，注重培养学生的专项运动技能、教学、训练指导及竞赛组织能力，能够胜任体校、学校、体育俱乐部等足球专项的训练指导、教学、竞赛组织等工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

- 1.掌握足球教学训练相关的基础理论知识，理解篮球训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以足球事业发展为己任。
- 2.具有足球专项技能突出、技术规范、实战性好的能力，并与专业知识融会贯通，具备篮球运动训练开展及体育教学实施能力，能够理论指导实践，因材施教，区别对待。
- 3.能够明确足球专项训练和教学的目的、任务、方法，合理制订足球训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。
- 4.具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握足球训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同： 理解体育训练与教学工作意义，具有坚定职业理想及奉献精神，以边疆体育事业发展为己任。M

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。H
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计： 能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。M
目标 4	7.持续学习	自主学习： 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。M

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
足球运动概述	课程目标 1	1.理解足球运动的概念、内容及分类 2.了解运动的发展趋势 3.培养爱国主义及团队精神	1.足球运动的地位、比赛方法、比赛特点和作用； 2.我国与国际足球运动发展简况，现代足球运动发展趋势； 3.思政内容：爱国精神、团队意识	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	理论 2 学时
足球技术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.了解现代足球技术发展趋势	1.足球技术的概念及分类、演变与发展； 2.主要技术分析； 3.现代足球技术发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球战术分析	课程目标 1	1.掌握足球技术结构原理及其分类； 2.现代足球战术打法特点及发展趋势	1.足球战术的概念及分类； 2.足球战术的三次变革； 3.战术与阵型变化关系； 4.现代足球战术打法特点及发展趋势。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
足球技术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球技术教学的方法； 2.掌握足球技术训练内容； 3.培养学生尊重与自我导向。	1.专项技术个环节的技术要求； 2.专项教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：面对困难与挫折时能承受失败，能表现出较强的自我调控能力。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时 +实践 60 学时
足球战术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.掌握足球战术教学的方法； 2.掌握足球个人、局部战术训练内容。 3.培养学生的行动统一、服从命令的军人气质，团结合作意识及集体荣誉感。	1.个人、局部战术个环节的技术要求； 2.战术教学训练的基本技能、方法和手段； 3.思政内容：在训练与比赛中能表现出较好的集体责任感和团队精神。	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	理论 4 学时 +实践 60 学时
5、足球专项体能训练	课程目标 4	1.理解一般体能、专项体能训练的原理，掌握体能训练的基本方法、手段； 2.具备较强的足球运动专项能力。	1.一般身体素质的训练：分类、特点、训练原则、方法、手段、训练负荷； 2.专项训练的方法、要求、注意事项； 3.思政内容：健康教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂实践、讨论分析、分组分层实践。 2.学习任务：课堂作业、汇报、课外练习。	理论 2 学时 +实践 20 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**专项考查成绩**、**专业技能考试成绩**。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%，专项考查占总成绩的 40%，专业技能考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 40%=40 分，）

满分为 100 分计算，包括理论作业 30%、专项训练笔记 40%、课堂实践 20%、课前 1+1 实践 10%、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=理论作业+专项训练笔记得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）理论作业（10 分）：根据理论讲授内容安排理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）专项训练笔记（10 分）：在课后能按时完成训练笔记的书写，记录训练内容，分析训练思路，总结训练感悟，反馈训练效果，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 文字表达能力。每周对学生训练笔记批改，期末根据学生训练笔记的整体完成情况进行评分。

（3）课堂实践（5 分）：教师有计划、有组织的安排每位学生在训练课的准备部分开展教学实践，扮演教师角色，事先书写教学方案，根据学生的教案书写和实践效果进行评分。

（4）意志品质（15 分）：在训练中，特别是比赛实战训练中既要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质，又要充分体现高度集团协作精神。根据学生在比赛实战、体能训练当中的表现的学期整体情况进行评分。

（5）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 专项水平考查（占总成绩的 40%=40 分）

满分为 100 分计算，包括专项成绩 30%、专项素质 40%、比赛实践 30%。算分方式：专项水平考查成绩=专项成绩得分+专项素质得分+比赛得分。

（1）专项成绩（15 分）：学生专项成绩包括测试赛和队内测试成绩，按国家运动训练单招考试标准评分。

（2）专项素质（15 分）：按学生专项选择 1-2 项专项素质，由任课教师根据实际情况评分。

（3）比赛实战（10 分）：按学生在比赛实战中技战术运用情况，按照技能水平、战术意识及应变能力由任课教师根据学生完成情况评分。

3. 专业技能考查（占总成绩的 20%=20 分）

满分为 100 分计算，包括足球技术教学与训练 50%、足球战术教学与训练 50%。算分方式：专业技能考查成绩=足球技术教学与训练得分+足球战术教学与训练。

(1) 足球技术教学与训练 (10 分)：任课教师选取 1 项足球基本技术，学生进行教学与训练，学生边做边讲，任课教师根据学生生成情况进行评价。

(2) 足球战术教学与训练 (10 分)：任课教师选取 1 项足球基本技术，学生进行教学与训练，学生边做边讲，任课教师根据学生生成情况进行评价。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 40%	专项水平考查 40%	专业技能考查 20%	
课程目标 1	理论作业 (10 分) 训练笔记 (10 分)	——		20
课程目标 2	课堂实践 (5 分)	——	1.足球技术教学与训练 (10 分) 2.足球技术教学与训练 (10 分)	25
课程目标 3		专项成绩 (15 分) 专项素质 (15 分) 比赛实战 (10 分)		40
课程目标 4	意志品质 (15 分)	——		15
合计	40	40	20	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	考核内容	评价标准				权重
			优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标一	基本理论的掌握情况	基本理论 (2 次)、 专项 (2 次)、 体能 (1 次)	80%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	40%以上的概念准确，知识发点正确。	40%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	解决问题的运用能力		能科学合理地运用所学的足球知识来解决实践问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的足球知识来解决实践问题，能提出较好的解决方案，具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的足球知识来解决实践问题，能提出一定的解决方案，具有一定的观点、方法手段，但有效性不足。	不能运用所学的足球知识来解决实践问题不够，不能提出有效解决方案，观点、方法手段。	0.3

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	完成情况	80%以上训练记录完成详实，字迹工整。	60%以上训练记录完成详实，字迹较工整。	40%以上训练记录完成详实，字迹较潦草。	40%以下训练记录完成详实，字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的运用能力	能对自己的训练总结和反思，发现自己训练中的问题，以客观的角度分析问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的训练总结和反思，发现自己训练中的问题，以客观的角度较合理分析问题，能提出较好的可行性解决方案，具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的训练总结和反思，发现自己训练中较为凸显的问题，以客观的角度较合理分析问题，能提出一定的可行性解决方案，能提出观点、方法、手段，但有效性不足。	很少对自己的训练总结和反思，但不能发现自己训练中较为凸显的问题，也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

3. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标一	礼仪教态	礼节标准，行为举止端庄大方、教态亲切自然，肢体语言表达得当。	礼节基本标准，行为举止较端庄大方、教态较亲切自然，有一定肢体语言。	礼节不太标准，行为举止不太端庄大方，教态不自然，无肢体语言。	忽略礼节，行为举止差，无肢体语言。	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮。	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮。	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小。	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小。	0.1
	讲解示范	语言生动，动作要领、重难点讲解层次分明条理清晰；动作示范优美、大方、准确。	语言较生动，动作要领、重难点讲解层次比较分明、条理较清晰；动作示范较准确。	能基本地讲解技术动作要领、重难点，层次不清晰；动作示范不太准确。	技术动作要领、重难点的讲解混乱，不准确；动作示范不完整。	0.4
	组织队形	能根据训练要求熟练变化、调动队列队形，组织训练整齐有序。	能根据训练要求较为熟练的变化、调动队列队形，组织训练比较整齐有序。	队列队形的调动不太熟练，具备基本组织训练的能力。	不能根据合理变化、调动队列队形，缺乏基本组织训练的能力。	0.4

4.意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1	勇敢顽强	在实战训练中,具备协作意识和安全意识,不惧风险,勇于挑战。	在实战训练中,具有良好的协作意识和安全意识,不惧风险,勇于尝试。	在实战训练中,具有一定的协作意识和安全意识,畏惧强手,在鼓励中敢尝试。	在实战训练中,缺乏协作意识和安全意识,畏惧实战,应付差事。	0.5
	自强不惜	训练目标明确,在训练中能不断提高要求,自觉高质量训练,追求完美、精益求精。	训练目标较明确,在训练中能积极练习,较自觉高质量训练,追求不断进步。	训练目标较低,在训练中能较积极地练习,追求训练任务基本完成。	无训练目标,被动训练,缺乏自觉积极性,常偷懒,训练质量低。	0.5

5.比赛实战评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	意识	精神状态好,勇猛顽强;临场应变能力强;	精神状态好;	基本规范;	不规范;	0.2
	技能水平	进攻积极主动,防守动作到位,反击快速、及时,击打目标准确、有力度,技术正确、熟练、协调和规范;	进攻较积极主动,防守动作较到位,击打目标较准确且有一定力度,技术较正确、熟练、协调和规范;	有主动进攻,防守或反击动作基本到位,击打目标基本准确但力度小,技术基本正确和协调;	进攻不积极主动,防守消极,反击动作不到位,击打目标不准确且无力度,技术不正确;	0.4
	战术应变	进攻、防守、反击意识明确,战术运用恰当;高难度技术使用得当。	临场应变能力较强;进攻、防守、反击意识较明确,战术运用较恰当;高难度技术使用较得当。	临场应变能力一般;战术运用基本恰当。	临场无应变能力;战术运用不恰当。	0.4

6.技术动作教学训练评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然;肢体语言表达得当,符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然;有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然;无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差;无肢体语言	0.1

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	0.1
	讲解示范	语言生动，条理清晰地讲解技术动作要领、重难点，层次分明；专业技能水平高，动作示范优美大方，能激发学生学习兴趣	语言较生动，条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点，层次比较分明；专业技能水平较高，动作示范准确，能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点，层次不清晰；专业技能水平较差，动作示范不太准确，无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱，不准确；专业技能水平很差，动作示范不能完整完成	0.4
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段，使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容，并有丰富的纠正措施，能熟练运用保护与帮助的方法	能运用多种教学方法和手段，较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容，并有合理的纠正措施，能基本运用保护与帮助的方法	单一的教学方法和手段，使用单一教具、器材、学具，不能很好的帮助学生理解掌握学习内容，纠正措施不太合理，保护与帮助的运用较差	无合理的教学方法和手段，无合理的纠正措施，不能运用保护与帮助的方法	0.4

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- [1]何志林.现代足球(第一版).北京：人民体育出版社，2000年
 [2]王崇喜.球类运动—足球.北京：高等教育出版社，2005年
 [3]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京：人民体育出版社 2002年
 [4]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京：人民体育出版社，2017年

(二) 主要参考书及学习资源

- [1]中国足球协会.《亚洲足球教练员 A/B/C 教程》北京：人民体育出版社 2002年
 [2]中国足球协会.《足球竞赛规则》.北京：人民体育出版社，2017年

大纲修订人签字：张雄

修订日期：2022年10月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《体育教学设计》课程教学大纲

课程名称	体育教学设计		
	Physical Education Teaching Design		
课程代码	20316201	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	学校体育学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	运动训练专业	开课单位	体育学院
课程负责人	周江	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

《体育教学设计》是研究中学体育教学方法的一门学科，是高等师范院校体育专业的一门重要的专业基础理论课。课程阐述了体育与健康课程的新理念，中学体育与健康课程的设计思路、学习目标、学习内容、课程资源、课堂组织、学习评价，以及开展中学体育教学的新方法。全面地阐述了与中学体育与健康课程有关的教学实践问题，并以教学案例加以说明，对广大体育教师把握中学体育课程目标，创造性地开发与利用体育课程资源，创编、改造体育教学内容，合理选择和使用现代体育教学方法，有效开展中学体育课的教学具有积极的指导意义。

二、课程目标

1.在系统掌握竞技体育与运动人体科学、健康促进、运动康复以及社会体育等有关理论知识的基础上，了解体育教育工作方针、政策、法规提高学生作为中小学体育教师应具备的教学能力和职业素养。

2.具有扎实的专项理论与实践技能，具备专项训练与教学的指导能力；能够制订相应的训练与教学计划，并能够进行有效的监控和评价、诊断与控制。能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。

3.通过反思和创新，能够发现并解决本专业及相关领域现象和问题。在训练与教学中不断反思，针对实际问题进行设计、解决本专业复杂问题。

各课程目标对毕业要求指标点的支撑关系见下表：

课程目标	毕业要求	毕业指标点（主要内容）
目标 1	3.知识素养	3.3 知识融合：能够系统掌握健康教育学、体育社会学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。
目标 2	5.专业技能	5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。
目标 3	8.反思创新	8.1 学会反思：具有批判性思维，在训练与教学中不断反思，养成自我诊断、自我改进、自我提高的习惯。

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1.体育教学设计概述	课程目标 1.3	1.能够理解体育教学设计的基本概念与特点 2.掌握体育教学设计的基本理论与原作 3.了解体育教学设计的背景。 4.培养学生热爱祖国、为国奉献的精神。	1.体育教学设计概念与意义 2.体育教学设计理论基础 3.体育教学设计原则 4.体育教学设计背景分析 5.思政元素: 我国体育事业发展简介	1. 课堂教学:讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践:分小组,并由教师安排,确定各小组的自学内容	理论 2 学时
2.体育教学目标设计	课程目标 1.2.3	1.了解体育教学目标基本概况 2.理解体育教学目标的结构构成 3.使学生掌握体育教学目标设计方法。 4.培养学生立足兵团、服务新疆的教育情怀。	1.体育教学目标概述 2.体育教学目标结构 3.体育教学目标设计 4.思政元素: 兵团基层教育发展简介。	1. 课堂教学:讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践:分小组,并由教师安排,确定各小组的自学内容	理论 2 学时 实验 2 学时
3.体育教学策略设计	课程目标 1.2.3	1.了解体育教学策略概述基本知识 2.理解体育学法指导策略知识。 3.掌握体育教学活动策略设计方法。	1.体育教学策略概述 2.体育学法指导策略 3.体育教学活动策略设计	1. 课堂教学:讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践:分小组,并由教师安排,确定各小组的自学内容	理论 4 学时
4.体育教学方法设计	课程目标 1.2.3	1.了解体育方法基本知识 2.理解体育教学方法概述 3.熟练掌握体育教学方法设计。	1.教学方法概述 2.体育教学方法概述 3.体育教学方法设计	1. 课堂教学:讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践:分小组,并由教师安排,确定各小组的自学内容	理论 4 学时
5.体育教学组织设计	课程目标 1.2.3	1.了解教学组织概述 2.熟练掌握体育教学组织设计方法。	1.教学组织概述 2.体育教学组织设计	1. 课堂教学:讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践:分小组,并由教师安排,确定各小组的自学内容	理论 2 学时
6.体育教学过程设计	课程目标 1.2.3	1.了解教学过程基本知识 2.理解教学过程本质原理 3.掌握体育教学过程设计方法。	1.教学过程概述 2.教学过程本质 3.体育教学过程设计	1. 课堂教学:讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践:分小组,并由教师安排,确定各小组的自学内容	理论 2 学时
7.体育课结构与模式设计	课程目标 1.2.3	1.理解体育课程结果与设计基本知识 2.熟练掌握体育课教学模式与设计方法。	1.体育课结构与与设计 2.体育课教学模式与设计	1. 课堂教学:讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践:分小组,并由教师安排,确定各小组的自学内容	理论 2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
8.体育教学计划设计	课程目标 1.2.3	1.使学生理解各类体育教学计划设计的基本知识 2.熟练掌握各类体育教学计划设计的方法。	1.水平体育教学计划设计 2.学期体育教学计划设计 3.单元体育教学计划设计 4.课时体育教学计划设计	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践：分小组，并由教师安排，确定各小组的自学内容	理论 4 学时
9.体育教学评价设计	课程目标 1.2.3	1.使学生理解体育教学评价的基本原理和知识。 2.使学生熟练掌握体育教学方案评价与内容设计的方法。 3.培养学生树立为党育人、为国育才的人才评价，坚持以德为先的教师评价。	1.体育教学评价概述 2.体育教学方案评价与内容设计	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法 2. 课后实践：分小组，并由教师安排，确定各小组的自学内容	理论 4 学时
10.体育教学设计综合实践训练	课程目标 2.3	1.使学生在综合实践训练中进一步理解体育教学设计的基本原理和知识 2.使学生在综合实践训练中巩固已掌握的教学设计方法。 3.培养学生团结协作、合作与帮助的学会教学及学会反思精神。	1.体育教学设计基本原理知识 2.体育教学设计方法手段巩固提高 3.小组合作训练。	1.课堂教学：学生研讨、展示 2.课后实践：学生根据指定项目群进行教学设计。	理论 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括两部分，分别为**过程性成绩**和**期末考试成绩**组成。其中过程性成绩占总成绩的50%；期末考试成绩占总成绩的50%。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性成绩（50%）	期末考试成绩（50%）	
课程目标 1	课堂表现 10 分	期末考试成绩（50%） 25 分	35
课程目标 2	作业成绩 5 分 说课成绩 15 分		20
课程目标 3	作业成绩 10 分 作业成绩 10 分	期末考试成绩（50%） 25 分	45
合计	50 分	50 分	100

1.过程性成绩：包括考勤成绩，课程作业（设计）成绩，说课成绩三部分组成。

（1）课堂表现：基数分为20分，主要考察学生上课听讲情况、回答问题情况等等。随机抽取回答问题、参与讨论等根据实际情况赋5--10分。小组讨论、小组实验等情况给予小组每人5—10分，个人最高成绩不高于100分。优秀率不超过人数的20%。

（2）课程作业（设计）成绩：占平时总成绩的50%，学生根据课程进度分别完成三个作业（设计），取三次作业（设计）的成绩。

（3）说课成绩：占平时总成绩的30%，课程说课环节中结合中学体育教师的特点，要求学生以小组的形式进行全流程的体育课说课设计和策划，并进行PPT的展示与答辩。

（4）考勤成绩：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣10分，迟到、早退一次扣5分，请假一次扣3分，旷课3次以上，平时成绩为0分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2.期末考试：期末考试采取闭卷考试的方式进行。（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为50分。考试课程期末卷面成绩大于等于50分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

（二）评价标准

1. 作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	考查学生学科 知识掌握情况	掌握80%以上的 基本概念和 基本知识点。	掌握60%以上的 基本概念和 基本知识点	掌握40%以上的 基本概念和 基本知识点	掌握40%以上 的基本概念 和基本知 识点	0.6

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	考查学生运用中学体育教学设计及相关知识合理制订训练与教学计划。	能运用中学体育教学设计基本知识和其他学科知识,针对运动实践中存在的问题,提出科学合理的解决方案。	能运用中学体育教学设计基本知识和其他学科知识,针对运动实践中存在的问题,基本能够提出较为科学的解决方案。	基本能中学体育教学设计基本知识和其他学科知识,针对运动实践中存在的问题,提出较为合理的解决方案。	不能运用中学体育教学设计基本知识和其他学科知识,针对运动实践中存在的问题不能提出科学合理的解决方案。	0.4

2.课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	主要考察学生上课听讲情况、回答问题情况。	课中积极主动回答老师提问,表述准确、流畅。	课中积极主动回答老师提问,表述基本准确、流畅。	课中能回答老师提问,表述基本准确、流畅。	课中不能主动回答老师提问,表述不准确、流畅。	1

3.说课评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	考查学生在能够明确训练和教学的目的、任务、方法的基础上,运用中学体育教学设计及相关知识合理制订训练与教学计划,并清晰表述自己的观点。	能够运用中学体育教学设计及相关知识,科学合理制订训练与教学计划,并清晰表述自己的观点。	能够运用中学体育教学设计及相关知识,合理制订训练与教学计划,并清晰表述自己的观点。	基本能够运用中学体育教学设计及相关知识,能够制订训练与教学计划,并表述自己的观点。	不能够运用中学体育教学设计及相关知识,无法制订训练与教学计划。	1

4.理论考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	考查学生专业知识以及体育学科相关知识掌握情况。	全面掌握基础理论知识、回答问题正确、语言精练、逻辑性强。	掌握基础理论知识、回答问题比较正确、语言精练、逻辑性强。	基本掌握基础理论知识、回答问题基本正确、语言精练。	对基础理论知识缺乏了解、不能回答提出的。	0.5
课程目标 3	考查学生运用专业知识在云端实践中自我反思、自我诊断、自我提高能力。	依据体育教学设计专业知识对体育实践中的问题有深入的思考，解决思路清晰准确。	依据体育教学设计专业知识对体育实践中的问题有比较深入的思考，解决思路比较清晰准确。	依据体育教学设计专业知识对体育实践中的问题有一定的思考，能够提出解决思路。	依据体育教学设计专业知识不能对体育实践中的问题进行思考。有深入的思考。	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.建议教材

[1]张天成、张福兰编.中学体育教学设计.成都：西南交通大学出版社 2018

2.主要参考书

[1]黄超群 施小菊.中学体育教材教法.中国科学文化出版社 2003

[2]周登嵩.学校体育学(简编本).北京：人民体育出版社，2005

[3]季浏.走进课堂—体育与健康新课程案例与评析.北京：高等教育出版社，2003年

[4]毛振明.体育教学论.北京：高等教育出版社，2005

[5]教育部.体育与健康课程标准.2002

[6]季浏.体育教育展望.上海：华东师范大学出版社，2001

[7]潘绍伟.中学体育新课程教材教法.桂林：广西师范大学出版社，2005

大纲修订人签字： 周江

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字： 林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《运动生物化学》课程教学大纲

课程名称	运动生物化学		
	Sports Biochemistry		
课程代码	20316202	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动生理学、运动解剖学
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/0 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	李涛	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

运动生物化学是运动训练专业的专业选修课程。运动生物化学作为一门研究人体运动时的能量供应特点新兴的学科，在运动训练专业中具有重要意义。本课程以运动与身体化学组成的相互关系、运动时物质代谢与能量供给、增强健康与体适能的生物化学基础、提高运动能力的生物化学基础为教学内容。掌握运动生物化学基础理论知识，提高竞技能力、为科学的训练提供理论和方法。为体育教学和运动训练打下坚实的运动生化理论基础和实践能力，能胜任中小学体育课和运动队教学及训练指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 学生通过本课程的学习，了解人体内基本物质的化学组成成分和化学结构，以及人体活动中所进行的化学变化规律与生理机能的关系。
2. 掌握生物体在进行运动时机体内部发生的化学变化规律，以及体育活动所引起的人体内分子水平上的适应性变化规律。
3. 重点掌握运动时物质代谢规律，为解释、解决体育锻炼和运动训练实践中的有关问题提供理论依据、思路和方法，为今后学生的教学、科研、训练实际工作打下必要的生物化学基础。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 了解人体内基本物质的化学组成成分和化学结构，以及人体活动中所进行的化学变化规律与生理机能的关系。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 生物体在进行运动时机体内部发生的化学变化规律，以及体育活动所引起的人体内分子水平上的适应性变化规律。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能： 为解释、解决体育锻炼和运动训练实践中的有关运动生化的问题提供理论依据、思路和方法，为今后学生的教学、科研、训练实际工作打下必要的生物化学基础。（H）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
绪论	课程目标 1	1.了解运动生物化学在体育科学中的地位 2.理解运动生物化学的研究任务、发展现状及展望；掌握运动生物化学概念和研究任务	1.运动生物化学的概念 2.运动生物化学的研究对象与任务 3.运动生物化学与其它一些学科的关系	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论 2.学习任务：课堂作业	2 学时
人体的化学组成	课程目标 1、2、3	1. 要求学生了解人体化学的组成部分。 2. 运动对糖类、脂类、蛋白质、水、无机盐、酶和维生素含量的影响 3.掌握糖类、脂类、蛋白质、水、无机盐、酶和维生素的生物学功能。	1.糖类；2. 脂类 3.蛋白质；4.水和无机盐 5. 酶和维生素	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论 2.学习任务：课堂作业	4 学时
运动和糖代谢	课程目标 1、2、3、	1.了解糖酵解、糖的有氧氧化的基本代谢过程及其在运动中的意义； 2.理解糖的异生作用和生理意义，掌握运动对糖代谢的影响。	1. 糖的分解代谢及能量的生成 2. 糖的异生作用和生理意义 3.运动对糖代谢的影响	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论 2.学习任务：课堂作业	4 学时
运动和脂类代谢	课程目标 1、2、3	1. 掌握脂肪的分解代谢的过程。 2. 了解运动中脂肪代谢的意义；	1.脂肪的分解代谢 2. 脂肪酸的分解代谢 3. 甘油代谢	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论 2.学习任务：课堂作业	2 学时
运动和蛋白质代谢	课程目标 1、2、3	1.掌握蛋白质的分解代谢的过程。 2.了解运动中蛋白质代谢的意义； 3.教师结合各章知识板块，进行各章知识要点的串联 4.对作业题中的出现的共性缺漏进行知识重现和重点补漏	1.氨基酸代谢基本途径 2.运动时氨基酸代谢	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论 2.学习任务：课堂作业	4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

本课程是考查课，分别过程性考核成绩 50%和分析报告综合评定 50%。课程成绩满分为 100 分，具体要求及成绩评定方法如下：

1、过程性考核成绩

(1) **课堂表现 10 分**：教师课堂安排活动，学生参与、组织、互动，表现优秀为 8-10 分，良好 5-7 分，一般 2-4、差 2 分、较差 2 分以下。扣分项：出现上课玩手机、说话、打闹、不听讲、随意离开课堂、不按要求进行练习，上述情况出现一次扣 2 分、见习 1 次扣 1 分。、课后作业 60 分，平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=课堂表现分+作业得分-考勤扣分。

(2) **课程作业 30 分**。要求每一位学生根据课堂要求完成 3 次课程作业，每次作业 20 分。

(3) **实践操作 10 分**，要求学生在训练中用运动生物化学的理论和实验方法测定身体数据。

(4) **课堂出勤**：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在平时成绩中扣除 5 分。请假 1 次扣 2 分，迟到早退扣 2 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。

2、分析报告综合评定（50 分）

期末考查采用调查研究的方式。学生根据要求就体育领域内的某一研究对象，进行调研，然后进行数据收集、整理、分析，形成调研报告，教师根据学生运用运动生物化学方法的合理性及调研的完成情况来评定成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	成绩比例（%）		
	过程性考核成绩 50%	分析报告 50%	
课程目标 1	作业：（30 分）	--	30 分
课程目标 2	课堂表现（10 分）	--	10 分
课程目标 3	实践操作（10）	分析报告 50 分	60 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1.课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40 分)	良 (31-35 分)	中/及格 (25-30 分)	不及格 (0-24 分)	
课程目标 1.2	问题回答、讨论展示的 次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (25-30分)	不及格 (0-24分)	
	问题回答、讨论效果	能非常准确地表述概念和知识点	能较规范准确地表述概念和知识点	能基本规范准确地表述概念和知识点	不能规范准确地表述概念和知识点	0.5

2. 课堂作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (51-60分)	良 (43-50分)	中/及格 (37-42分)	不及格 (0-36分)	
课程目标 1.2	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识要点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体操知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.6

3. 实践操作

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (51-60分)	良 (43-50分)	中/及格 (37-42分)	不及格 (0-36分)	
课程目标 1.2.3	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识要点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体操知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.6

4. 分析报告评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识要点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.4

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体操知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.6

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

张蕴琨 丁树哲.《运动生物化学》.北京.高等教育出版社.2014年7月

(二) 主要参考书及学习资源

- 1、张爱芳主编.《实用运动生物化学》.北京体育大学出版社.2005年
- 2、许豪文主编.《运动生物化学概论》.高等教育出版社(研究生教学用书).2002年
- 3、许晓阳/纪仲秋主编.《运动生物化学 运动生物力学》.广西师范大学出版社.2000年
- 4、冯伟权 谢敏豪 王香生等主编.《运动生物化学研究进展》.北京体育大学出版社.2006年
- 5、陈吉棣主编.《运动营养学》.北京大学医学出版社.2002年
- 6、冯连世 冯美云 冯炜权主编.《优秀运动员身体机能评定方法》.人民体育出版社.2003年
- 7、张爱芳主编.《生物化学与运动生物化学实验及习题集》.北京体育大学出版社.2006年

大纲修订人签字: 李涛

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《学校体育学》课程教学大纲

课程名称	学校体育学		
	Physical Education in School		
课程代码	20316203	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育概论
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	赵凤霞	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

普通高等学校逐步将《学校体育学》课程纳入专业人才培养课程体系中，《学校体育学》是培养各级体育教师与实施学校体育工作所必须开设一门专业基础理论课程，对各级各类学校体育工作者尤其是体育教育专业人才的成长与发展具有重大理论意义与实用价值。该课程主要涵盖体育教学、课外体育、学校体育教研、学校体育管理等四个领域问题。通过课程学习，学生了解学校体育工作方针、政策和法规，全面掌握开展学校体育教学、课外体育活动、体质健康等工作的基本知识、技能和方法，基本具备运用专业知识和技能开展学校体育系列工作的能力。

二、课程目标

本课程有三个课程目标，具体如下：

1.能够认真贯彻党和国家的教育和体育工作方针，热爱体育教育事业，具备良好的体育教师政治、业务素质，树立体育教师所具备的职业操守，培养扎实专业能力。

2.学生全面系统掌握学校体育教学、课外体育锻炼和训练、学生体质健康管理、学校体育管理等领域基本理论知识与方法，具备丰厚扎实的专业理论知识和学科素养；

3.理论与实践高度结合，在掌握基本的教学原理基础上，结合专业特点和学生身心发展规律，完成体育教学中的教学设计、教学资源开发、教学实施和教学评价等相关教学工作。同时，学生能主动参与和组织中小学校课外体育活动开展、体质健康测定、学校体育管理等实践工作。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.2 职业素养：能够认真贯彻党和国家的教育和体育工作方针，热爱体育教育事业，具备良好的体育教师政治、业务素质，树立体育教师所具备的职业操守，培养扎实专业能力。（M）
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识：全面系统掌握学校体育教学、课外体育锻炼和训练、学生体质健康管理、学校体育管理等领域基本理论知识与方法，具备丰厚扎实的专业理论知识和学科素养。（M）
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力：理论应用于实践，结合学校实际情况完成体育教学设计、体育课教学等相关工作，积累一定的教学经验和技巧，具有指导学生从事体育学习与锻炼的能力。（H）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
绪论	课程目标 2	1.深刻认识到学校体育学的学科地位； 2.掌握学习学校体育的意义与方法； 3.明确学校体育发展的历程	1.学校体育学的概念、研究对象、目标及方法等。 2.国内外学校体育起源与发展	1.教学活动：课堂教学；课堂讨论；学习课外资源。 2.学习任务：课堂作业、章节测试。	理论 4 学时
学校体育理论与发展	课程目标 1	1.了解学校体育管理体制 3 2.全面了解学校体育最新法规制度，掌握学校体育最新政策；（思政点） 3.对体育教师职业有深刻认识与理解，形成正确的职业观，形成高尚的职业情操（思政点）	1.学校体育的管理与政策法规 2.学校体育的功能与目标 3.体育教师的职责与要求 4.体育教师专业化发展 思政点：（1）学校体育政策法规颁布执行（2）体育教师的职业素养与情操	1.教学活动：课堂教学；课堂讨论；政策解读；案例分析与研讨（优秀体育教师事迹） 2.学习任务：课后作业、章节测试。	理论 4 学时
体育教学实施	课程目标 2	1.掌握体育教学目标制定依据与方法； 2.掌握体育教学内容选用依据及教学内容蕴含的文化与精神价值；（思政点） 3.熟练掌握体育教学原则方法的理论及应用技巧； 4.了解体育教学评价的方法与手段； 5.能够根据学生身心发展特点独立完成体育教学设计； 6.能够独立较为熟练完成体育课教学工作。	1.体育教学目标 2.体育教学内容 3.体育教学原则与方法 4.体育教学评价 5.体育教学设计 6.体育课 思政点：教学内容章节中竞技体育项目、民族民间传统体育项目等体育精神与文化价值传承与发扬	1.教学活动：课堂教学；课堂讨论；案例学习；教学展示；教学实践； 2.学习任务：课后作业；章节测试；教学展示；学设计；模拟上课；	理论 22 学时
课外体育	课程目标 2、3	了解课外体育锻炼的原则、方法与形式； 了解课外体育训练与竞赛相关理论知识	1.课外体育锻炼 2.课外体育训练与竞赛	1.教学活动：课堂教学；课堂讨论；案例分析； 2.学习任务：观摩学习；章节测试；参与讨论与交流；	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，包括 3 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期中考查成绩**和**期末考试**成绩。过程性考核成绩占总成绩的 40%，期中考试占 10%，期末考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1.过程性考核成绩

过程性考核成绩满分 100 分，包括课堂表现 20 分，课后作业 10 分，章节测试 10 分；课堂教学实践 60 分，考勤只扣分，故过程性考核成绩=课堂表现+课后作业+章节测试+课堂教学实践-考勤扣分。

（1）课堂表现（20 分）：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及回答问题、参与互动的积极性等给出相应的分值。

（2）课后作业（10 分）

根据教学内容，布置相应的作业，根据学生作业完成的次数和质量给予相应的评定。其中一次作业未交者扣 3 分，以此类推。

（3）在线学习与测试（10 分）

学生在课后进行自主的线上学习，并完成相应的章节测试，每名同学至少完成 5 次，根据学生作业完成的次数和质量给予相应的评定。

（4）课堂教学实践（60 分）

本课程坚持理论与实践并重，提高学生实践应用能力和创新能力。要求学生以分小组形式开展（建议 4 人一组，每组确定一个组长），根据教学内容，分别完成体育课教学设计、课堂展示、模拟上课等 3 项实践教学环节，以小组形式完成并展示，根据学生每次完成质量给予一定赋分，每项作业满分为 20 分，根据学生的完成质量分别给予一定评定。

（5）考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 2 分。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格（因公集训、外出比赛，并且履行正常请假手续的原则上不扣分，但可根据请假时间长短给予相应的减分处理）。

2.期中考查

期中考试满分为 100 分，考试形式为撰写调查报告，调查报告内容或主题是学校体育相关理论与实践。

3.期末考试

期末考试满分 100 分，期末考试采取闭卷方式进行，主要涉及基本理论、教学实践与应用理论及创新性题型，综合考察学生体育理论素养与创新实践能力。

(备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。)

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 40%	期中考查 10%	期末考试 50%	
课程目标 1	课堂表现：20 分 (8 分) 课后作业：10 分 (4 分) 在线学习与测验：10 分 (4 分)	—	—	16 分
课程目标 2	—	—	期末闭卷考试： 100 分 (50 分)	50 分
课程目标 3	课堂教学实践：60 分 (24 分)	调查报告：100 分 (10 分)	—	34 分
合计	40 分	10 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20 分)	良 (15-17 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 1	考察学生遵守课堂常规、参与课堂学习的主动积极性以及合作研讨的互动情况。	学生提前到达课堂，座位始终处于前三排，课堂回答问题积极，参与研讨与互动频繁，发言质量高。	学生提前到达课堂，座位经常处于前三排，课堂回答问题较为积极，参与研讨与互动较多，发言质量好。	学生按时到达课堂，座位经常处于居中位置，能较准确回答老师对学生提问，课堂参与研讨与互动一般，回答问题缺乏建树和创新。	学生上课出现迟到、旷课等现象较多，作为经常处于后三排，课堂回答问题不积极，互动较被动，回答问题质量差。	1

2. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10 分)	良 (8 分)	中/及格 (6-7 分)	不及格 (0-5 分)	
课程目标 1	考察学生自主学习与善于总结与归纳学习习惯，以及具有自我发展意识的程度。	按时提交教师所布置的各项作业，作业书写整洁规范，内容全面，重难点突出，学术性和教育性突出。	按时提交教师所布置的各项作业，内容较为全面，重难点突出，书写规范性欠佳，作业整体质量良好。	按时提交教师所布置的各项作业，内容相对简单，书写质量一般，学术性和教育性不突出。	未能按时提交作业，作业书写潦草凌乱，内容简单，没有重难点，完成质量差。	1

3.在线学习与测验评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (9-10分)	良 (8分)	中/及格 (6-7分)	不及格 (0-5分)	
课程目标 1	考察学生自主学习习惯的养成以及自我发展、自我提高的职业素养形成情况。	按时完成5次及以上的线上学习与线上测试任务,线上测验成绩始终优秀。	按时完成4次的线上学习与线上测试任务,线上测验成绩为良好。	按时完成3次的线上学习与线上测试任务,线上测验成绩为中等。	按时完成线上学习与测试任务3次以下,线上学习时长短,测试成绩不及格。	1

4. 课堂教学实践评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (54-60分)	良 (48-53分)	中/及格 (36-42分)	不及格 (0-35分)	
课程目标 3	考察学生进行体育教学设计的能力。 (体育教学设计)	按时提交教学设计;教学设计结构完整、内容设计新颖全面、操作性强,具有创新和突破。	按时提交教学设计;教学设计结构完整、内容设计合理全面,操作性强。	按时提交教学设计;教学设计结构完整、内容较为乏味,具有一定操作性。	未能按时提交设计,教学结构设计基本合理,内容安排不合理,不具有操作性。	0.35
	考察学生体育教学技能掌握情况。 (教学方法展示)	小组团结协作,高质量完成PPT的制作与课堂展示环节,讲解清晰,示范优美,方法科学有效,效果优秀。	小组团结协作,较好完成PPT的制作与课堂展示环节,讲解清晰,示范准确,教法运用合理,效果良好。	小组之间有配合,完成PPT的制作与课堂展示环节。讲解与示范存在一定不足,教法运用基本合理,效果一般。	小组之间配合不够密切,未完成PPT的制作与课堂教学环节。	0.35
	考察学生体育教学实施能力。 (模拟上课)	精神面貌好,仪表仪态适宜。时间把控精准,结构完整,语言明了,示范优美,教学设计有创新,组织有序,完成质量优秀。	精神面貌好,仪表仪态适宜。结构完整,时间把控略有不足,组织合理,教学设计科学合理,完成质量良好。	精神面貌尚可,仪表仪态适宜。模拟各环节全面,在语言表达较为繁琐,示范基本正确,教学设计合理,整体完成质量一般。	模拟上课环节不完整,时间把控差,讲解不清,示范错误,准备不充分,表现较差。	0.30

5.期中考试成绩评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	考察发现与解决学校体育实践中问题的能力。	调查问卷设计格式规范,内容全面深入,结构合理科学,回收率高,能全面反映体育教学现实问题。	调查问卷设计格式规范,结构合理,内容较为全面,回收率较高,能较为全面反映现实问题。	调查问卷设计格式基本规范,结构较为合理,内容相对较少,缺乏深入,能部分反映体育教学中存在问题。	调查问卷设计格式不规范,结构不合理,内容过于单一,不能够客观反映体育教学中的问题。	1

6.期末考试评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	考察学生对学科理论知识的掌握和理论实践结合应用能力。	知识点掌握全面牢固,专业知识素养高,理论与实践综合应用能力较强,具备较强解决教学实际问题的能力。	知识点掌握较为全面和扎实,专业知识素养较高,但在理论和实践应用相结合能力方面有所欠缺,具备解决教学实践问题的能力。	知识点掌握较为全面,但扎实度不够,具备一定的专业知识素养,但在实践应用能力方面较为欠缺,基本能处理教学中常规问题。	知识点掌握不够扎实和全面,专业知识素养差,实践应用能力差,在文字表达与知识素养方面存在明显问题。	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

杨文轩,张细谦,李星华.学校体育学.北京:高等教育出版社,2016.

(二) 主要参考书及学习资源

[1]唐炎,刘昕.学校体育学.北京:高等教育出版社.2020年8月.

[2]董翠香.学校体育学.北京:高等教育出版社.2021.5

[3]刘海元.学校体育学.北京:北京体育大学出版社,2011.9.

[4]于可红.学校体育学.北京:高等教育出版社.2005.

[5]潘绍伟,于可红.学校体育学.北京:高等教育出版社.2005.

[66]《体育与健康课程课程标准(2022版)》,教育部.教育部官方网站.

大纲修订人签字:赵凤霞、张静丽、张婷婷 修订日期:2022年10月

大纲审定人签字:林茂春 许翔 审定日期:2022年10月

《运动选材学》课程教学大纲

课程名称	运动选材学		
	Selection of Sports Talents		
课程代码	20316204	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动生理学、运动解剖学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	28 学时/4 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张慧斌	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介：

运动选材学是运动训练专业的专业拓展课程，是实现高水平教练员培养目标的重要课程，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程主要运用运动生理学、运动解剖学、训练学等多学科理论，探究如何依据不同项目的特点与要求，用科学的方法挑选具有发展前途的儿童少年，进行科学训练的方法学科。通过学习，能够使掌握运动选材的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息，掌握现代运动选材的特点。使学生成为具备一定运动选材能力，掌握初级选材的方法，在体校、学校、体育俱乐部等胜任训练指导、教学等工作的复合应用型人才。

二、课程目标与毕业要求关系

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

1.在系统掌握运动训练选材理论及相关综合知识的基础上，不断吸收专业最新动态和前沿知识，形成运动选材专业发展的知识体系。

2.具有突出的体育教学与训练指导能力，在工作中善于沟通交流、团队合作和协调管理，能从不同角度解决工作实际问题。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.3 知识素养：系统掌握人体测量学、运动生理学等有关知识，重点掌握运动选材学专项理论知识并能付诸实践活动，最终提高专业素养。(M)
目标 2	5.专业技能	5.2 方案设计：能够明确运动选材的目的，合理制订运动选材方案并进行科学监控与评价、诊断与控制。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一部分：运动选材基本理论概况	课程目标 1	1.掌握运动选材概念与学科概述 2.掌握遗传选材理论 3.掌握年龄选材理论 4.掌握体型选材理论 5.掌握思想道德教育特色	1.运动选材概念与学科概述 2.遗传选材理论 3.年龄选材理论 4.体型选材理论 爱国主义教育	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。	理论 8 学时
第二部分：运动选材内容与方法	课程目标 1	1.掌握运动素质选材理论 2.掌握运动生理生化机能选材理论 3.掌握运动心理选材理论 4.运动技能选材理论	1.运动素质选材理论 2.运动生理生化机能选材理论 3.运动心理选材理论 4.运动技能选材理论 思想品德教育	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。	理论 14 学时
第三部分：常见运动项目选材的方法	课程目标 2	1.掌握田径运动技能选材的方法 2.掌握球类运动技能选材的方法 3.掌握体育人文素质教育特点	1.田径运动技能选材的方法 2.球类运动技能选材的方法 3.体育人文素质教育	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。 3.各队实践调查。选材方案制定。	理论 6 学时 实践 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**理论考试**、**实践报告考试**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 30%，理论考试占总成绩的 50%、实践类考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方法如下：

1、过程性成绩

过程性成绩满分 100 分，包括：文献报告作业 50 分、课堂纪律 50 分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

（1）文献报告作业：满分为 50 分。每人完成 2 份有关运动选材的新技术、新方法、新手段和新工具的文献综述，每份 25 分。

（2）课堂纪律：以课堂表现为主进行评分，基数分为 50 分。学生在课堂中要遵守纪律，按时上课，努力学习。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。随意讲话 1 次扣 5 分；服装不规范 1 次扣 5 分；随意打电话、看手机 1 次扣 5 分；上课睡觉 1 次扣 5 分。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2、理论考试

试题类型：填空、选择、判断、名词解释、简答、论述、应用题等。卷面为 100 分，依据试卷标准答案进行成绩评定。（备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。考试课程期末卷面成绩大于等于 50 分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。）

3、实践类考试

满分为 100 分，其中，选材方案制定（一）要求每组完成 1 类选材方案制定，要求学生以小组形式开展（一般建议 4-6 人为一组，每组确定一个组长），根据学生完成质量给予一定赋分。每类选材方案满分 10 分。选材方案（二）要求每人独立完成 1 类选材方案制定，根据学生完成质量给予一定赋分。每类选材方案满分 10 分。

4、评价方式与课程目标对应关系

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 30%	理论考试 50%	实践考核 20%	
课程目标 1	文献报告 15 分	理论考试：50 分	—	65 分
课程目标 2	课堂纪律 15 分	—	选材方案（一）（二）20 分	35 分
合计	30 分	50 分	20 分	100 分

(二) 评价标准

1、文献报告

文献报告成绩评分标准

课程目标	考核依据	评分指标	评价分值
目标1	专业知识动态	较好完成文献报告、格式规范、分析清晰、内容充实	20分以上
		较一般完成文献报告、格式规范、分析清晰、内容充实	18-19分
		较合格完成文献报告、格式规范、分析清晰、内容充实	15-17分
		不合格	15以下分

2、实践报告

实践报告（各项目选材方法实践）成绩评分标准

课程目标	考核依据	评分指标	评价分值
目标2	组织实施	较好完成实践报告、格式规范、分析清晰、内容充实	16分以上
		较一般完成实践报告、格式规范、分析清晰、内容充实	14-15分
		较合格完成实践报告、格式规范、分析清晰、内容充实	12-13分
		不合格	20以下分

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材:

1.王金灿.运动选材学[M].北京:人民体育出版社,2009

(二) 主要参考书:

1.金健秋.运动选材学[M].广西:广西师范大学出版社,2000

2.王家宏.运动选材学 运动训练学 运动竞赛学[M].广西:广西师范大学出版社,2005

大纲修订人签字:张慧斌

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《教练学》课程教学大纲

课程名称	教练学		
	Coaching		
课程代码	30316205	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	学校体育学、运动选材学
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时	16 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

本课程是运动训练专业的选修课程，通过课程教学使学生了解教练员执教过程的体育相关知识、人际相关知识和个人内省相关知识，认识和理解教练员、运动员、教练员执教理念、教练员执教目标、教练员执教风格，明了人的共性与差异，知道如何加强沟通应对差异，如何激励别人和自我激励，如何根据人的变化进行情景领导，开发自己的领导才干，从而提高学生思想品德、实践能力，适应社会对大学生素质全面发展的要求。教练学的教学内容包括教练的技术、教练的理论和教练的科学艺术等。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

- 1.了解教练员执教过程的相关知识，认识和理解教练员职业和教练员执教过程。
- 2.能够明了运动员的共性与差异，具备制订训练计划、实施多维评价、科学指导训练、有效参赛指导的领导与管理能力。
- 3.善于沟通激励形成领导能力加强团队管理，具有创新思维和创新意识，能够勇于创新突破创新。

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
教练学科、概念及职业规范	课程目标 1、2、3	1.认识教练作用，了解教练学科；培养职业自豪感； 2.认清教练性质，确立职业规范；	1.教练学的形成、发展、研究对象；教练员的职业认同，形成正确的职业观； 2.教练教育保障体系、继续教育、资格制度和评价体系以及执教对象、知识结构、职责、能力结构、角色、职业特点、素质结构、执教特性； 3..运动员的职业特点与个人支付特性；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、慕课。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
执教理念、目标、风格与领导能力形成	课程目标 1、2、3	1.建立执教理念，设定执教目标；培养教练员的职业使命感； 2.选择执教风格，形成领导能力	1.教练执教理念、目标与功能、自我评价；立德树人根本任务与形成高尚的职业情操； 2.教练员的执教风格、权利的来源与体现、执教中的情境、领导领导行为特点；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、慕课。	理论 4 学时
运动员差异与沟通激励和制订计划	课程目标 1、2	1.了解队员差异，善于沟通激励；培养职业责任感； 2.制订训练计划，实施多维评价	1.认识沟通、应对差异、学会倾听、改进沟通的措施； 2.理想信念的作用；激励为主、约束为辅、相互激励、激励一致、分层激励；关爱队员成长，落实“三全育人”； 3.不同年龄阶段的身心特点、训练计划的划分、内容、格式、分类、评价、安排；	2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 4 学时
训练参赛指导与团队管理	课程目标 1、2、3	1.科学指导训练，有效参赛指导；培养科学观； 2.加强团队管理，勇于突破创新；培养合作意识；	1.体能训练、赛间训练、赛前训练的生物学基础和训练方法、手段和负荷特点；发现问题、分析问题、科学训练； 2.技能分类、技能学习、影响因素； 3.复合型教练团队的构建、关系处理；团队协作与合作意识； 4.打开思维空间与突破思维障碍；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、慕课。	理论 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性成绩**、**考查成绩**。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 50%，考查成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩

满分为 100 分计算，包括课后作业 60 分、讨论发言 40 分、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩 100 分=课后作业得分 60 分+讨论发言得分 40 分-考勤扣分。

(1) 课后作业 60 分。针对理论讲授内容布置课后作业，根据作业情况给予评价。

(2) 讨论发言 40 分。包括对上课的学习内容进行抽查问答，对课堂内容分组展开讨论或发表见解得情况给予评定并记录。

(3) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。缺勤学生直接扣减平时考核成绩。

2. 考查作业：根据学生对运动训练专业掌握情况及四年的学业规划作业进行评定。具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性成绩 50%	考查作业 50%	
课程目标 1、2	讨论发言 20 分 课后作业 30 分	——	50 分
课程目标 3	——	考察作业 50 分	50 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 讨论发言评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1、2	讨论发言	能针对问题条理清晰、层次分明地分析问题并发表自己的见解。语言表达流畅连贯	能针对问题条理较清晰、层次较分明的分析问题并发表自己的见解。语言表达较为流畅和连贯。	能针对问题较大致能分析问题并发表自己一定的见解。语言表达不太流畅。	不能针对问题进行分析并发表见解。语言表达不连贯不流畅。	1

2. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1、2	对基本知识的理解情况	80%以上的知识概念理解正确	60%以上的知识概念理解正确	40%以上的知识概念理解正确	40%以上的知识概念理解正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地分析问题,能提出或具有有效的观点、方法手段	能较合理地分析问题,能提出具有有效的观点、方法手段	能分问题,能提出一定的观点、方法手段,但有效性不足。	不能分析问题,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	0.6

3. 考查作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	学业规划和职业规划作业	了解对本专业领域及就业前景,对专业学习的主要任务清晰,学习的针对性和目的性明确,能结合自己的志向、兴趣和特长制定合理的学习计划和初步的职业意向规划。	对本专业领域及就业前景较为了解,对专业学习的主要任务比较清晰,学习的针对性和目的性比较明确,能结合自己的志向、兴趣和特长制定较为合理学习计划和初步的职业意向规划。	对本专业领域及就业前景有一定的了解,对专业学习的主要任务不太清晰,学习的针对性和目的性不太明确,能结合自己的志向、兴趣和特长制定大致合理学习计划和初步的职业意向规划。	对本专业领域及就业前景不清晰,对专业学习的主要任务不清晰,学习的针对性和目的性不明确,不能结合自己的志向、兴趣和特长制定学习计划和初步的职业意向规划。	1

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.钟秉枢.教练学[M].北京:高等教育出版社,2019年

(二) 主要参考书及学习资源

1.袁伟民.我的执教之道[M].北京:人民体育出版社,1988年

2.钟秉枢.做No.1的教练—团队管理与领导艺术[M].北京:北京体育大学出版社,2012年

3.张力为.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000年

4.国家体育总局科教司编《现代教练员科学训练理论与实践》[M].2015年

大纲修订人签字:佟志刚

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《运动损伤与康复》课程教学大纲

课程名称	运动损伤与康复		
	Sports injury and rehabilitation		
课程代码	30316207	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实验学时	14 学时/2 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李险峰	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动损伤与康复是运动训练专业的选修课程，它是全国普通高等学校体育教育专业和运动训练等专业本科选修课程之一。本课程以运动损伤的原因、发病规律、预防、诊断、治疗和康复为教学内容。通过本课程学习，掌握运动损伤学科的理论知识和诊断康复方法，保护其身体健康，延长运动寿命。为以后的体育教学工作、训练和比赛提供科学指导，改善教学训练方法，改进运动条件，为体育运动参加者提供预防措施。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

1.掌握运动损伤的原因、发病规律、预防、诊断、治疗和康复等基础理论知识，具备一定的运动损伤理论素养。

2.根据运动项目和体育参加者的特点，研究分析可能导致运动损伤的各种因素，提出预防措施。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.2 健康知识： 能够系统掌握运动损伤学的理论知识，并能够结合实践，促进人体健康和运动康复。（M）
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力： 运用理论知识、诊断技术和康复方法，能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章 运动损伤概述	课程目标 1	1.掌握运动损伤的基本概念及各种分类。 2.了解运动损伤的病理变化过程。	1.运动损伤的概念与分类 2.运动损伤的病理变化过程	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 2 学时
第二章 运动损伤的检查与诊断	课程目标 1、2	1.了解运动损伤的一般检查方法，掌握特殊检查的操作过程，及各代表什么损伤。 2.掌握运动损伤的诊断方法。	1.运动损伤的一般检查和特殊检查 2.骨折、关节脱位、软组织损伤的诊断	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、实践操作	理论 2 学时+ 实践 2 学时
第三章 运动损伤的处理和治疗	课程目标 1、2	1.掌握运动损伤的急救方法。 2.了解运动损伤的各种物理疗法，并能够在实践中运用。 3.熟悉中国传统的康复方法。	1.运动损伤的急救方法 2.运动损伤的物理疗法（冷疗、热疗、电疗等） 3.中医传统疗法（思政点：加强学生民族自信、文化自信，增强民族自豪感）	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 2 学时
第四章 运动损伤的预防和康复锻炼	课程目标 1	1.掌握运动损伤原因和预防原则。 2.掌握运动损伤康复锻炼的原则及方法，缩短停训时间，及时恢复正常训练。	1.运动损伤的原因与预防（思政点：遵守规则，公平竞争，避免伤害） 2.运动损伤的康复锻炼	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 2 学时
第五章 常见运动损伤及预防	课程目标 1、2	1.掌握常见运动损伤的发病机制、症状、诊断及治疗，预防运动损伤的发生。	1.肘、腕部的运动损伤 2.膝关节的运动损伤 3.腿部及踝关节的运动损伤	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 6学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核**和**期末考查成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核占总成绩的 40%，期末考查占总成绩的 60%。具体要求及成绩评定方式如下：

1、过程性考核 100 分。由课堂表现、作业、实验报告和考勤四个方面构成，计分方法=课堂表现（40 分）+作业（40 分）+实验报告（20 分）-考勤，具体要求如下：

(1) 课堂表现 40 分：根据本学期每节课参与雨课堂答题情况，给予相应的分值。

(2) 作业 40 分。作业 4 次，每次 10 分，共计 40 分。依据学生作业的完成质量给予相应的分值。

(3) 实验报告 20 分。撰写实验报告 1 次，依据学生实验报告的完成质量给予相应的分值。

(4) 考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 5 分，迟到、早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。（缺勤学生直接扣减平时考核成绩）

2、期末考核 100 分。2-3 人为一个小组，结合自己的专项，小组共同完成《***运动损伤的调查与分析》，评分方式由小组整体完成情况（50 分）和个人负责部分撰写情况（50 分）赋予相应分值。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性成绩 40%	期末考查 60%	
课程目标 1	课堂表现（40 分）16 分 作业（40 分）16 分 实践报告（20 分）8 分	—	40 分
课程目标 2	—	调查研究（100 分）60 分	60 分
合计	40 分	60 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40 分)	良 (30-35 分)	中/及格 (24-29 分)	不及格 (0-23 分)	
课程目标 1	学生在雨课堂答题得分	答题得分占雨课堂习题总得分的 90%以上。	答题得分占雨课堂习题总得分的 75-89%。	答题得分占雨课堂习题总得分的 60-74%。	答题得分占雨课堂习题总得分的 60%以下。	1

2.作业评价标准（42次，每次10分，共40分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (30-35分)	中/及格 (24-29分)	不及格 (0-23分)	
课程目标1	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确。	75%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以下的概念准确，知识要点正确。	0.7
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

3.实验报告评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标2	实验内容撰写情况	对实验过程叙述详细，语言表达准确，数据分析准确，条理清晰；对实验过程中存在的问题分析详细透彻、全面；实验心得体会深刻，有自己的个人见解和想法。	对实验过程叙述较为详细，语言表达流畅，数据分析基本准确，条理较为清晰；对实验过程中存在的问题分析较为深入全面；实验心得体会有自己的见解。	对实验内容过程叙述简单，语言表达基本准确，对实验数据分析不够，过于简单；实验心得体会不够深刻，缺乏创意。	没交实验报告；实验报告基本抄袭；内容空泛，太简单。	0.7
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	0.3

4.调查报告（期末考核）评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	调查过程	调查过程记录准确，详实。整理过程清晰。	调查过程记录较为准确，详细。整理过程较清晰。	调查过程记录基本准确，比较详细。整理过程相对清晰。	调查过程记录不够准确详细。整理过程混乱不清晰。	0.2
	数据统计分析	数据统计结果正确，对比清晰。能针对调查反映出的问题进行全面分析。	数据统计结果正确，对比较为清晰。对调查反映出的问题进行较为全面的分析。	数据统计结果基本正确，有简单对比。对调查反映出的问题进行基本的分析。	数据统计结果有错误，没有对比。对调查反映出的问题分析不够。	0.2

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	对策方案	能提出详实的对策方案,可操作性强,能解决实际问题。	能提出可行的对策方案,具有一定的可操作性,能解决大部分实际问题。	能提出基本的对策方案,有一定的可操作性,能解决一部分实际问题。	提出的对策方案可操作性不强,不能解决实际问题。	0.4
	报告撰写	对整个调查过程的报告撰写叙述详细,语言表达准确流畅;结论分析准确到位、全面;能主动发现实践过程中存在的问题,找出原因,并能提出改进方法。	对整个调查过程的报告撰写叙述较详细,语言表达流畅;结论分析比较到位;能发现实践过程中存在的问题,但找出的原因不够准确。	对整个调查过程的报告撰写叙述有一定描述,语言表达基本准确;结论分析较为简单、不够全面;对实践过程中存在的问题,不能主动找出原因。	对整个调查过程的报告撰写叙述过于简单,语言表达不够准确;没有结论分析或分析错误;不能发现实践过程中存在的问题。	0.2

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.赵斌.运动损伤预防与处理.桂林:广西师范大学出版社,2018

(二) 主要参考书及学习资源

1.王子彬.运动创伤学.北京:人民军医出版社,2015

六、附表

序号	实验(上机实训)项目名称	实验性质	开出要求	学时
1	关节活动度的测量	综合性实验	必做	2

大纲修订人签字:李险峰

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《体育赛事与管理》课程教学大纲

课程名称	体育赛事与管理		
	Sports Events and Management		
课程代码	30316209	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动训练学
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/6 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	吴建华	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

《体育赛事与管理》课程是运动训练专业健康休闲体育方向的个性教育选修课程，是一门集理论与实践于一体的课程。通过本门课的教学,使学生了解体育赛事策划与经营管理的一般理论，学习并掌握有效的进行体育赛事包装、体育赛事的市场开发与筹资管理、体育赛事的人力资源、财务及风险管理的基本理论、分类体育赛事的经营管理的要点，掌握体育赛事从申办到评价和结束的工作流程和具体操作步骤，用理论指导实践，逐步加强自己的理论水平与实践能力，同时掌握常见或主要的比赛项目编排组织方法，提高学生的赛事组织与竞赛工作的能力，培养学生对体育赛事工作的兴趣，为未来从事体育赛事策划与经营管理工作奠定基础。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1：政治立场坚定，践行和传播社会主义核心价值观，扎根边疆，爱岗敬业，工作务实；具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。

目标 2：在系统掌握运动训练理论、健康促进、体育人文社会学及相关综合知识的基础上，不断吸收专业最新动态和前沿知识，形成引领行业发展的知识体系。

目标 3：具有突出的体育教学与训练指导能力，在工作中善于沟通交流、团队合作和协调管理，能从不同角度解决工作实际问题。

目标 4：能够自主持续学习新知识、新技能，主动对接社会需求，实现个人可持续发展；通过反思和创新，能够发现并解决本专业及相关领域现象和问题。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能: 能综合运用体育学科的专业知识和技能,开展体育教学设计、实施、教学评价。(H)
目标 4	6.综合育人	6.2 学科育人: 掌握体育精神的内涵和体育学科育人价值,在体育学科教育实践中,通过专业教育和思政教育有机融合,开展全面育人。(M)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
体育赛事与管理概述	课程目标 1	1.理解体育赛事与管理的概念、内容及分类 2.了解体育赛事与管理的民展趋势 3.培养爱国主义及奥运精神	1.体育赛事与管理的概念、内容、分类 2.国外对体育赛事与管理的界定分类 3.思政内容：政治教育、体育品质	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	2 学时
体育赛事与管理对举办地的影响	课程目标 1	1.了解赛事都举办地的影响。 2.结合实例探索赛事对举办地的影响。	1.体育赛事与管理术语对举办地社会,就业,旅游及自然环境和信息技术的影响	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	4 学时
体育赛事的构成要素和管理层次	课程目标 1	1.熟练掌握体育赛事与管理构成要素 2.掌握体育赛事管理管理层次	1.有关概念介绍体育赛事管理构成要素特征 体育赛事管理层次 .管理要素和运作管理过程 2.思政内容：思想教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
体育赛事与管理基本特征	课程目标 1	1.正确认识与把握体育赛事与管理教学的特点、原则、	1.体育赛事与管理教学的六大特点特点 5.思政内容：职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
基础类体育赛事与管理实践能力培养	课程目标 2、3	1.完成文字 2000 字实践报告	1.学生结合校内外比赛就一个赛是为例划分构成要素及参与体 2.思政内容：思政教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论。 2.学习任务：课堂作业。	2 学时
技术类体育赛事项目管理	课程目标 2、3、4	1.掌握自由体育赛事项目管理流程与管理、2 了解赛事人力资源	1.赛事人力资源分类,管理	1.教学活动：讲解法、示范法、	4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 3 个部分，分别为**过程性成绩**、**实践报告成绩**、**赛事组织成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 30%，实践报告占总成 20%，赛事组织占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩

满分为 100 分计算，包括作业 40% (**40 分**)、课堂讨论实践 40% (**40 分**)，课堂提问互动 20% (**20 分**)、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=作业得分+课堂讨论实践得分+提问得分-考勤扣分。

(1) **作业** (100 分) 或 40 分评分 (100 分×40%×30%=)**12 分**。在学习中能够及时认真完成布置实践的作业

(2) **课堂讨论实践** (100 分) 40 分评分=12 分。本课程具有较强操作性及实践性，老师会安排每一位同参与 3 次以上的赛事组织展示活动，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

(3) **课堂提问互动** (100 分) 20 分评分=8 分。在赛事组织管理练习中具有一定的积极参与学习内容过程学习主动

(4) **平时考勤**。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 实践报告撰写

(1) **根据赛制组织管理特征,撰写不低于 2000 字的组织管理报告.**

3. 赛事组织

满分为 100 分，分别抽签进行 5 项体育运动项目赛事组织安排，依据组织优劣进行评分。具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 30%	实践考查 20%	赛事组织管理实操 50%	
课程目标 1	—	赛事作业: 10 分	—	10 分
课程目标 2		—	组织策划报告: 50 分	50 分
课程目标 3	课堂讨论实践 12 分	赛事实践报告教学: 10 分	—	22 分
课程目标 4	作业: 12 分 提问: 6 分	—	—	18 分
合计	30 分	20 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 平时成绩的评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分) (36-40分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 4	体育赛事管理的运用	体育赛事管理的原则方法准确,并能熟练运用	体育赛事管理的方法较准确,并能较好地运用	体育赛事管理的方法不太准确,运用比较生硬	不会体育赛事管理的方法,不能运用	0.5
	体育赛事管理的积极性	在练习中能积极地参与体育赛事管理,并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与体育赛事管理,并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与体育赛事管理,责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与体育赛事管理,无责任心及互助精神	0.5

2. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体育赛事与管理的概念、内容、分类国外对体育赛事与管理的界定分类	能较合理地运用所学的体育赛事与管理的概念、内容、分类国外对体育赛事与管理的界定分类	能运用所学的知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	60

3. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地熟练掌握体育赛事与管理构成要素掌握体育赛事管理管理层次	能较规范准确地熟练掌握体育赛事与管理构成要素掌握体育赛事管理管理层次	能基本规范准确地掌握体育赛事与管理构成要素掌握体育赛事管理管理层次	不能规范准确地掌握体育赛事与管理构成要素掌握体育赛事管理管理层次	0.5

4. 实践报告评价标准

课程考核方式与课程目标对应关系表

课程目标	主要教学内容	考核方式	成绩评定方法	考核(参考值)	成绩占比分值	目标分值
目标 1	体育赛事概述、体育赛事的价值及在体育中的地位与作用、体育赛事的赞助与运作、体育赛事经营管理的基本方式、体育赛事资产的开发与经营	课后作业	完成各章节所布置课后作业	60 分	30 分	30 分
目标 2	体育赛事的管理、体育赛事的赞助与运作、体育赛事经营管理的基本方式	小组进行讨论,互评、老师点评	学生互评和老师点评成绩的平均分为 100 分制。	40 分	20 分	20 分
目标 3	体育赛事经营绩效评价 体育赛事的赞助与运作 体育赛事策划与包装	调查报告和策划书撰写	1 份调查报告和 1 份策划书,按完成质量和字数的多少给予 100 分制评价,依次累计取平均值。	100	50 分	50 分

3. 赛事报告教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 3	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然;肢体语言表达得当,符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然;有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然;无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差;无肢体语言	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	0.1
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确,能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	0.4
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施,能熟练运用保护与帮助的方法	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施,能基本运用保护与帮助的方法	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理,保护与帮助的运用较差	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施,不能运用保护与帮助的方法	0.4

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.王守恒,叶庆晖.体育赛事管理.北京:高等教育出版社.2010.

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.李颖川. 体育赛事经营管理.北京:人民体育出版社出版,2017.
- 2.田雨普.大型体育赛事的经营管理.北京:人民体育出版社出版,2014.
- 3.樊智军.体育赛事的组织与管理.北京:人民体育出版社出版,2012.
- 4.纪宁. 体育赛事的经营与管理.北京:电子工业出版社出版,2011.
- 5.耿力中. 体育市场营销决策与运作.人民体育出版社,2013.

大纲修订人签字: 吴建华
大纲审定人签字: 林茂春 许翔

修订日期: 2022年9月
审定日期: 2022年10月

《体育市场营销》课程教学大纲

课程名称	体育市场营销		
	Sports Marketing		
课程代码	30316210	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	学校体育学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时/ 实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	运动训练专业	开课单位	体育学院
课程负责人	李菊红	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

体育市场营销是指体育组织或与体育有密切依附关系的组织或机构，为满足消费者的需求，实现自身及利益相关者的目标，而将体育营销原理应用到涉及体育产业的一系列商业活动过程，它是一门新兴应用型学科。本课程在经济学相关知识基础上，学习体育市场中的营销运作，以适应体育产业化发展趋势，充分发挥体育的经济功能。本门课为体育教育开设的专业选修课，是为了突出本专业的应用型特点，对拓宽体育教育专业或运动训练专业学生视野，了解社会体育产业发展动向、规划职业生涯、注重知识体系与专业技能体系相互融合等起到引导作用。

二、课程目标

1.掌握体育市场营销学基础知识，了解体育市场营销心理与行为、营销环境分析、体育产品和品牌管理、营销渠道等基本概念，了解体育产业、体育经济学等相关基础理论知识。

2.初步具敏锐的观察力、有从事体育相关创业意识、赛事组织与管理、体育市场营销策划等能力，为社会体育相关领域的综合服务能力。

3.培养体育市场营销技巧，提高对体育市场营销观念、方式、策略、预测、组织、公关、语言表达及团队协作等沟通与合作素养。

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
课程目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识：掌握体育市场营销基本知识，基本理论与基本方法。（H） 3.3 知识融合：了解跨学科知识，掌握体育教学与体育市场营销、社会实践相互融合，提高学科教学的科学性和实效性。（H）
课程目标 2	8.反思创新	8.1 学会反思：把体育市场营销方式与方法，应用到体育教学实践的组织与管理中，养成反思习惯，学会观察分析问题和解决问题的能力。（M）
课程目标 3	6.沟通合作	6.1 沟通交流：在调研实践过程中培养具备与部门领导、社会各界人士的沟通交流知识和沟通表达能力。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
1.体育市场概论	课程目标 1.2	1.掌握体育市场概述、体育目标市场的选择及定位 2.了解体育市场细分、体育市场法规	1.体育市场概述 2.体育市场细分、目标市场的选择及定位 3.思政内容： 体育市场法规	1. 教师课堂主要知识教学讲解、讨论、交流。 2. 教师课堂对主要知识设计单项选择、多项选择、简答题等题测试，了解同学们掌握情况。 3.课中借助插入雨课堂平台优质课程资源平台，进行线上微课学习	理论讲授 2 学时
2.体育市场营销概论	课程目标 1.2	1.能够掌握体育市场营销的概念，理解体育市场营销的特征、基本过程 2. 了解体育市场营销战略、策略（市场组合、市场竞争、品牌、服务产品有幸化）；体育市场营销组织与管理	1.体育市场营销概述 2.体育市场营销战略与策略 3.思政内容： 体育市场营销组织与管理	1. 课堂借助雨课堂平台优质课程资源《体育市场营销概论》微视频教学学习。 2. 教师课堂主要知识教学讲解、讨论、交流。 3. 由教师确定案例素材，各小组根据素材进行逻辑分析、讨论、交流。	理论授课 2 学时
3.体育消费心理与购买行为	课程目标 1.2	1.能够掌握体育消费者购买行为的心理活动过程和决策过程 2.了解体育消费者的心理活动过程,理解购买决策过程及服务质量（行为模式与决策程序）	1.体育消费者的心理 2.体育消费者的购买行为与决策 3.体育消费者对服务质量的量度模型	1. 课堂主要知识教学讲解。 2. 课堂对主要知识设计单项选择、多项选择、简答题等题测试，了解同其掌握情况 3.课中借助插入雨课堂平台优质课程资源平台，进行线上微课学习	理论授课 2 学时
4.体育市场营销环境分析	课程目标 1.2	1.能够掌握体育市场营销环境的构成要素，理解宏观营销环境和微观营销环境对体育企业营销工作的影响 2.了解体育市场营销环境的概念、特点、分类	1.体育市场营销宏观环境 2. 体育市场营销微观环境 3.思想政治： 体育市场营销环境概述	营造公平公正地营销环境。 1. 超星学习通平台、优质课程资源--体育市场营销环境分析录播视频课堂教学。 2. 由教师确定案例素材，各小组的根据素材进行逻辑分析、讨论	理论授课 2 学时
5.体育产品和品牌管理	课程目标 1.2	1.能够掌握体育产品的开发组合，理解体育产品的品牌和商标等管理 2.了解体育产品的一般属性、分析其特殊性、理解体育产品分类、生命周期	1.体育产品及其营销策略 2 体育新产品开发及管理 3.体育产品的品牌管理	1. 雨课堂平台、优质课程资源--体育产品和品牌录播视频课堂教学学习。 2. 并由教师确定案例素材，各小组根据素材进行逻辑分析、讨论、交流。	理论授课 2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
6.体育市场价格管理	课程目标 1.2	1.掌握体育市场中定价策略和定价方法,理解体育市场价格调整与改革后体育企业的反应和应对策略 2.了解体育市场价格概念、作用、探讨体育市场需求、成本和竞争对手体市场价格的影响	1.体育市场价格概述 2.思想政治: 影响体育市场价格决策的因素。 3.体育市场定价策略 4.体育市场价格调整与改革	遵循体育市场价格变化规律,合理规范制定体育市场价格。 1.雨课堂平台、优质课程资源--体育产品和品牌微视频课堂教学。 2.由教师确定案例素材,带领课堂进行讨论、交流。	理论授课 2 学时
7.体育市场价格管理	课程目标 1.2.3	1.培养学生对体育市场价格管理规律的掌握,并理解体育市场价格波动规律。 2.培养学生具备较高的体育市场营销观察和分析能力 3.撰写体育市场某产品价格变化调研报告。	1.理解影响体育市场价格决策的因素。 2.思想政治: 价格调整与定价策略,促进实践能力和团队意识	体育市场价格管理实践调研活动: 1.要求同学深入到体育市场中,就某产品近3个月来的价格变化,进行跟踪调研, 2.根据时间跨度撰写调研报告,并提交调研报告。	实践 2 学时
8.体育市场营销渠道管理	课程目标 1.2.3	1.掌握体育市场营销渠道含义、价值、结构与组织 2.了解体育市场营销渠道的选择与管理	1.体育市场营销渠道概述 2.体育市场营销渠道结构与组织 3.思想政治: 体育市场营销渠道的选择与管理。规范体育市场营销渠,反对体育市场营销垄断	1.雨课堂平台、优质课程资源--体育市场营销渠道管理传播录播视频课堂教学。 2.对本次课的小结,以引导或作业形式对关键问题进行反思。	理论授课 2 学时
9.体育市场整合营销传播	课程目标 1.2	1.能够掌握体育市场人员推销、体育广告、体育公关三种营销传播方式的概念、特点和实施策略 2.了解体育营销传播方式的分类(体育产品的营销传播、非体育产品借助体育明星或体育赛事等媒介进行非体育类产品的营销传播)	1.体育市场整合营销传播概述 2.体育市场人员推销策略 3.体育广告策略 4.体育公共关系策略	1.借助雨课堂平台、优质课程资源--体育市场整合营销传播录播视频课堂教学学习。 2.对本次课的小结,以引导或作业形式对关键问题进行反思。	理论授课 2 学时
10.体育市场整合营销传播	课程目标 1.2	通过分析案例,使学生掌握体育市场整合营销传播的推销、广告、公关等方式、概念、特点等理论知识,并能进行制定实施策略	理解与运用体育市场整合营销传播的推销、广告、公关等方式、概念、特点和实施策略	1.借助雨课堂平台、优质课程资源--体育市场整合营销传播录播视频课堂教学学习。 2.由教师,确定案例素材,各小组的根据素材进行逻辑分析、讨论	线上理论授课 2 学时
11.体育用品营销	课程目标 1.2	1.掌握探讨体育用品营销方式的选择、体育用品销售网络的建设 2.了解体育网络营销的策划以及跨国营销	1.体育用品概述 2.体育用品销售网络的建设 3.体育用品的网络营销 4.体育用品的跨国营销	1.借助雨课堂平台、优质课程资源--体育用品营销录播视频课堂教学学习。 2.由教师,确定案例素材,各小组的根据素材进行逻辑分析、讨论	理论授课 2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
12.体育产品市场营销调研	课程目标 1.2.3	1. 根据对体育市场营销产品调研、培养学生对问卷设计、资料收集和分析等方面的调查研究方法,掌握体育产品调查报告的撰写 2. 培养学生具备较高的体育市场营销观察和分析能力 3. 通过 ppt 的制作、展示培养同学们合作、协调、配合、表达的能力	1.根据设计的体育产品营销调研项目,同学们抽签完成 2.课程思政: 通过对体育产品市场营销调研,促进实践能力和团队意识,培养学生深入到基层、科学、严谨、认真的进行调研。	体育产品营销实践调研活动: 1.根据老师对本次调研内容的要求,各小组确定其调研项目进行市场营销调研实践。 2.并撰写调研报告、提交调研报告。	实践 2 学时
13.体育明星营销	课程目标 1.2	1.掌握体育明星营销概念、特点、现状的基础上的体育明星营销的产品 2.了解体育明星营销的主要方法。	1. 体育明星营销概述 2. 体育明星营销的产品 3. 体育明星营销的主要方法	1.借助雨课堂平台、优质课程资源--体育明星营销播录播视频课堂教学学习。 2. 以提问的形式进行回答、讨论。	理论 2 学时
14.体育彩票营销调研	课程目标 1.2.3	1.能够通过调查,了解熟悉体育彩票的概念、内涵、特点、性质。 2.ppt 的制作、展示、分工培养同学们合作、协调、配合、表达的能	1. 体育彩票的营销 2. 体育彩票营销管理 3.思政内容: 通过社会调研了解体育彩票营销内涵,促进实践能力和团队意识。培养学生深入到基层、科学、严谨、认真的进行调研。	。1.通过分小组,并由教师安排,确定各小组的对体育彩票销售部:项目进行市场营销调研,并撰写调研报告。 2. 了解性质,培养企业的社会责任担当市。	实践 2 学时
15.体育赞助营销	课程目标 1.2	1.体育赞助营销的策划和实施 2.体育赞助营销的实施方法	1.体育赞助概述 2.体育赞助营销的策划 3 体育赞助营销的实施	1.借助雨课堂平台、优质课程资源--体育赞助营销播录播视频课堂教学学习。 2.课后小结、就关键内容进行强化。	理论 2 学时
16.体育旅游营销	课程目标 1.2.3	1.能够通过调查,了解熟悉体育旅游的概念、内涵、特点。 2. 通过 ppt 的制作、展示、分工培养同学们合作、协调、配合、表达的能力	1. 体育旅游概述 2. 体育旅游市场开发 3. 体育旅游市场营销策略 4.思政内容: 通过社会调研了解体育旅游营销内涵,促进实践能力和团队意识。	体育旅游营销调研: 1.根据教师提出的要求,各小组进行项目调研实践活动。 2.并撰写调研报告并提交调研报告。	实践 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考查成绩**、**实践教学考查成绩**。

课程成绩 100 分=过程性考查(100 分)占 50%+实践教学考查(100 分)占 50%

具体要求及成绩评定方法如下：

(一) 评价方式及成绩比例

1. 过程性考查成绩的评分细则：（100 分占 50%）

(1) 平时出勤率：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 4 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 1 分。旷课 5 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格,平时出勤采用惩戒制管理，只扣分不减分。

(2) 课后作业（30）：课后作业评价根据完成的质量、数量评价、成绩占 30%。

(3) 课堂测试（30 分）：课堂随课测试成绩每次 100 分制，累计取平均值、成绩占 30%，

(4) 课堂讨论（40 分）：结合每次课的主要内容，提出问题要求学生以分小组的形式（每组应确定一个组长），按照所提供的素材进行全流程的小组讨论，互评、老师点评。要求小组成员都要充分参与发言，并根据回答质量每人每次给予 100-60 分评价，成绩占 40%。

2. 实践应用教学成绩的评分细则：（100 分占 50%）

(1) 体育市场营销策划报告（40 分）：要求每位同学根据自己观察的某体育产品，结合本地区的社会、经济、政治、文化等策划一份市场营销策划报告（不少于 2000 字）。根据完成质量和数量给予评价，成绩占 40%。

(2) 体育市场调研报告（60 分）：要求各小组学生根据所分配的体育产品进行市场调研，撰写调研报告（不少于 3000 字）1-2 份调研报告按 100 制评价，依次累计取平均分，成绩占 60%。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	学习过程性考查 50%	实践教学考查 50%	
课程目标 1	课后作业 30 分（15 分） 随堂测试 30 分（15 分）	-----	30 分
课程目标 2	课堂讨论 40 分（20 分）	-----	20 分
课程目标 3	-----	体育市场营销策划报告 40 分（20 分） 体育市场调研报告 60 分（30 分）	50 分
合计	50 分	50 分	100 分

注：1.实际考核分值可在参考值 5%上下浮动。

1. 目标分值=学习过程考查 100 分×50%+实践教学考查 100 分×50%

(二) 评价标准

1. 课后作业和随堂测试评价标准

课程目标	考核依据	每次作业评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	知识点掌握	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.5
	理论联系实际的能力	能科学合理地运用所学解剖学理论知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足。	不能运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	
	随堂测验(总评成绩)	每次随堂测试的概念和知识要点非常正确。	每次随堂测试的概念和知识要点正确。	每次随堂测试的概念和知识要点基本正确。	每次随堂测试的概念和知识要点不是很正确。	0.5

2.随堂互动、讨论评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	课堂互动(讨论、回答问题)	课中回答问题4-3次以上,表现为非常积极、准确、流畅。	课中回答问题2-3次以上,表现为主动、基本准确和流畅。	课中回答问题1-2次以上,表现为主动、基本准确和流畅。	课中回答问题1次以下,表现为不主动、不准确和不流畅。	1

3.体育市场营销策划、调研报告评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	体育市场营销策划报告	策划一份某体育产品体育市场营销策划报告(不少于2000字,完整、非常规范)	策划一份某体育产品体育市场营销策划报告(不少于2000字,完整、比较规范)	策划一份某体育产品体育市场营销策划报告(不少于2000字,基本完整、规范)	策划一份某体育产品体育市场营销策划报告(不少于2000字,不完整、不规范)	0.4
	体育市场调研报告	对某体育产品进行市场调研(2-3周),各团队成员配合分工完成调研报告(不少于3000字、调研数据可靠、结果可信、结论非常客观)	对某体育产品进行市场调研(2-3周),各团队成员配合分工完成调研报告(不少于3000字、调研数据可靠、结果基本可信、结论客观)	对某体育产品进行市场调研(2-3周),各团队成员配合分工完成调研报告(不少于3000字、调研数据可靠、结果基本可信、结论基本客观)	对某体育产品进行市场调研(2-3周),各团队成员配合分工完成调研报告(少于3000字、调研数据不可靠、结果不可信、结论不客观)	0.6

五、推荐教材和教学参考资源

1.建议教材（作者、教材名称、出版社）

刘勇 .体育市场营销（第三版）.北京:高等教育出版社，2015.

2.主要参考书（作者、教材名称、出版社）

[1]陈林祥.体育市场营销 .北京:人民体育出版社，2004 .

[2]赵长杰. 现代体育营销学 .北京: 北京体育大学出版, 2005 .

[3]刘勇. 体育市场营销(第2版) .北京：高等教育出版社，2007.

[4]王晓东. 体育赛事营销传播 . 北京：北京体育大学出版社，2011.

六、附表

序号	实验（实践）项目名称	学时	实验（实践）类型	开出要求
1	体育市场价格调研	2	综合	必做
2	体育产品营销调研	2	综合	必做
3	体育彩票营销调研	2	综合	必做
4	体育旅游营销调研	2	综合	必做

大纲修订人签字：李菊红

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《健身俱乐部经营与管理》课程教学大纲

课程名称	健身俱乐部经营与管理		
	Operation and Management of Fitness Club		
课程代码	40316211	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	学校体育学
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实验学时	8 学时/8 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

健身俱乐部经营与管理是运动训练专业的专业选修课程，它是我国学校体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育专业教学中占有重要的地位。本课程以体育俱乐部概述、管理、营销及运营模式为教学内容，初步掌握体育健身俱乐部的经营与管理能力。为毕业后从事相关工作打下基础，能胜任体育健身俱乐部的管理与运营工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

- 1.掌握体育健身俱乐部的概念、形式、管理模式。
- 2.管理及运营体育健身俱乐部。
- 3.培养团队意识，大局观。从整体的角度去经营与管理体育健身俱乐部。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识：掌握坚实的体育学科基本知识、基本原理。（L）
目标 2	5.专业技能	5.3 竞赛组织：掌握体育赛事组织、俱乐部管理、协调活动的的能力。（H）
目标 3	6.沟通合作	6.2 具有良好的团队合作能力。能够与团队成员和谐相处，协作共事，并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
体育健身俱乐部运作策划体系	课程目标 1	1.理解体育健身俱乐部的概念、内容及分类 2.了解体育健身俱乐部的的发展概况及趋势	1.体育健身俱乐部的概念、内容、分类 2.体育健身俱乐部的发展概况及趋势 3.珍惜当下，感恩祖国。因为有人替我们负重前行，只有国泰民安的社会环境才有体育健身俱乐部生存的空间。	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	2 学时
健身俱乐部运作、人事管理、财务管理策划	课程目标 1	1.掌握体育健身俱乐部运作策划。 2.掌握体育健身俱乐部人事管理策划。 3.掌握体育健身俱乐部财务管理策划。	1.运作策划 2.人事管理策划 3.财务管理策划	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
服务管理、体育健身区域管理	课程目标 1、2	1.掌握体育健身俱乐部服务管理流程。 2.掌握体育健身区域管理方法。	1.服务管理流程 2.体育健身区域管理方法 3.体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
俱乐部组织架构 第三章 费用理念	课程目标 1	1.会员组织架构。 2.教练组织架构。 3.费用理念。	1.会员的构架及管理方法 2.教练的构架及管理方法 3.收费及管理	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
乒乓球、羽毛球、网球俱乐部的运营及管理	课程目标 1、2、3	1.参观商业球馆，了解乒乓球、羽毛球、网球俱乐部的运营及管理。	1.观摩商业球馆 2.学习管理及运营模式 3.总结及思考	1.教学活动：外出实地考察 2.学习任务：参观了解商业球馆的运营、管理	2 学时
篮球、排球、足球俱乐部的运营及管理	课程目标 1、2、3	1.参观商业球馆，了解篮球、排球、足球俱乐部的运营及管理。	1.观摩商业球馆 2.学习管理及运营模式 3.总结及思考	1.教学活动：外出实地考察 2.学习任务：参观了解商业球馆的运营、管理	2 学时
搏击类俱乐部的运营及管理	课程目标 1、2、3	1.参观商业拳馆、道馆，了解跆拳道、散打、自由搏击等俱乐部的运营及管理。	1.观摩商业拳馆、道馆 2.学习管理及运营模式 3.总结及思考	1.教学活动：外出实地考察 2.学习任务：参观了解商业球馆的运营、管理	2 学时
游泳俱乐部的运营及管理	课程目标 1、2、3	1.参观商业游泳馆，了解游泳俱乐部的运营及管理。	1.观摩商业拳馆、道馆 2.学习管理及运营模式 3.总结及思考	1.教学活动：外出实地考察 2.学习任务：参观了解商业游泳馆的运营、管理	2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期末课程设计考核成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考核成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩（50%）

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40%（40 分）、课后作业 30%（30 分）、互动 30%（30 分）、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=课堂表现+课后作业+讨论与回答-考勤扣分。

(1) **课堂表现**（100 分×40%=）40 分。在课堂上能认真听讲，积极配合，与老师产生共鸣。

(2) **课后作业**（100 分×30%=）30 分。2 次课后作业，第一次作业让同学们利用所学的理论知识，构建体育健身俱乐部的管理框架。第 2 次课后作业让同学们参观完商业俱乐部后，写出自己对商业运营的理解。

(3) **互动**（100 分×30%=）30 分。每次课，都要让同学们讨论问题，然后按照点名册依次点名，让同学们回答问题。

(4) **平时考勤**。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，迟到一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 期末课程设计考核成绩（50%）

按满分 100 分计算。16 学时的课程结束后，让每个同学根据自己的专项，设计一下体育健身俱乐部运营的构架，管理模式、运营方式、会员管理制度。具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性成绩 50%	课程设计 50%		
课程目标 1	课后作业 15	—		15 分
课程目标 2	—	50		50 分
课程目标 3	课堂表现 20 课堂互动 15	—		35 分
合计	50 分	50 分		100 分

（二）评价标准

1. 过程性考核成绩评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1: 课后作业	对理论知识掌握。	知识点理解透彻, 能够熟练掌握及运用。	知识点理解能够基本掌握及运用。	知识点的掌握不太准确, 运用比较生硬。	不理解知识点, 不能运用所学的理论知识。	0.3
课程目标3: 课堂表现	课堂上是否认真听讲, 积极配合。	认真听讲, 积极配合, 能与老师配合呼应。	认真听讲, 但没有积极配合。只是没有小动作, 没有交头接耳。	不能很好的听讲, 容易走神, 注意力不集中。	课堂上不能管住自己的纪律, 影响其他同学。	0.4
课程目标3: 课堂互动	与老师互动, 回答问题	积极配合, 能与老师及时互动, 并且回答问题准确。	与老师没有积极配合, 回答问题不准确。	容易走神, 注意力不集中。答非所问。	完全不能互动。	0.3

2. 期末考核成绩评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	设计框架的合理和科学性, 考虑问题的全面性	框架设计非常合理, 考虑问题全面, 细节到位。	框架设计基本合理, 考虑问题基本全面。	框架设计不太合理, 考虑问题不全面, 细节不到位。	框架设计存在缺陷, 有安全隐患。细节没有考虑到。	1

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

1. 金玉晴、张林. 健身俱乐部经营与管理. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009年

（二）学习资源

1. 豆瓣
2. 豆丁网

大纲修订人签字: 周斌

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《体育旅游概论》课程教学大纲

课程名称	体育旅游概论		
	Introduction to Sports Tourism		
课程代码	40316212	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育管理学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	32 学时/0 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	颜春辉	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

《体育旅游概论》课程是运动训练专业健康休闲体育方向的个性教育选修课程，是一门集理论与实践于一体的课程。通过本门课的教学系统地阐明社会经济发展与体育旅游活动的关系，体育旅游活动的内容、种类和表现形式，发展体育旅游业的基本要素及各要素之间的关系，体育旅游对接待地区的基本影响等，帮助学生了解体育旅游和正确认识体育旅游，了解体育旅游及旅游业的发展趋势。最终让学生在掌握旅游学的基础理论及知识框架的基础上，学会以专业的旅游学分析方法和理论来分析研究一些现实旅游问题。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.理解体育旅游的起源、发展、概念及常用术语；明白体育旅游的具体涵义、性质以及体育旅游的组成要素。

2.掌握体育旅游的科学分析方法，能从社会学、体育学、旅游学等视角发现体育旅游的社会现象，总结出规律，提出促进体育旅游发展的有价值的对策或依据。

3.培养学生综合分析能力、合理利用与支配体育资源的能力；树立学生正确的价值观、利益观，提高学生的职业责任感和使命感。

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
课程目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M）
课程目标 2	3.知识素养	3.3 知识融合： 能够系统掌握体育社会学、体育管理学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。（M）
课程目标 3	4.专业发展	4.1 专业前沿： 能够掌握竞技体育的基本特性和运动训练与体育竞赛、管理的发展动态和趋势，了解国内外体育相关的制度和措施。（H）
	8.反思创新	8.1 学会反思： 具有批判性思维，在训练与教学中不断反思，养成自我诊断、自我改进、自我提高的习惯。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时
1.体育旅游概述	课程目标 1	1.能陈述体育旅游的涵义、特点、基本类型; 2.能够描述我国体育旅游基本状况与发展趋势;	1.体育旅游的基本概念 2.体育旅游的产生与发展、结构类型	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 2 学时
2.体育旅游者	课程目标 1	1.了解客观条件、主观原因 3.掌握类型特点	1.体育旅游者的客观条件、主观原因 3.体育旅游者的类型特点	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 2 学时
3.体育旅游资源; 体育旅游业	课程目标 1, 2, 3	1.理解基本概念、开发利用、资源保护 2.掌握产生与发展、结构类型, 培养学对环境的保护意识, 爱护环境的意识。	1.体育旅游与产业的理解基本概念 2.体育旅游与产业的开发利用 3.体育旅游与产业的资源保护	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 4 学时
4.体育旅游装备; 基本技能准备	课程目标 2	1.掌握体育旅游的计划准备、安全意识 2.掌握体育旅游的天气预测、基本技能, 培养学生的安全意识, 珍爱生命的意识	1.体育旅游的计划准备、安全意识 2.体育旅游的气预测、基本技能	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 4 学时
5.体育旅游食宿准备; 体育旅游安保技术基础	课程目标 2、3	1.掌握体育旅游的野外生存能力 2.掌握体育旅游的安全保护装置设置	1.体育旅游的宿舍准备 2.体育旅游的野外生存能力 3.体育旅游安保技术基础	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	实践 4 学时
6.体育旅游市场开发	课程目标 2	1.掌握体育旅游市场的构成及功能; 2.掌握体育旅游开发与规划; 3.掌握体育旅游市场营销。	1.体育旅游市场的构成及功能; 2.体育旅游开发与规划; 3.体育旅游市场营销。	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 2 学时
7.体育旅游与社会	课程目标 2	1.理解体育旅游经济对社会经济发展的作用; 2.理解体育旅游与城市与乡村发展的关系; 3.理解体育旅游与社会休闲互动关系; 4.树立生态环境保护的意识。	1.体育旅游与社会经济; 2.体育旅游与城乡发展; 3.体育旅游与社会休闲; 4.体育旅游与生态环境; 5.体育旅游与文化体验。	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 2 学时
8.体育旅游项目	课程目标 1, 2	1.了解山地户外体育旅游市场环境、形态与分类, 2.了解国际滨海体育旅游之城的类型和特点 3.了解我国部分地区的滨海体育旅游现状与问题, 4.了解我国滨海体育旅游发展的原则和内容; 5.了解少数民族传统体育旅游资源开发路径; 6.了解我国高端体育旅游发展中存在的问题,	1.山地户外体育旅游; 2.滨海体育旅游; 3.少数民族传统体育旅游; 4.高端体育旅游。	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	实践 12 学时

四、课程目标达成度评价

(一) 评价方式及成绩比例

本课程成绩构成包括 2 个部分，分别为**过程性成绩**和**实践调查报告**。课程成绩满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 50%，实践调查报告占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩。满分为 100 分，包括课堂表现占 40%、课程作业占 60%，平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=课堂表现分+作业得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现。主要根据学生在课堂当中教学互动、学习的参与程度进行整体评价。

(2) 课程作业。要求每一位学生根据课堂要求完成课程作业。每上交 1 次按百分制进行评定成绩，最终成绩取平均成绩。

(3) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上或 1/3 以上的未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 实践调查报告。

主要考查学生对体育旅游资源开发与利用的探究分析报告以及对体育旅游产生与发展的这种社会现象的解释，两份调查报告，根据调查报告的完成情况进行评分，最后取平均分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性成绩 50%	实践调查报告 50%	
课程目标 1	理论作业 (30%) 15 分	调查报告 1 (50%) 25 分	40 分
课程目标 2	理论作业 (30%) 15 分	—	15 分
课程目标 3	课堂表现 (40%) 20 分	调查报告 2 (50%) 25 分	45 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. “课堂表现”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 3	参与课堂互动的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	参与课堂互动的效果	善于思考，能发表有建设性的论点及科学性的观点	能积极思考，发表的论点及观点具有一定的科学性及建设性。	思维较活跃，发表的论点及观点具有一定的建设性。	不主动思考，互动比较被动，无正确的观点。	0.5

2. “理论作业”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1 课程目标 2	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.5
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的知识来解决实践问题不够, 不能能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.5

3. “调查报告”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1 课程目标 3	调查方法的合理运用及调查报告的撰写	能科学合理运用所学知识和方法去发现问题, 研究问题, 并能规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能合理运用所学知识和方法去发现问题, 研究问题, 并能较规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能合理运用所学知识和方法去发现问题, 研究问题, 基本能将调查结果进行分析总结撰写出来。	调查方法运用不合理, 难以去发现研究问题, 报告撰写不合理。	0.5
	调研的价值及时效性	能真正从社会学、体育学、旅游学等视角发现体育旅游的社会现象, 总结出规律, 提出有价值的对策或依据。	能从社会学、体育学、旅游学等视角发现体育旅游的社会现象, 能提出有一定价值的对策或依据。	从社会学或体育学或旅游学等单一视角去发现体育旅游的社会现象, 对现象分析不够系统, 价值认识不够充分。	研究视角不明确, 对体育旅游的社会现象调查不到位, 价值认识偏颇, 不充分。	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

1.推荐教材

柳伯力.体育旅游概论.人民体育出版社, 2013.9,第一版.

2.主要参考书

泰勒编.托克尔岑的运动与休闲管理,中国旅游出版社,2014年,第1版.

维德、布尔.体育旅游,南开大学出版社,2006年,第1版.

大纲修订人签字: 颜春辉

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

修订日期: 2022年9月

审定日期: 2022年10月

《推拿与按摩》课程教学大纲

课程名称	推拿与按摩		
	Massage and massage		
课程代码	40316213	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育保健学
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	许翔	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

推拿与按摩是中国中医传统文化之一，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。也是运动训练专业的专业拓展课程，通过本课程的学习使学生较系统的掌握推拿与按摩的基本知识、手法、技能。使学生在社会实践中具有一定的常见运动创伤推拿与按摩治疗和保健康复的水平，重视推拿与按摩专业基础理论和能力的培养，增强学生的综合素质能力。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

目标 1.较全面系统地学习和掌握推拿与按摩的基础理论知识，全面提高学生的推拿与按摩水平和能力。

目标 2.较好地掌握基本手法和基本技能技术。发挥推拿与按摩的优势，结合教学的实践特点，为学习和实践能力打下良好的基础，更好的为教学、训练工作服务。

各课程目标对毕业要求的支撑关系：

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。(M)
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。(H)

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章: 推拿与按摩概论	课程目标 1	1.解推拿与按摩的概念、内容、分类、特点以及发展趋势。 2. 正确认识、理解推拿与按摩课程的概念与目标。3.了解民族传统文化	1. 推拿与按摩的概念、内容和分类 2. 推拿与按摩的特点和课程教材内容类别的设定 3.思政内容: 传承中国文化	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法; 2. 课后作业: 由教师安排作业。	4 学时
第二章: 推拿基本手法	课程目标 1	1.通过教师讲授和学生互相进行推拿手法的练习。 2.熟练地掌握推拿基本手法的手形, 并将其运用到身体的各个部位。 3.要求掌握每一个手法的手形, 操作要领和作用。	推拿十八种手法: 抚摸、揉、捏、揉捏、搓、按压、摩擦、推压、摇晃、抖动、提弹、振动、叩击、按压、滚法、拨法、扳法、拉法	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法; 2. 课后作业: 由教师安排作业。	4 学时
第三章: 人体经络学	课程目标 1	1.能正确认识、理解人体经络学的概述、价值。	第一节 奇经八脉 第二节 十二经络 第三节 寻经络取穴	1. 课堂教学: 学生自学	2 学时
第四章: 肩部行运动损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握肩部行运动损伤的病因病理, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 肩关节脱位 第二节 冈上肌腱炎 第三节 肩峰下滑囊炎 第四节 肩袖损伤 第五节 红二头肌长头肌腱鞘炎	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业: 由教师安排作业。	2 学时
第五章: 肘部与前臂运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握肩部行运动损伤的病因病理, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 肘关节脱位 第二节 肱骨外上髁炎 第三节 肘关节尺侧副韧带损伤 第四节 桡侧伸腕肌腱周围炎	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法; 2. 课后作业: 由教师安排作业。	2 学时
第六章: 手部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握手部行运动损伤的病因病理, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 腕管综合征 第二节 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 第三节 腕部腱鞘囊肿 第四节 屈指肌腱腱鞘炎 第五节 手指关节扭挫伤	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业: 由教师安排作业。	2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第七章: 骨盆与股部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握手部行运动损伤的病因病理, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 股骨头骨软骨炎 第二节 股内收肌拉伤 第三节 腓绳肌拉伤 第四节 股四头肌挫伤	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业: 由教师安排作业。	2 学时
第八章: 膝部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握膝部运动损伤的病因病理, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 髌骨劳损 第二节 膝关节内侧副韧带损伤 第三节 膝关节外侧副韧带损伤 第四节 膝关节交叉韧带损伤 第五节 膝关节外性滑膜炎 第六节 半月板损伤	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业: 由教师安排作业。	2 学时
第九章: 小腿、足踝部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握小腿、足踝部行运动损伤的病因病理, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 胫腓骨疲劳性骨膜炎 第二节 创伤性跟腱腱围炎 第三节 踝关节扭挫伤 第四节 运动性足跟痛	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业: 由教师安排作业。	2 学时
第十章: 头颈、胸腹部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握头颈、胸腹部行运动损伤的病因病理, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 颈部软组织损伤 第二节 颈椎间盘突出症 第三节 腹部肌肉拉伤	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业: 由教师安排作业。	2 学时
第十一章: 腰背部运动性损伤的推拿与按摩	课程目标 2	1.使学生掌握腰部行运动损伤的病因病理, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 腰部扭挫伤 第二节 腰肌劳损 第三节 腰背肌肉筋膜炎 第四节 腰椎间盘突出症 第五节 梨状肌综合征	1. 课堂教学: 讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业: 由教师安排作业。	4 学时
第十二章: 运动中的推拿按摩	课程目标 1、2	1.使学生掌握运动中的推拿按摩, 熟悉临床表现, 了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 比赛前的推拿按摩 第二节 比赛中的推拿按摩 第三节 比赛后的推拿按摩	1. 课堂教学: 学生自学	4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性成绩**、**实践操作考试**。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 50%，实践操作考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性成绩（占总成绩的 50%）

满分为 100 分计算，平时成绩=课堂实践 50 分+理论作业 50 分+考勤。

（1）课堂实践（50 分），本课程具有较强操作性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示等。

（2）理论作业（50 分），在理论内容教学后，根据学生完成情况进行评分。

（3）平时考勤：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。学生无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上、见习或未到课堂达学期课程学时 1/3 以上者，平时成绩为 0 分，取消其课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，伤病需提供医院检查诊断证明；学生参加学校批准的学科竞赛、体育竞赛集训和比赛，不扣考勤分。

2. 实践操作考试

满分为 100 分，实践操作成绩=按摩前的准备（20 分）+开始手法（20 分）+按摩中手法（20 分）+结束手法（20 分）+注意事项（20 分）。

1) 按摩前的准备（20 分）：清洁、手掌加温、按摩。

2) 开始手法（20 分）：轻摩、揉、搓。

3) 按摩中手法（20 分）：重按、压、揉捏、扳、推、搓滚、摇、弹、叩击、拍、点穴、抖、一指禅、拨、理筋。手法持久、有力、均匀、柔和。

4) 结束手法（20 分）：轻揉、轻推结束。

5) 注意事项（20 分）：按摩的体位和方向。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	理论作业（50 分）25 分		25 分
课程目标 2	课堂实践（50 分）25 分	按摩前的准备（20 分）10 分 开始手法（20 分）10 分 按摩中手法（20 分）10 分 结束手法（20 分）10 分 注意事项（20 分）10 分	75 分
合计	50 分	50 分	100 分

注：1.实际考核分值可在参考值 5%上下浮动。

（二）评价标准

1.理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	理论作业	理论笔记 6 次以上	理论笔记4-5次以上	理论笔记 2-3 次	无	1

2.课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	课堂实践	能够主动参与、组织、互动。	较为积极参与、组织、互动。	被动的参与、组织、互动。	不参与	1

3.技术考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1 课程目标 2	摩前的准备	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	0.2
	开始手法	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	0.2
	按摩中手法	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	0.2
	结束手法	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	0.2
	注意事项	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	0.2

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.邹克扬.贾敏编著.推拿与按摩.北京:北京师范大学出版社,2019年

(二) 主要参考书与学习资源

1.胡英清.《按摩与推拿》.高等教育出版社.2014.1

大纲修订人签字: 许翔

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 佟志刚

审定日期: 2022年10月

《休闲体育项目策划与管理》课程教学大纲

课程名称	休闲体育项目策划与管理		
	Planning and management of leisure sports		
课程代码	40316214	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育管理学
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/0 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	颜春辉	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

《休闲体育项目策划与管理》课程是运动训练专业健康休闲体育方向的个性教育选修课程，是一门集理论与实践于一体的课程。课程是为了适应现代社会需要发展的一门新兴学科。它是一门从宏观上、总体上概括的研究和揭示休闲体育基本特征和一般规律的专业理论课程。通过学习这门课程培养德智体美全面发展的，掌握休闲体育基本理论、基本知识、基本技能，有较强的休闲体育实践能力，有项目专长，且能把握休闲体育活动规律，能从事休闲体育指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的复合应用型高级专门人才。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.理解休闲体育项目策划与管理的起源、发展、概念及常用术语；明白休闲体育项目策划与管理的具体涵义、性质以及体育旅游的组成要素。

2.能运用休闲体育营销的理论来进行休闲体育市场调查、进行休闲体育赞助营销实践；参与休闲体育赛事营销、休闲体育场馆营销和休闲体育服务营销，学会制作休闲体育有形产品策划；培养学生动手制作多媒体课件和对知识进行逻辑整合的能力。

3.培养学生综合分析能力、合理利用与支配体育资源的能力；树立学生正确的价值观、利益观，提高学生的职业责任感和使命感。

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
课程目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M）
课程目标 2	3.知识素养	3.3 知识融合： 能够系统掌握体育社会学、体育管理学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。（M）
课程目标 3	4.专业发展	4.1 专业前沿： 能够掌握竞技体育的基本特性和运动训练与体育竞赛、管理的发展动态和趋势，了解国内外体育相关的制度和措施。（H）
	8.反思创新	8.1 学会反思： 具有批判性思维，在训练与教学中不断反思，养成自我诊断、自我改进、自我提高的习惯。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时
1.休闲体育的概述	课程目标 1	1.能陈述休闲体育的涵义、特点、基本类型; 2.能够描述我国休闲体育基本状况与发展趋势;	1.休闲体育的涵义、特点、基本类型 2.休闲体育的产生与发展、结构类型	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 2 学时
2.休闲体育的一般理论	课程目标 1	1.了解休闲一般理论的基本内容和构成要素及其功能; 2.掌握体育休闲活动的基本内容和原则; 理解休闲活动对人的生活质量的重要意义和价值;改变“玩物丧志”的传统观念。	1.休闲论与娱乐论; 2.休闲论与游戏论; 3.休闲论与健康论和教育论。	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 2 学时
3.一般户外运动	课程目标 1, 2, 3	1.理解一般户外运动的意义和价值; 2.掌握 2-3 项户外运动的基本技能和方法(重点为野外垂钓); 3.熟知户外运动的组织方法和规则。	1.高尔夫 2.门球 3.风筝和野外淡水垂钓。	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 4 学时
4.室内运动	课程目标 2	1.掌握经典棋牌的基本玩法和规则(重点为桥牌和中国象棋); 2.理解中国围棋和中国象棋所具有的文化学含义; 掌握保龄球和台球的基本技术和一般规则。	1.围棋、桥牌和中国象棋 2.保龄球和台球	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 4 学时
5.极限与攀岩运动	课程目标 2、3	1.了解极限与攀岩运动的大体情况和运作方法; 2.熟知攀岩与极限运动的准备内容和要素; 3.培养学生用于挑战极限的心理品质。	1.极限运动与攀岩运动的基本理论和方法; 2.极限运动与攀岩运动的准备工作与安全措施。	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 2 学时
6.民间体育休闲娱乐活动	课程目标 2	1.了解上述各种民间体育休闲娱乐活动的一般历史和发展脉络; 2. 基本掌握毽子和跳绳的一般技能和组织方法; 3.理解民间体育娱乐活动在中国文化领域中的独特价值。	1.舞龙、舞狮与龙舟; 2.秋千、毽子与跳绳。	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务: 知识拓展。	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

本课程成绩构成包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**和**实践调查报告**。课程成绩满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 50%，实践调查报告占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩。满分为 100 分，包括课堂表现占 40%、课程作业占 60%，平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现分+作业得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现。主要根据学生在课堂当中教学互动、学习的参与程度进行整体评价。

(2) 课程作业。要求每一位学生根据课堂要求完成课程作业。每上交 1 次按百分制进行评定成绩，最终成绩取平均成绩。

(3) 平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上或 1/3 以上的未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 实践调查报告。

主要考查学生对体育旅游资源开发与利用的探究分析报告以及对体育旅游产生与发展的这种社会现象的解释，两份调查报告，根据调查报告的完成情况进行评分，最后取平均分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性成绩 50%	实践调查报告 50%	
课程目标 1	课堂表现 (40%) 20 分)	调查报告 1 (50%) 25 分	40 分
课程目标 2	理论作业 (30%) 15 分	—	15 分
课程目标 3	理论作业 (30%) 15 分	调查报告 2 (50%) 25 分	45 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. “课堂表现”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	参与课堂互动的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	参与课堂互动的效果	善于思考,能发表有建设性的论点及科学性的观点	能积极思考,发表的论点及观点具有一定的科学性建设性。	思维较活跃,发表的论点及观点具有一定的建设性。	不主动思考,互动比较被动,无正确的观点。	0.5

2. “理论作业”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2 课程目标3	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.5
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的知识来解决实践问题, 不能提出有效的解决方案, 观点、方法手段	0.5

3. “调查报告”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1 课程目标3	调查方法的合理运用及调查报告的撰写	能科学合理运用所学知识和方法去发现问题, 研究问题, 并能规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能合理运用所学知识和方法去发现问题, 研究问题, 并能较规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能合理运用所学知识和方法去发现问题, 研究问题, 基本能将调查结果进行分析总结撰写出来。	调查方法运用不合理, 难以去发现研究问题, 报告撰写不合理。	0.5
	调研的价值及时效性	能真正从社会学、体育学、休闲学等视角发现休闲体育项目开发管理的方法, 总结出规律, 提出有价值的对策或依据。	能从社会学、体育学、休闲学等视角发现休闲体育项目开发管理的方法, 能提出有一定价值的对策或依据。	从社会学或体育学或休闲学等单一视角去发现休闲体育项目开发管理的方法, 对现象分析不够系统, 价值认识不够充分。	研究视角不明确, 对休闲体育项目的认知不全面, 价值认识偏颇, 不充分。	0.5

六、推荐教材和教学参考资源

1. 推荐教材

[1]张启明主编. 休闲体育经营与管理[M]. 厦门: 厦门大学出版社, 2012.

2. 主要参考书

[1]李颖川. 体育赛事经营管理. 北京: 人民体育出版社出版, 2017.

[2]田雨普. 大型体育赛事的经营管理. 北京: 人民体育出版社出版, 2014.

[3]樊智军.体育赛事的组织与管理.北京:人民体育出版社出版,2012.

[4]纪宁.体育赛事的经营与管理.北京:电子工业出版社出版,2011.

[5]耿力中.体育市场营销决策与运作.人民体育出版社,2013.

大纲修订人签字: 颜春辉

修订日期: 2022 年 9 月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022 年 10 月

《运动营养学》课程教学大纲

课程名称	运动营养学		
	Sports Nutriology		
课程代码	40316215	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动解剖学、体育保健学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张祎	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介

《运动营养学》是运动训练专业的专业选修课程，它是我校运动训练专业的一个专业拓展课程，在各级各类学校的运动训练专业中占有一定地位。本课程以运动营养概述、营养素与运动、能量平衡与运动、平衡膳食与运动、运动营养补充剂、运动训练和比赛的合理营养、特殊环境下运动的合理营养、人体营养评价与食品安全为主要教学内容。通过该课程学习，使学生掌握运动营养学的基本概念、理论、方法，掌握不同人群运动过程中的营养特点，学会应用运动营养学的理论知识分析解决运动训练实践中的问题。建立科学的营养健康思维，提高营养健康素养，为指导体育教学、运动训练、大众健身奠定营养学理论基础。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

- 1.掌握运动营养学的基础知识、理论和方法，培养学生的理论素养。
- 2.培养学生科学的营养健康思维，提高营养健康素养，从而具备用营养学知识为不同人群改善人体营养、增强体质、防治疾病的意识。
- 3.具备利用营养学知识提高运动员竞技水平的能力，能够科学的将营养学知识运用到大众健身、体育教学和运动训练计划当中。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.2 健康知识： 能够系统掌握体育心理学、运动解剖学、运动康复等理论知识，并能够结合实践，促进人体健康和运动康复。
目标 2	3.知识素养	3.3 知识融合： 能够系统掌握健康教育学、体育社会学等有关体育知识，与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章 运动营养概述	课程目标 1、2	1.了解运动营养学的概念与特点，目前的研究现状，营养与健康、运动中合理营养的重要意义。 2.掌握营养素的概念和种类。	1.营养与健康。 2.营养学特点、发展史。 3.营养素的概念与种类。 4.运动中合理营养的重要意义。 5.运动营养学的研究现状。	教学活动：雨课堂授课、讨论、推送题目、分析讲解。 学习任务：课堂作业。	理论 4学时
第二章 营养素与运动	课程目标 1、2、3	1.掌握糖类、脂类、蛋白质与运动的关系。 2.了解维生素、矿物质、水对运动的影响。	1.各类营养素与运动。	教学活动：雨课堂授课、讨论、推送题目、分析讲解。 学习任务：课堂作业。	理论 4学时
第三章 能量平衡与运动	课程目标 1、2、3	1.了解能量的来源与去路、能量消耗量的测定。 2.掌握体重的组成与评价标准，健身人群、运动员的体重控制，运动员减控体重期的膳食营养措施。	1.能量的来源与去路。 2.能量消耗量的测定。 3.体重的组成与评价标准。 4.健身人群体重控制。 5.运动员的体重控制。 6.运动员减控体重期的膳食营养措施。	教学活动：雨课堂授课、讨论、推送题目、分析讲解。 学习任务：课堂作业。	理论 4学时
第四章 平衡膳食与运动	课程目标 1、2、3	1.了解谷类、薯类及杂豆类、蔬菜水果、畜肉、禽肉、水产品、奶及奶制品、蛋类、大豆及其制品的营养价值。 2.了解平衡膳食与膳食结构、中国居民膳食指南。 3.掌握运动员膳食营养的要求、运动员合理膳食的原则、运动员膳食指南。 4.了解食谱的编制。	1.谷类、薯类、杂豆类、蔬菜、肉类的营养价值。 2.平衡膳食与膳食结构。 3.中国居民膳食指南。 4.运动员膳食营养的要求。 5.运动员合理膳食的原则。 6.运动员膳食指南。 7.食谱的编制。	教学活动：雨课堂授课、讨论、推送题目、分析讲解。 学习任务：课堂作业、阶段小测验。	理论 4学时
第五章 运动营养补充剂	课程目标 1、2、3	1.了解运动营养补充剂、运动饮料。	1.运动营养补充剂。 2.运动饮料。	教学活动：课堂实践。 学习任务：课堂作业、实践操作。	理论 2学时
第六章 运动训练和比赛的合理营养	课程目标 1、2、3	1.了解健身人群的营养要点、球类健身的营养要点。 2.掌握增肌健身的营养要点，运动员营养的特点。 3.掌握比赛期、赛前调整期、赛前一餐的营养原则与措施、赛中营养、赛后营养。	1.健身人群、球类健身、增肌健身的营养要点。 2.不同项目运动员训练期的膳食营养。 3.比赛期的营养。	教学活动：雨课堂授课、讨论、推送题目、分析讲解、课堂实践。 学习任务：课堂作业、实践操作。	理论 4学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第七章 特殊环境下运动的合理营养	课程目标 1、2、3	1.了解高原环境、高原训练与运动能力、高原训练的代谢特点。 2.掌握高原训练的营养措施、低温环境训练的营养措施、运动员旅行中的营养措施。	1.高原环境、高原训练与运动能力。 2.高温环境训练的营养措施。 3.低温环境训练的营养措施。 4.运动员旅行中的营养措施。	教学活动：雨课堂授课、讨论、推送题目、分析讲解。 学习任务：课堂作业。	理论 4学时
第八章 人体营养评价与食品安全	课程目标 1、2、3	1.了解什么是膳食营养调查，常用的方法有哪些，如何进行膳食调查结果评价。 2.掌握身体形态与营养素不足或过剩，什么是营养素缺乏、蛋白质—能量营养不良；维生素和矿物质营养不良。 3.了解食品安全，食物中的违禁成分。 4.运动员食品安全的保障措施。	1.什么是膳食营养调查，常用的方法有哪些。 2.如何进行膳食调查结果评价。 3.身体形态与营养素不足或过剩。 4.什么是营养素缺乏、蛋白质—能量营养不良。 5.维生素和矿物质营养不良。 6.食品安全。 7.食物中的违禁成分。 8.运动员食品安全的保障措施。	教学活动：雨课堂授课、讨论、推送题目、分析讲解。 学习任务：课堂作业。	理论 4学时
运动营养学	课程目标 1、2、3	各章知识要点的串联总结式复习	结合各章知识板块，进行各章知识要点的串联总结式复习	教学活动：雨课堂授课、讨论、推送题目、分析讲解。 学习任务：期末作业。	理论 2学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分：分别为**过程性考核成绩**、**期末考试成绩**。满分 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%（过程性考核内容包括：课堂表现 30%、课堂实践 30%、作业 40%，4 次作业分为实践操作作业 2 次、阶段小测验 1 次、期末作业 1 次）。期末考试成绩占总成绩的 50%（卷面成绩大于等于 50 分，方可将过程性考核成绩计入总评成绩。卷面分低于 50 分者，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩）。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 30%（30 分）、课堂实践 30%（30 分）、作业 40%（40 分）平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现得分+课堂实践得分+作业得分-考勤扣分。

（1）**课堂表现**（30 分）。依据每节课学生课堂参与雨课堂答题、讨论情况给出相应的分值。（优秀 30-27 分，良好 26-24 分，中等 23-18 分，不及格 17-0 分）。

（2）**课堂实践**（30 分）。学生分组（建议 5 人为一组，每组确定组长），通过抽签方式进行章节讲课，根据学生资料收集准备情况、演讲表现力等情况进行评分。（优秀 30-27 分，良好 26-24 分，中等 23-18 分，不及格 17-0 分）。

（3）**作业**（40 分）。分为随堂作业和期末作业两部分，随堂作业 30 分，布置 3 次随堂作业，每次 10 分。具体分为实践操作类型作业 2 次和阶段小测验作业 1 次。期末作业 10 分，布置 1 次作业。根据随堂作业和期末作业完成情况，综合评定学生学习情况。（优秀 40-36 分，良好 35-32 分，中等 31-24 分，不及格 23-0 分）。

（4）**平时考勤**。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 3 分，迟到、早退一次扣 2 分，请假一次扣 1 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 期末考试

（1）**理论试卷**，占总成绩的 50%。

期末考试成绩满分 100 分，根据学生的试卷完成情况进行评价（卷面成绩大于等于 50 分，方可将过程性考核成绩计入总评成绩。卷面分低于 50 分者，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩）。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核 50%	期末考试 50%	
课程目标 1	—	理论试卷：100 分	50 分
课程目标 2	课堂表现 30 分（15 分）	—	15 分

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核 50%	期末考试 50%	
课程目标 3	课堂实践 30 分 (15 分)	—	15 分
课程目标 3	作业 40 分 (20 分)	—	20 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (30-27 分)	良 (26-24 分)	中/及格 (23-18 分)	不及格 (17-0 分)	
课程目标 2	每节课参与答题情况	每节课积极参与课堂答题并且答题正确率高	每节课积极参与课堂答题, 答题正确率良好	每节课参与课堂答题, 答题次数和正确率一般	每节课参与课堂答题次数少, 答题正确率低	0.5

2. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (30-27 分)	良 (26-24 分)	中/及格 (23-18 分)	不及格 (17-0 分)	
课程目标 3	课堂实践资料准备和展示情况	资料准备充分, 展示效果良好, 有很好的教态。	资料准备充分, 展示效果好, 有较好的教态。	资料准备一般, 展示效果一般, 教态一般。	资料准备不充分, 展示效果较差, 教态不良。	0.5

3. 课程作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (40-36 分)	良 (35-32 分)	中/及格 (31-24 分)	不及格 (23-0 分)	
课程目标 3	随堂作业和期末作业完成情	按要求高质量的完成教师布置 4 次作业	按要求较好的完成教师布置的 4 次作业	按要求完成教师布置的 4 次作业, 但是完成质量一	没按要求及时完成教师布置的作业	0.5

4. 期末考试评价标准

期末考试成绩满分 100 分, 根据学生的试卷作答情况进行评价。(卷面成绩大于等于 50 分, 方可将过程性考核成绩计入总评成绩。卷面分低于 50 分者, 直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩)。

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 张蕴琨、金其贯主编.《运动营养学》.高等教育出版社. 2019 年 7 月.

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.陈吉棣主编.《运动营养学》.北京大学医学出版社.2002年
- 2.吕晓华主编.《运动营养学》.四川大学出版社.2005年
- 3.熊正英主编.《运动·营养与健康》.陕西人民教育出版社.2006年
- 4.罗纳德·J·莫恩(英)主编.《运动营养》.人民体育出版社.2005年

大纲修订人签字: 张祎

修订日期: 2022年10月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《健美操》课程教学大纲

课程名称	健美操		
	Aerobics		
课程代码	20316216	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体操
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/48 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

健美操课程是运动训练专业的专业选修课程之一，本课程在体育教学中具有重要的意义。本课程通过健美操、啦啦操的基础知识、基本技术、基本套路创的学习，让学生较系统的掌握健美操、啦啦操的基本知识、技术、技能和裁判知识等；增强学生的基本身体素质，培养学生的协调能力、健美操基本编排能力，锻炼乐感、节奏感、和欣赏美的能力；培养学生努力拼搏，团结协助和勇于参与的体育竞赛精神；使学生具备中小学校体育教师所必备的健美操、啦啦操教学、组织、编排、比赛的能力。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.了解有关健美操、啦啦操的基本理论知识；掌握健美操、啦啦操基本动作和套路组合动作，提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力，重点培养学生动作教学指导示范能力。

目标 2.掌握健美操、啦啦操教学方法和创编的基本规律，具备创编健美操、啦啦操和制定健美操、啦啦操教学与训练计划的能力。

目标 3.树立乐观积极的人生观、世界观和价值观，培养创新能力，培养努力拼搏、团队协作和勇于参与体育竞赛的精神

各课程目标对毕业要求指标点的支撑关系见下表：

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	5.专项技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
目标 2	5.专项技能	5.2 方案设计： 能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。（M）
目标 3	6.沟通合作	6.2 合作管理： 具有良好的团队合作能力。能够与团队成员和谐相处，协作共事，并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
健美操基本知识	课程目标 1、3	1.了解健美操的概述、组织教学 2.能懂得如何观赏健美操 3.培养欣赏美的能力,树立正确的审美观	1.健美操运动的概述 2.健美操锻炼指导 3.健美操的组织教学 4.健美操的观赏指导 5.思政内容: 健康美的欣赏	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课堂交流互动。	1 学时
健美操基础训练	课程目标 1、3	1.正确认识与掌握健美操基本动作、体能、简单难度支的教学与训练	1.健美操基本动作训练 2.健美操身体能力训练 3.竞技健美操基本难度动作训练	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频教学。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、。课堂交流互动	1 学时
健美操创编指导	课程目标 1、3	1.掌握健美操套路的创编 2.培养创新能力,具有一定的健美操编排设计能力	1.健美操造型创编 2.健美操队形设计 3.健美操交音乐选配 4.健美操的套路创编 5.思政内容: 编排能力	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课堂交流互动。	1 学时
2017-2020健美操评分规则	课程目标 1、3	1.让学生对健美操比赛的规则有一定的了解	1..总则 2.成套创编 3.裁判 4.评分	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课堂交流互动。	1 学时
健美操基本技术动作	课程目标 2、3	1.熟练掌握健美操的基本手位及步伐 2.了解健美操基本动作组合的编排与练习	1.基本手位 2.基本步伐 3.基本动作组合	1.教学活动: 讲解法、示范法、口令与指示、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务: 练习、小组练习、动作演练及展示。	4 学时
大众健美操规定套路	课程目标 2、3	1.熟练掌握校园健美操初级套路。 2.培养乐观的心态、拼搏精神及团队协作的能力	1.校园健美操初级套路 2.思政内容: 表现力、团队协作	1.教学活动: 讲解法、示范法、口令与指示、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务: 练习、小组练习、动作演练及展示。	14 学时
啦啦操花球规定套路	课程目标 2、3	1.熟练掌握 2016 版啦啦操花球示范套路 2.培养乐观的心态、拼搏精神及团队协作的能力	1.2016 版啦啦操花球示范套路 2.思政内容: 表现力、团队协作	1.教学活动: 讲解法、示范法、口令与指示、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务: 练习、小组练习、动作演练及展示。	14 学时
创编实践	课程目标 2、3	1.按要求创编一套小组表演套路。 2.培养创新精神、拼搏精神及团队协作的能力	1.以 2016 版啦啦操花球示范套路进行小组编排 2.思政内容: 编排能力、团队协作	1.教学活动: 讲解法、练习法、纠错法。 2.学习任务: 分小组创编实践、动作演练及展示。	12 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

本课程为考查类课程，课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**期末技术考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末技术考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，课堂教学实践 20%、带操实践 40%、团结合作 20%，理论作业 20%。

算分方式：平时成绩=课堂实践得分+带操实践得分+团结合作得分-考勤扣分。

（1）课堂教学实践。本课程具有较强操作性，培养学生的创新能力及勇于参与的精神，要求学生积极配合老师的教学，积极参与课堂实践教学，自觉勤练，在教学中注重锻炼意志品质，发扬拼搏精神。

（2）带操实践。能运用健美操手段，带热身，做准备活动，注重培养教学能力及创新能力。

（3）团结合作。在小组练习、分组创编中注重团队协作，承担自己在小组中的角色，发挥自己的特长。依据表现情况进行评价。

（4）理论作业。根据理论课情况布置 2 次理论作业。

（5）平时考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 5 分，迟到、早退一次扣 3 分，请假一次扣 1 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 期末技术考试

满分为 100 分，包括 2 个部分。分别为校园健美操初级套路，占技术成绩的 40%；2016 版啦啦操花球示范套路的小组创编，占技术成绩的 60%。

（1）健美操套路技术考试：中国校园健美操规定套路初级

1) **考试方式：**个人单独进行规定套路考试。

2) **说明：**学习及考试的套路会根据中国大学生体育协会推广的规定套路进行更新。

（2）啦啦操创编技能考试：2016 版啦啦操花球示范套路

1) **考试方式：**以 2016 版啦啦操花球示范套路动作为标准，以 4 人以上成员为一小组，进行规定套路创编考试。

2) **说明：**学习及考试的套路会根据中国大学生体育协会或 CCA 推广的规定套路进行更新。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	理论作业（20%）： 10	技术动作考试（100%） 50	60

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核 50%	技术考试 50%	
课程目标 2	课堂实践 (20%) 带操实践 (40%) 30	—	30
课程目标 3	团结合作 (20%) 10	—	10
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. “课堂实践”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作,并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作,并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作,精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作,在展示中精神风貌展示很差	0.5

2. “团结合作”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 4	团队协助	在进行成套动作队列编排设计时,能积极配合团队进行设计、训练,乐于参与,服从队伍的管理安排。	在进行成套动作队列编排设计时,能较好配合团队进行设计、训练,乐于参与,服从队伍的管理安排。	在进行成套动作队列编排设计时,能配合团队进行设计、训练,不太乐意参与,基本服从队伍的管理安排。	在进行成套动作队列编排设计时,不积极配合团队进行设计、训练,不情愿参与,不服从队伍的管理安	0.5
	角色定位	在套路编排及训练中,能明确自己的能力定位,积极发挥自己的角色定位作用,各尽其才。	在套路编排及训练中,能了解自己的角色定位,较好发挥自己的角色定位作用,能贡献自己的力量。	在套路编排及训练中,对自己的能力定位不太明确,发挥自己的角色定位作用一般。	在套路编排及训练中,对自己的能力定位模糊,不能发挥自己的角色定位作用。	0.5

3. “带操实践”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	教学设计	能合理地运用健美操动作组合进行带操实践,准确把握动作要领,明确动作的重点和难点,教学方法及教学过程设计合理。	能较好地运用健美操动作组合进行带操实践,明确动作要领,教学方法及教学过程设计较好。	能基本运用健美操动作组合进行带操实践,能把握动作要领,能对教学方法及教学过程进行设计。	不能准确使用健美操组合动作进行练习,对动作要领,重难点不能很好理解,教学方法及教学过程无合理设计。	0.2
	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然;肢体语言表达得当,符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然;有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然;无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差;无肢体语言	0.1
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	0.1
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生学习兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确,能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	0.3
	方法手段	灵活运用健美操多种教学方法和手段,合理配合使用音乐进行带操训练。	能运用健美操多种教学方法和手段,较好地配合使用音乐进行带操训练。	单一运用健美操多种教学方法和手段,配合使用音乐进行带操训练。	无合理的教学方法和手段,音乐使用不合理	0.3

4. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的健美操知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能较好地运用所学健美操知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的健美操知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的健美操知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	0.5

5.“健美操套路技术考试”评价标准

以 100 分制进行评分,成套动作从三个方面进行评价:

1) 成套动作准确、流畅、连贯、自如。(50分)

每出现一次少于 4 拍的停顿扣 10 分,超过 4 拍少于 8 拍的停顿扣 20 分,一次性停顿不得超过 8 拍,否则不及格。

2) 成套动作必须标准、规范、到位。(25分)

每出现一次小错误扣 2 分,中错误扣 3 分,大错误扣 5 分,一次性错误(包括动作方向错误)不得超过 2×8 拍,否则不及格。

3) 成套动作必须与音乐合拍。(25分)

每出现一次不合拍扣 5 分,一次性不合拍不得超过 4×8 拍,否则不及格。

6.“2016 版啦啦操花球示范套路创编”评价标准。

考试方式:以 4 人以上为一小组的方式进行规定套路创编考试。

评分标准

部分	内容	具体评分内容及标准
完成 60分	基本技术 (30分)	1、完成动作的执行能力 10分 手臂动作清晰、移动迅速、有力、精准。 2、舞蹈动作的执行能力 10分 手臂/躯干/臀部/手/脚的正确定位,身体的控制,延伸,平衡,动作的风格。 3、技术技巧动作的执行能力 10分 适当的挺举、配合等。
	团队协作一致性 (30分)	1、动作与音乐的同步性 10分 伴随音乐下,动作整齐划一。 2、动作的统一 10分 每个人的动作要相同、清晰、干净和精准。 3、空间,队形的一致性 10分 在成套和过渡动作中,人与人之间保持相等地/正确的距离及精准的空间。
艺术 40分	编排 30分	1、创造性/队形与场地 15分 创造性和动作的原创性、队形场地的合理利用。 2、舞台效果/视觉效果/场地与空间效果 15分 队形和过渡动作,视觉冲击力,层次,对比动作等。

部分	内容	具体评分内容及标准
	总体评价 10分	1、交流/公众形象/观众号召力 10分 通过表演能力和观众吸引能力展现动态表演的能力。 以合适的音乐、服装及编舞提升表演效果。
总分	100分	

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- 1.匡小红.健美操(第3版).北京:高等教育出版社,2013.
- 2.刘琳,洪涛等.校园健美操初级套路视频.中国学生健美操艺术体操协会,2018.
- 3.CCA编排.中国学生啦啦队花球示范套路视频.CCA,2016.
- 4.国际体操联合会健美操技术委员会.2022—2024健美操评分规则.国际体操联合会,2022.

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.于长菊.健美操(第1版).陕西:陕西人民出版社,2004.
- 2.单亚萍.健美操教学与训练(第1版).浙江:浙江大学出版社,2003.
- 3.黄宽柔.形体健美与健美操(第2版).北京:高等教育出版社,1997.

大纲修订人签字:唐武松

修订日期:2022年09月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《乒乓球》课程教学大纲

课程名称	乒乓球		
	Trainable tening Theory and Technology		
课程代码	20316217	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动训练学
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 /实践学时	6 学时/42 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	马海江 苏科	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

本课程是运动训练专业的专业选修课程，它是我国运动训练学科的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学、训练中占有重要的地位。本课程以乒乓球基本理论知识、基本技能及乒乓球教学能力培养为教学内容，以掌握乒乓球基本理论、基本技能，提高学生的技战术水平，培养德、智、体、美全面发展，具有强烈社会责任感、深厚人文底蕴、扎实专业知识，富有创新精神和实践能力，具备从事乒乓球运动训练的基本能力，能胜任乒乓球运动的教学、训练、基层竞赛组织与管理、乒乓球科学研究和社会体育指导等工作中的应用性较强的高级专门人才。

二、课程目标

- 1.能够系统掌握乒乓球运动密切相关的体育学科等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。
- 2.能够通过学习，掌握乒乓球运动训练、运动竞赛及管理的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。
- 3.能够系统掌握乒乓球专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。
- 4.具备乒乓球专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.知识素养	2.1 专业知识： 能够系统掌握乒乓球运动密切相关的体育学科理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M）
目标 2	3.专业动态	3.2 获取知识： 能够通过学习，掌握乒乓球运动训练、运动竞赛及管理的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。（M）
目标 3	4.专项技能	4.1 专项水平： 能够系统掌握乒乓球专项理论知识，身体素质全面发展，专项技能突出、技术规范、实战性好，部分学生达国家一级运动员标准。（H）
目标 4	4.专项技能	4.3 指导水平： 具备专项教学和训练的能力，做到因材施教、区别对待，会教、会讲、会练，促进专项指导能力不断提高。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
第一单元 乒乓球运动概述、技术原理	课程目标 1	1.掌握乒乓球运动的发展史； 2.掌握乒乓球运动的发展趋势 3.掌握乒乓球技术结构原理及其分类	1. 乒乓球运动起源与发展和我国乒乓球运动发展 2. 21 世纪乒乓球运动发展趋势。 3. 乒乓球技术结构原理及其分类	1.教学活动： 课堂讲授、课上讨论、和录像观摩等教学法。 2.学习任务： 课堂作业、学习笔记；	理论 2 学时
第二单元 乒乓球技术教学与训练	课程目标 1、2、3、	1 掌握乒乓球技术训练 2 掌握乒乓球技术教学的方法	1. 乒乓球技术结合技术配套组合； 3. 乒乓球技术教学与训练的原则和方法。	1.教学活动： 课堂讲授；实践教学 2.学习任务： 分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容	实践 18 学时
第三单元 乒乓球运动战术原理与战术教学与训练	课程目标 1、2、3、	1.掌握乒乓球战术结构原理及其分类 2.掌握乒乓球战术教学的方法 3.掌握乒乓球战术训练	1.乒乓球战术结构原理和分类体系 2.乒乓球战术设计与运用 3. 乒乓球战术教学与训练的运用。	1.教学活动： 课堂讲授、课上讨论法和录像观摩，使学生了解乒乓球运动的战术原理 2.学习任务： 教师指导、学生练习	实践 10 学时
第四单元 乒乓球教学、训练理论、方法与比赛	课程目标 1、2、3、	1 掌握乒乓球训练理论 2 掌握乒乓球训练的步骤与方法 3.掌握乒乓球比赛训练的方法与要求。	1. 乒乓球训练理论与原则； 2. 乒乓球训练步骤与方法； 3. 乒乓球训练水平的测量与评定。 4.乒乓球比赛训练的任务与种类； 5.乒乓球比赛训练的方法与要求。	1.教学活动： 讲解法、课上讨论法、演练法 2.学习任务： 教师指导下自身练习掌握乒乓球训练的理论、步骤与方法	实践 10 学时
第五单元 乒乓球运动员的专项身体素质训练	课程目标 1、2、3、	掌握乒乓球专项身体素质训练的内容和方法	乒乓球专项力量、速度、耐力、灵敏、柔韧训练；	1.教学活动： 讲解法、演练法介绍乒乓球专项身体素质训练的内容和方法 2.学习任务： 教师指导下学生练习，	实践 2 学时
第六单元 乒乓球竞赛的组织管理	课程目标 1、4、	学习乒乓球竞赛的组织管理	1 乒乓球竞赛的意义与种类； 2 乒乓球竞赛的组织	1.教学活动： 教师通过讲解法、演练法、案例法介绍乒乓球竞赛的组织管理 2.学习任务： 教师指导下学生分组练习	理论 2 学时
第七单元 乒乓球规则与裁判法	课程目标 4	学习乒乓球规则与裁判法	最新国际乒联规则与裁判法	1.教学活动： 课堂讲解、学生讨论 2.学习任务： 练习比赛裁判手势，组织教学比赛临场实习	理论 2 学时 + 实践 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性成绩**、**技术类考试成绩**。满分为 100 分，其中过程性成绩占总成绩的 50%，技术类考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩 (50 分)

(1) **课堂展示 (15 分)** 本课程具有较强实践性，老师会安排每一位同参与 5 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

(2) **指导水平 (15 分)**。在训练、比赛中能够积极主动相互指导。

(3) **平时考勤**。采用“无分值，只扣分（缺勤学生直接扣减平时考核成绩），不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

(4) 理论考查(20 分)

a **理论作业 (10 分)** 安排 2 次理论作业，根据学生完成情况进行评分。

b **乒乓球理论讲解 (10 分)** 包括：动作技术要领的讲解示范、重点难点、教法提示等。

2. 技术类考核 (50 分)

(1) 技术类考评 (25 分)

a **正手攻球 (15 分)**，正手中等力量连续攻球。每成功上台一次，得 2 分（例如 10 个，该项得 20 分。该项的满分为 15 个。）每位同学两次考试机会。

b **搓球 (10 分)**，正反手连续搓球。每成功搓上台一次，得 1 分（例如 5 个，该项得 5 分。该项的满分为 10 个。）技评 10 分，必须是下旋球，不能高于球网 10 厘米

(2) 比赛 (25 分)

(1) (45-50 分) a 发球标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率高

b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率高

c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率高

(2) (35-44 分) a 发球标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高

b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较高

c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率较高

(3) (25-34 分) a 发球无标准的侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转的区别不是很明显；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高

b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较低

c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率不高

(4) (15-24 分) a 发球无标准的侧身站位，无高抛，中抛，低抛；旋转无侧上，侧下，转和不转的区别；只是平击发球

b 接发球有搓，拨，无主动的抢攻

c 可以打一两个回合，可以得分。有扣球，可以得分

(5)(5-14 分) a 只是随意的平击发球

- b 接发球有搓，拨，无主动的抢攻
 c 可以打一两个回合，可以得分。有扣球，偶尔可以得分
- (6) (1-4 分) a 不会平击发球
 b 接发球只有搓，或只有推
 c 偶尔可以打一两个回合，不得分。有扣球，但没得分

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性成绩 50%		技术考试 50%	
	过程性成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论作业：10 分	—	10 分
课程目标 2	—	—	技术动作考试：25 分 比赛：25 分	50 分
课程目标 3	课堂实践：15 分	讲解教学：10 分	—	22 分
课程目标 4	团队协作：15 分	—	—	18 分
合计	30 分	20 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂展示评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	教学展示的 次数 (15 分)	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果展 示的效果	能非常规范准确地展示技术动作，并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作，并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作，精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作，在展示中精神风貌展示很差	0.5

2. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况 (10 分)	80% 以上的概念准确，知识要点正确	60% 以上的概念准确，知识要点正确	40% 以上的概念准确，知识发点正确	40% 以下的概念准确，知识要点正确	0.4

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	解决问题的运用能力(10分)	能科学合理地运用所学的体育科学知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体育科学知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体育科学知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体育科学知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.6

3. 指导水平评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分) (36-40分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标4	指导意识	在训练、比赛中能够积极主动相互指导	在训练、比赛中能够较积极主动相互帮助,团队意识较为强烈	在训练、比赛中能够不太积极主动相互指导帮助,团队意识一般	在训练、比赛中能够不积极主动相互指导帮助,团队意识不强烈	0.5
	指导积极性	在训练中能积极主动地参与帮助指导,训练、比赛中并能充分体现责任心及互助精神	在训练中能较积极主动地参与帮助指导,训练、比赛中并较能充分体现责任心及互助精神	在训练中不太积极主动地参与陪练,训练、比赛中责任心及互助精神一般	在训练中不太积极主动地参与帮助指导,训练、比赛中缺乏责任心及互助精神	0.5

4. 技术动作教学评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		正手攻球(30分) 正反手搓球(20分)	正手攻球(26分) 正反手搓球(16分)	正手攻球(24分) 正反手搓球(12分)	正手攻球(20分) 正反手搓球(10分)	
课程目标3	正手攻球	正手中等力量连续攻球15个,不间断,每球2分。	正手中等力量连续攻球13个,不间断,每球2分。	正手中等力量连续攻球12个,不间断,每球2分。	正手中等力量连续攻球10个,不间断,每球2分。	0.5
	搓球	正反手连续搓球10个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球8个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球6个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	正反手连续搓球5个,每成功搓上台一次,得2分必须是下旋球,不能高于球网10厘米	0.5

5.比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (50-45分) (36-40分)	良 (44-35分)	中/及格 (34-25分)	不及格 (24-15分)	
课程目标4	比赛(25分)	<p>a 发球标准的侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转的区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率高</p> <p>b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率高</p> <p>c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率高</p>	<p>a 发球标准的侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转的区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率较高</p> <p>b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率较高</p> <p>c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率较高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转的区别不是很明显;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率较高</p> <p>b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率较低</p> <p>c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率不高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位,无高抛,中抛,低抛;旋转无侧上,侧下,转和不转的区别;只是平击发球</p> <p>b 接发球有搓,拨,无主动的抢攻</p> <p>c 可以打一两个回合,可以得分。有扣球,可以得分</p>	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

苏丕仁.乒乓球运动教程.人民体育出版社[M],2004年

(二) 主要参考书及学习资源

[1] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则[M].北京:人民体育出版社,2010年。

[2] 李诚志.教练员训练指南[M].北京:人民体育出版社,2005年。

大纲修订人签字: 马海江、苏科

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《散打》课程教学大纲

课程名称	散打		
	Sanda		
课程代码	30316218	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	武术
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 /实验学时	4 学时/44 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	李涛	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介：

散打是运动训练专业的专业选修课程。本课程通过散打基本理论知识、基本拳法、腿法、摔法及组合技术的教学，培养学生良好的武德修养和顽强的意志品质；掌握一种锻炼身体的理论与方法，增强身体素质；注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任散打教学指导工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.培养学生了解中华民族传统文化、顽强健康的心理品质和积极的人生态度，具有完善的人格和高度的社会责任感，践行和传播社会主义核心价值观。

2.较全面系统地学习和掌握散打的基础理论知识和散打拳法、腿法、摔法的各种基本动作技术与动作要领，了解散打与武术套路、搏击、拳击等其他格斗项目的区别，并掌握一定的散打裁判比赛规则。

3.熟悉掌握散打教学的基本环节与教学技能，使学生具备散打课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。掌握散打训练的手段与方法，具有从事散打教学的组织与裁判工作的能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	1 思想品德	1.1 道德规范：能够识记并复述社会主义核心价值观的具体内容；掌握职业道德规范和学术道德规范；掌握法律基本常识，具有较高思想觉悟。（M）
	2.职业情怀	2.2 职业素养：具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。（M）
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（L）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
目标 3	5.专业技能	5.2 方案设计：能够明确训练和教学的目的、任务、方法，合理制订训练与教学计划，能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。（H）
	7.持续学习	7.2 自我发展：具有广阔的就业视野和前瞻性，能够根据自身专业对接社会需求，不断自我发展与完善。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章：散打概述	课程目标 1	1. 了解散打的概念、内容、分类、特点以及散打的发展历程。 2.思政内容：政治教育、体育品质	1.散打的概念、分类、特点、发展现状	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第二章：散打比赛组织与裁判法	课程目标 2、3	1.掌握散打的竞赛组织与裁判法	1. 散打的竞赛组织 2. 散打的裁判法	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 观看比赛录像；课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第三章：散打的基本步法与拳法	课程目标 2、3	1.掌握散打的基本步伐和基本功 2.掌握散打的拳法	1. 基本姿势：手型、步型；步法等； 2. 拳法；直拳、摆拳、勾拳	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	8 学时
第四章：散打的腿法	课程目标 2、3	1.掌握散打的腿法：鞭腿、蹬腿、踹腿和扫腿，能够熟练运用。 2.思政内容：思想教育、体育品德	1. 腿法：鞭腿、蹬腿、踹腿和扫腿	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	8 学时
第五章：散打摔法	课程目标 2、3	1.掌握散打的摔法：接腿摔、贴身摔，并熟练运用。 2.思政内容：思想教育、体育品德	1.摔法：接腿摔、贴身摔	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	8 学时
第六章：散打组合技术	课程目标 2、3	1.掌握散打组合技术，熟练运用。 2.思政内容：思想教育、体育品德	1.组合技术：拳腿组合、拳腿摔组合	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	12 学时
第七章：散打综合技术训练	课程目标 2、3	1.掌握散打的进攻和防守的基本技术，并把拳腿摔的组的技术熟练运用。	1. 散打进攻技术 2. 散打防技术	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	6 学时
第八章：模拟实战	课程目标 2、3	1.进行实战对抗，提高学生的抗击打能力和综合能力。 2.思政内容：思想教育、体育品德	1.两人一组，实战对抗练习	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

课程成绩由过程性考核成绩和期末考试成绩组成。

其中：过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。：

1.过程性考核成绩 100 分，具体如下：

(1) 课堂表现 20 分：可从学生对课堂纪律、学习的主动性、授课内容的掌握程度等表现给分。

(2) 作业（20 分）：根据学生对武术散打的基础知识的了解程度评分。

(3) 身体素质考核 10 分：1 分钟双脚单摇跳绳 5 分、1 分钟单脚单摇跳绳 5 分

(4) 技能拳法考核 10 分：（1）测试方法：结合步法移动，进行击打靶直拳、摆拳、勾拳三种拳法的测试。（2）评分标准：动作规范，上下协调，发动迅猛，力点准确，攻防意识强者为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表一）

(5) 技能腿法考核 10 分：①测试方法：结合步法移动，进行击打脚靶正蹬、鞭腿、侧踹三种腿法的测试。②评分标准：动作规范，上下协调，发动迅猛，力点准确，攻防意识强者为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表二）

(6) 技能拳腿组合考核 30 分：①测试方法：结合步法移动，进行击打脚靶拳法、腿法组合的测试。②评分标准：动作规范，上下协调，发动迅猛，力点准确，攻防意识强者为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表三）

(7) 课堂出勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，请假一次扣 2 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 1 分，旷课 3 次取消本门课程的考核资格。

2. 期末考试成绩满分为 100 分，技术考核：①散打技术动作演练 50 分②组合自由靶脚 50 分

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		
	过程性考核成绩（50%）	期末考试成绩（50%）	成绩比例（%）
课程目标 1	作业（10）	—	10
课程目标 2	身体素质（5）拳法考核（5）	技术动作考试	80 分
课程目标 3	课堂表现（10 分）	—	10 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评分标准:

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (24-30分)	不及格 (0-23分)	
课程目标 1、3	教学成果展示的次数	参加5次以上	参加3-4次以上	参加2-3次	参加1次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作,并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作,并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作,精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作,在展示中精神风貌展示很差	0.5

2. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (18-22分)	不及格 (0-17分)	
课程目标 2	基本理论的掌握情况	概念基本准确,知识要点基本正确	概念较准确,知识要点较正确	概念不够准确,知识要点不够正确	概念很不准确,知识要点很不正确	0.4
	解决问题的运用能力	基本能科学合理地运用所学的散打知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的散打知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	运用所学的散打知识不够能解决实践问题,提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的散打知识来解决实践问题,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	0.6

3. 身体素质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重	
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (6-74分)	不及格 (0-5分)		
课程目标 2	跳绳数量 (个)	男	171-180	161-170	151-160	150以下	1
		女	141-150	131-140	120-130	120以下	

4. 技能拳法考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、发力迅猛、	动作较规范、上下协调、发力迅猛	动作不够规范、上下不够协调、发力不够迅猛、	动作很不规范、上下很不协调、发力较弱	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2、3	技战术的运用能力	技战术运用基本科学合理, 攻防意识非常强	技战术运用较科学合理, 攻防意识较强	技战术运用不够科学合理, 攻防意识不够强	技战术运用很不科学合理, 攻防意识很弱	0.5

5.技能腿法考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、发力迅猛、	动作较规范、上下协调、发力迅猛	动作不够规范、上下不够协调、发力不够迅猛、	动作很不规范、上下很不协调、发力较	0.5
课程目标 2、3	技战术的运用能力	技战术运用基本科学合理, 攻防意识非常强	技战术运用较科学合理, 攻防意识较强	技战术运用不够科学合理, 攻防意识不够强	技战术运用很不科学合理, 攻防意识很弱	0.5

6.技能拳法、腿法组合考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、发力迅猛、	动作较规范、上下协调、发力迅猛	动作不够规范、上下不够协调、发力不够迅猛、	动作很不规范、上下很不协调、发力较	0.5
课程目标 2、3	技战术的运用能力	技战术运用基本科学合理, 攻防意识非常强	技战术运用较科学合理, 攻防意识较强	技战术运用不够科学合理, 攻防意识不够强	技战术运用很不科学合理, 攻防意识很弱	0.5

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.中国武术散手编写组.中国散手. 北京: 人民体育出版社,1990.

(二) 主要参考书

1.全国体育学院教材委员会编.武术. 北京: 人民体育出版社,1990.

2.中国国家体育总局.散打教练员岗位培训教材. 北京: 人民体育出版社,1999.

大纲修订人签字: 李涛

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022年10月

《跆拳道》课程教学大纲

课程名称	跆拳道		
	Taekwondo		
课程代码	30316219	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	1.5 学分/48 学时	实践学时	48 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	王学文	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

跆拳道课程是运动训练专业专业选修课程。本课程通过跆拳道基本理论知识、竞技、品势基本动作技术技能及跆拳道教学能力的教学，重视专业基础理论和能力的培养，掌握跆拳道教学与跆拳道训练的基本方法，增强学生的专项身体素质，提高跆拳道基本技术动作及应用，注重培养专项和相关专项的训练水平及讲解、示范和组织教法能力。能胜任中学跆拳道教学以及对课余跆拳道活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.培养学生规矩意识，规范学生言行举止，树立学生热爱祖国，尊敬师长的情怀，培养学生社会责任感。

2.学生较系统的学习和掌握跆拳道基础理论知识；通过跆拳道技战术的学习，学生掌握跆拳道基本技术与基本战术；通过品势学习，学生基本了解基本攻防含义，并掌握品势教学基本步骤与方法。

3.通过竞赛规程的学习，学生了解比赛规则，获得场上执裁、组织竞赛的相关知识，具备基本的社会服务能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.3 职业态度：爱岗敬业，尊重学生，关心关爱学生成长，工作耐心细致，具有强烈的责任心。
目标 2	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。
目标 3	5.专业技能	5.1 指导能力：身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时
跆拳道总论	课程目标 1	1.掌握和了解跆拳道发展历史、内容及发展趋势 2.掌握和了解跆拳道技术应用理论原理 3.培养学生规矩意识	1.跆拳道的概念、发展、运动形式和分类及竞技跆拳道与大众跆拳道发展 2.力量与速度原理、时间与空间原理 3.礼仪行为教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业。	2 学时
跆拳道品势、击破和防身术	课程目标 2	1.掌握跆拳道动作标准,学习跆拳道基本动作 2.学习并掌握跆拳道传统品势,初步建立教学步骤概念	1.跆拳道基本格挡技术、站姿、手型动作 2.品势套路：太极一章、太极四章	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	16 学时
跆拳道实战技术与战术	课程目标 1、2	1.学习及掌握跆拳道基本技术,学生建立教学步骤概念 2.体会跆拳道技术运用原理,培养学生敢打敢拼的体育精神	1.跆拳道技术：横踢、下劈、侧踢、后踢、旋风踢、拳 2.条件下双人攻防练习 3.体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	20 学时
跆拳道教学	课程目标 3	1.了解及掌握跆拳道教学原则 2.了解及掌握现代教学法 3.了解及掌握跆拳道教学方法	1.教学原则六个方面 2.现代教学理念、教学模式 3.跆拳道教学中教师教授的方法、学生学习的方法	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组讨论。	6 学时
跆拳道竞赛	课程目标 3	1.掌握及了解竞赛组织流程 2.掌握及了解跆拳道裁判法 3.培养学生规则意识	1.竞赛组织赛前、赛中、赛后内容 2.竞赛规则及裁判手势、口令、实践 3.规则教育	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论 2.学习任务：模仿练习、分组轮换、课堂演示等	4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包含 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**和**期末考试成绩**，满分为 100 分。过程性考核成绩占 50%，期末考试成绩占 50%（技术、品势、礼仪），具体要求及成绩评定方法如下：

1.过程性考核成绩

满分 100 分。平时成绩=课堂实践（40 分）+理论作业（40 分）+礼仪（20 分）—考勤扣分

- (1) 课堂实践 40 分。参与四次课堂展示，每次 10 分。
- (2) 理论作业 40 分。每人提交两份教案。
- (3) 礼仪 20 分。

(4) 平时考勤，采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2.期末考试成绩

满分 100 分。期末考试成绩=竞技技术（60 分）+品势（40 分）

- (1) 竞技技术=横踢（20 分）+后踢（20 分）+组合技术（20 分）
- (2) 品势=太极一章（20 分）+太极四章（20 分）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性成绩 50%	技能考试 50%	
课程目标 1	礼仪：10 分 理论作业：20 分	—	30 分
课程目标 2	—	品势：20 分 竞技：30 分	50 分
课程目标 3	课堂展示：20 分	—	20 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1.课堂展示评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (19-20 分)	良 (16-18 分)	中/及格 (13-15 分)	不及格 (0-12 分)	
课程目标 3	教学展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作，并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作，并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作，精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作，在展示中精神风貌展示很差	1

2.理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (25-30分)	不及格 (0-24分)	
课程目标1	书写规范	书写字体非常工整，书面非常整洁，姓名、学号及班级信息非常完整。	书写字体工整，书面整洁，姓名、学号及班级信息完整。	书写字体较为工整，书面较为整洁，姓名、学号及班级信息较为完整。	书写字体不工整，书面不整洁，姓名、学号及班级信息不完整。	0.4
	学生能够掌握教学设计的原理	结构完整、目标设置准确、合理、导向性准确；教学重点难点把握准确；教学过程完整、创设有一定的教学情景、教学方法体现以学生为本的指导思想	结构完整、目标设置较准确、合理、导向性较准确；教学重点难点把握较准确；教学过程完整、教学方法较能体现以学生为本的指导思想，	结构完整、目标设置较准确、合理、导向性不太准确；教学重点难点把握不太准确；教学过程完整、教学方法不太符合以学生为本的指导思想。	结构不完整、目标设置不准确、导向性错误；教学重点难点把握不到位；教学过程不完整、教学方法不能体现以学生为本的指导思想。	0.6

3.礼仪评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标1	行为规范	行为举止端庄大方，动作标准，语言清晰	行为举止较端庄大方，动作较为标准，语言清晰	行为举止不太端庄大方，动作不太标准，语言较为清晰	行为举止差，无肢体语言	0.4
	规矩意识	课堂内外的行为表现中，非常懂礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，较有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，不懂礼貌，不谦虚。	0.6

4.竞技技术评价标准

课程目标	评判依据	评价标准				权重
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标2	技术动作	技术动作正确	技术动作比较正确	技术动作不太正确	技术动作错误	0.2
	速度	踢击迅速	踢击比较迅速	踢击不太迅速	踢击无力	0.2
	力度	很有力度	比较有力度	不太有力度	力度小	0.2
	靶位	靶位准确	靶位较准确	靶位不太准确	靶位不准确	0.2
	发声	发声响亮	发声比较响亮	发声不太响	不发声	0.2

5.品势套路评价标准（10分制）

课程目标	评判依据	评价标准		权重
		小错误（扣0.1）	大错误（扣0.3）	
课程目标2	基本动作的正确	—	技术动作错误	0.1
	各品势动作的正确	出现细小失误	出现明显错误	0.2
	均衡	—	稳定性不好，身体失去重心	0.2
	速度与力量	—	动作熟练度差	0.2
	各品势动作刚柔缓急、节奏	—	动作快慢、动作过程及动作衔接不够流畅	0.2
	气的表现	—	气势差、缺乏自信	0.1

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

1.赵光圣.跆拳道运动教程.北京:高等教育出版社, 2015.

（二）主要参考书及学习资源

1.国家体育总局职业技能鉴定指导中心.跆拳道.北京:高等教育出版社, 2016.

2.中国跆拳道协会.中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇.北京:人民体育出版社, 2009.

大纲修订人签字：王学文

修订日期：2022年10月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《体育舞蹈》课程教学大纲

课程名称	体育舞蹈		
	Ballroom Dancing		
课程代码	40316220	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育与健康、运动解剖学
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 /实验学时	2 学时/46 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	王惊雷	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介：

体育舞蹈是运动训练专业学生的专业教育拓展课程，它是我国运动训练体育教育的重要补充与拓展部分。体育舞蹈运动具有严格的规范性、高雅的艺术性、体育竞技和健身性、交往的娱乐性的特点，通过体育舞蹈课程学习，了解并掌握体育舞蹈基本礼仪、技术基本原理，体育舞蹈教学基本方法、组织竞赛与编排方法、体育舞蹈规则与裁判法，学习掌握体育舞蹈基本比赛方法。使学生了解体育舞蹈运动文化基本特征和体育舞蹈运动基本规律、掌握体育舞蹈运动基本理论与基本技能，具备从事体育舞蹈课程教学的能力和运用体育舞蹈运动手段进行强身健体活动的指导能力。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下

1.知识素养：系统学习体育舞蹈技术、教学、训练、竞赛、裁判等方面的相关理论知识，为培养合格的体育教师和教练员及社会体育工作者提供体育舞蹈运动方面的知识储备。

2.专业技能：掌握体育舞蹈运动各种基本技术、教学与训练、竞赛组织与编排、裁判的基本技能和方法；提高学生观察、分析、解决实际问题的能力；具备从事体育舞蹈教学与训练、赛事组织与裁判的基本能力，能够承担与体育运动相关的社会服务工作。

3.沟通合作：培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强、不断进取的优良品德；培养学生互帮互学，团结友爱的好团队精神及服从命令的组织纪律性；了解国家有关体育工作的方针、政策和法规，获得体育舞蹈相关领域的从业资格。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	知识素养	知识素养： 了解体育舞蹈运动的起源与发展概况，掌握坚实的体育舞蹈基本技术、基本技能和基本方法，理解体育舞蹈核心素养的内涵。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	专业技能	专业技能: 掌握体育舞蹈的内涵和体育舞蹈育人价值, 在体育舞蹈训练实践中, 通过专业教育和思政教育有机融合, 开展全面训练指导技能。
目标 3	沟通合作	沟通合作: 培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强、不断进取的优良品德; 培养学生互帮互学, 团结友爱的美好团队精神及服从命令的组织纪律性

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章：体育舞蹈发展概述	课程目标 1	1.了解体育舞蹈运动的起源与发展概况。 2.了解体育舞蹈运动的相关知识。 3.培养欣赏美的能力,树立正确的审美观	1.世界体育舞蹈简况 2.中国体育舞蹈简况 3.体育舞蹈技术变迁的阶段划分 4.体育舞蹈发展趋势	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报、课堂交流互动	理论 2 学时
第二章：体育舞蹈技术	课程目标 1、2、3	1.掌握体育舞蹈拉丁舞恰恰舞技术的动作概念和基本理论。 2.掌握各项技术的动作方法。 3.对各项技术做到会讲、会示范。 4.在比赛中有运用各项基本技术的能力。	1.恰恰舞技术的基本理论 2.准备站立姿势与移动 3.基本步的学习 4.音乐的节奏 5.动作组合的编排	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报、课堂交流互动	实践 24 学时
第三章：体育舞蹈运动员体能训练理论与实践	课程目标 1、2、3	1.理解体育舞蹈运动员体能训练的意义及理论基础。 2.初步掌握体育舞蹈运动员体能训练的基本内容。 3.培养乐观的心态、拼搏精神及协作的能力	1.有关体育舞蹈体能训练的理论基础 2.体育舞蹈专项体能特点 3.体育舞蹈体能评定及训练	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报、课堂交流互动	实践 2 学时
第四章：体育舞蹈的创编	课程目标 1、2	1.了解体育舞蹈创编要素。 2.初步掌握体育舞蹈教学与竞技组合创编与应用的方法。 3.培养乐观的心态、拼搏精神及协作的能力	1.体育舞蹈创编要素 2.体育舞蹈教学与竞技组合创编与应用 3.体育舞蹈队列舞创编 4.体育舞蹈表演舞创编	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报、课堂交流互动	理论 2 学时
第五章：体育舞蹈裁判与竞赛组织工作	课程目标 1、2	1.了解体育舞蹈竞赛组织者的工作内容。 2.掌握体育舞蹈裁判的基本知识与方法。 3.掌握顺位法在竞赛中的运用方法与要求。 4.培养乐观的心态、拼搏精神及团队协作的能力	1.体育舞蹈竞赛与组织 2.体育舞蹈比赛顺位法的计分方法 3.体育舞蹈裁判	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报、课堂交流互动	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，包括 2 大部分：过程性考核成绩和期末技术考试成绩。其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末技术考试占总成绩的 50%。

具体要求及成绩评定方法如下：

过程性考核成绩的 100 分评分细则。

算分方式：过程性考核成绩=课堂实践得分+课后作业得分+专项身体素质得分+专项技能得分-考勤扣分。

（1）课堂实践表现 20 分：依据学生课堂学习中的课堂实践参与次数表现，给出相应的分值（优秀 20~18；良好 17~15；中等/及格 14~10；不及格 9~0）

（2）课后作业 20 分：课后作业分为 2 次作业，每次作业 10 分，根据每次课后作业完成的正确率及及时率赋予相应分值

（3）专项身体素质 20 分：1 分钟波比跳参照身体素质达标要求进行评定

身体直立，双脚距离与肩同宽，双臂在身体两侧自然下垂，这是动作的开始位置；弯腰下蹲双手撑地，双脚向后跳出蹬伸；双脚向前跳回起始位置，然后向上站立并垂直跳跃，脚掌须完全离开地面；双臂随之向头顶举起击掌，完成一次完整动作。

（4）专项技能 40 分：

①音乐的节奏理解 20 分；

②舞蹈常识包括舞蹈礼仪和在舞蹈进行中合理避让状况的处理 10 分；

③引带舞伴以及表情的丰富展示 10 分。

（5）考勤不占过程性考核分数，但是会在过程性考试分数中扣除相应分数：迟到一次扣 1 分；早退一次扣 1 分；病假一次扣 2 分；事假一次扣 2 分；（因公外出比赛的事假不扣分，但可根据请假时间长短予以相应的减分处理）；无故旷课一次扣除 3 分，无故旷课 3 次者，取消本门课程的考核资格，考试成绩以零分计并标注为“缺考”。

2.期末技术考试 100 分

期末技能考试考核标准满分 100 分：动作规范、熟练、完整，动作姿态优美，能够配合音乐展示舞蹈的特性，具体评分细则如下：

（1）基本技术（80 分）

①完成动作的执行能力 20 分

手臂动作清晰、移动迅速、有力、精准。每出现一次一小节的停顿扣 10 分，超过 2 小节的停顿扣 20 分，一次性错误和停顿不得超过 2 小节，否则不及格。

②舞蹈动作的执行能力 20 分

手臂/躯干/臀部/手/脚的正确定位，身体的控制，延伸，平衡，动作的协调一致。

每出现一次小错误扣 2 分，中错误扣 3 分，大错误扣 5 分，一次性错误（包括动作方向错误）

不得超过 2 小节，否则不及格。

③动作与音乐的同步性 40 分

伴随音乐下，动作整齐划一。每出现一次不合拍扣 10 分，一次性不合拍不得超过 4 小节，否则不及格

(2) 艺术展现 (20 分)

①舞蹈的编排、舞台、视觉效果 10 分

②艺术表现力 10 分

考试方式：以 8 人（或者 4 对）以上为一小组的方式进行规定套路创编考试。

3.技术考核要求说明

(1) 课程结束时，学生按顺序分组进行考试。

(2) 任何一项期末技术考试不及格、过程性考核成绩或总评不及格，均为课程考核不及格。

(3) 第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣 5 分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

(4) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 1	专项技能：20 分 课后作业：10 分		30 分
课程目标 2 课程目标 3	课堂表现：10 分 专项素质：10 分	期末考试：50 分	70 分
合计	50 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 课堂实践表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (18-20 分)	良 (15-17 分)	中/及格 (10-14 分)	不及格 (0-9 分)	
课程目标 2	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作，并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作，并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作，精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作，在展示中精神风貌展示很差	0.5

2. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.5
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体育舞蹈知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能较好地运用所学体育舞蹈知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的体育舞蹈知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的体育舞蹈知识来解决实践问题不够, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段。	0.5

3. 专项身体素质评价标准 1 分钟波比跳

成绩 (个数) 男	分值	成绩 (个数) 女	成绩 (个数) 男	分值	成绩 (个数) 女
35	100	32	17	64	14
34	98	31	16	62	13
33	96	30	15	60	12
32	94	29	14	57	11
31	92	28	13	54	10
30	90	27	12	51	9
29	88	26	11	48	8
28	86	25	10	45	7
27	84	24	9	42	6
26	82	23	8	39	5
25	80	22	7	36	4
24	78	21	6	33	3
23	76	20	5	30	2
22	74	19	4	27	1
21	72	18	3	24	
20	70	17	2	21	
19	68	16	1	18	
18	66	15			

4.专项技能评价标准

音乐节奏 20 分	每出现一次音乐与动作不合拍扣 5 分	出现二次音乐与动作不合拍扣 10 分	一次性不合拍不得超过 4 小节，否则不及格
舞蹈常识 10 分	舞蹈礼仪缺少一次扣 5 分	不合理避让即冲撞一次扣 5 分	扣完为止
引带舞伴及表情 10 分	舞伴合作过程，协调配合，出现不和谐因素一次扣 2 分	表情自然，充满舞蹈表情，表情紧张出现一次扣 1 分	扣完为止

5.期末技能考试评分标准

部分	内容	具体评分内容及标准
技术 80 分	完成动作的执行能力 (20 分)	1、手臂动作清晰、移动迅速、有力、精准 10 分 2、脚步动作清晰、移动迅速、有力、精准 10 分 手臂动作清晰、移动迅速、有力、精准。每出现一次一小节的停顿扣 10 分，超过 2 小节的停顿扣 20 分，一次性错误和停顿不得超过 2 小节，否则不及格
	舞蹈动作的执行能力 (20 分)	1、手臂/躯干/臀部/手/脚的正确定位 10 分 2、身体的控制，延伸，平衡，动作的协调一致。10 分 每出现一次小错误扣 2 分，中错误扣 3 分，大错误扣 5 分，一次性错误（包括动作方向错误）不得超过 2 小节，否则不及格
	动作与音乐的同步性 (40 分)	1、动作与音乐的同步性 20 分 伴随音乐下，动作整齐划一。 2、动作的统一 20 分 每个人的动作要相同、清晰、干净和精准。舞伴之间的配合默契程度， 每出现一次音乐与动作不合拍扣 10 分，一次性不合拍不得超过 4 小节，否则不及格
艺术 20 分	舞蹈的编排、舞台、视觉效果 (10 分)	舞台效果、视觉效果、场地与空间效果 10 分
	艺术表现力 (10 分)	通过表演能力和观众吸引能力展现动态表演的能力。 以合适的音乐、服装及编舞提升表演效果。10 分
总分		100 分

五、推荐课程设计教材和资源

(一) 建议课程设计教材

- 1.体育舞蹈运动教程编写组编著.体育舞蹈运动教程.北京：北京体育大学出版社 2016

2. 中国体育舞蹈联合会编译.拉丁舞世界体育舞蹈联合会教材.北京:北京体育大学出版社
2017

(二) 主要参考书及学习资源

1.中国体育舞蹈联合会编著.中国体育舞蹈联合会技术等级教材.北京:北京体育大学出版社
2016

2. 温亮富、孙荣.标准舞与拉丁舞技术考级教材.广州:广州出版社 2014

大纲修订人签字: 王惊雷

修订日期: 2022 年 10 月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022 年 10 月

《网球》课程教学大纲

课程名称	网球		
	Tennis		
课程代码	40316221	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程（技术 A 类）	先修课程	运动技能学习与控制
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/48 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	张 锐	审定日期	2022 年 08 月

一、课程简介：

网球是体育学院运动训练专业的专业拓展课程（技术 A 类），它是我国体育教育的一个重要组成部分。课程主要内容包括：世界网球发展路程，网球基本技术与战术，网球规则与裁判、网球运动发展趋势等等。通过本课程学习，使运动训练专业学生能够进行网球理论、技术普教工作，能够承担网球比赛组织，对社区健身、社会网球活动起推动作用。

二、课程目标与毕业要求关系

(一)课程目标

1.掌握网球运动的概念、内容、术语、规则、技术与战术等基础理论知识，具备一定的网球运动理论素养。

2.具备网球运动技术动作与基本战术教学的基本技能；掌握网球训练的手段与方法，具有开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作的能力。

3.加强学生的集体主义教育，培养互帮互学的良好学风；培养学生组织、沟通、团队精神及合作能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识： 能够系统掌握竞技体育密切相关的运动训练学、运动技能学习、体育竞赛学、运动生理学等理论知识，并能够结合专项实践融合运用。（M）
目标 2	5.专业技能	5.1 指导能力： 身体素质全面发展，专项技能突出，具备专项训练与教学的能力；能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）
目标 3	5.专业技能	5.3 竞赛组织： 具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（M）

三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第1章 网球概述	课程目标 1	1.理解网球的概念、内容及分类 2.了解网球的民展趋势 3.培养爱国主义及奥运精神	1.网球的概念、内容、分类 2.网球的发展概况 3.思政内容： 政治教育、体育品质	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	2 学时
第2章 网球基本技术	课程目标 1、2	1.掌握网球动作的技术原理和技术动作环节； 2.掌握，并能熟练运用网球技术的教学及训练的方法和手段； 3.激发学习内驱力、提高学习有效性和自觉性，培养协作意识及安全意识，拼搏精神，提高分析问题，解决问题的能力。	1.正反手底线技术 2.网前技术 3.发球技术 4.接发球技术 5.思政内容： 思想教育、职业道德教育、体育品德教育	1.教学活动：讲解法、示范法、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、保护与帮助、动作演练及展示。	28 学时
第3章 网球技术 教学与训练	课程目标 2、3	1.正确认识与把握网球教学与训练的特点、原则、方法。 2.能运用网球教学与训练的原则及方法，进行网球教学训练设计。 3. 培养学生热爱体育教育与训练事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.网球教学与训练的特点 2.网球教学与训练的原则 3.网球教学与训练的方法 4.网球教学与训练的设计 5.思政内容： 职业道德教育	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	2 学时
第4、5、6、7章 网球战术	课程目标 2、3	1.掌握网球战术理论与原则。 2.熟悉网球进攻战术。 3.熟悉网球防守战术 4.掌握网球战术教学与训练 5.培养学生的责任感、安全意识、及良好的团结互助良好品质。	1.网球战术概述 2.网球攻防战术基本原则 3.底线攻防战术教学与训练的基本方法 4.网前战术教学与训练的基本方法 5.发球上网战术教学与训练的基本方法 6.思政内容： 思想教育、职业道德教育、体育品德教育	1.教学活动：讲解法、示范法、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、保护与帮助、动作演练及展示。	12 学时
网球运动竞赛与 裁判工作	课程目标 1、3	1.了解网球运动竞赛规则； 2.了解网球运动裁判法 3.激发学习内驱力、提高学习有效性和自觉性，培养协作意识及安全意识，拼搏精神，提高分析问题，解决问题的能力。	1.网球竞赛规则分析 2.网球裁判法介绍 3.思政内容： 职业道德教育	1.教学活动：讲解法、示范法、口令与指示、视频分析与讨论、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、保护与帮助、动作演练及展示。	4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**（包括平时成绩和理论考查成绩）和**专业技能考试成绩**。满分为 100 分，过程性考核成绩占总成绩的 50%；技术成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

过程性考核成绩=平时成绩 30%+理论考查成绩 20%

1. 平时成绩

满分为 100 分计算，场地比赛（40 分）、课堂实践（40 分）、意志品质（20 分）、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=场地比赛得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）**场地比赛**：单打 11 分制。

（2）**课堂实践**。本课程具有较强操作性及实践性，老师会安排每一位同参与 5 次及以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

（3）**意志品质**。学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

（4）**平时考勤** 采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 理论考查 20%

（1）**理论作业**，占理论成绩的 50%。

安排 2 次理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）**技术动作及战术教学**，占理论成绩的 50%。

在所学的网球技术动作及战术配合中，学生随机抽取网球技术动作或者战术配合，进行技术动作或战术配合教学。教学内容包括：动作技术要领的讲解示范、重点难点、教法提示、战术配合线路、常见错误动作的纠正 5 个方面的内容进行教学设计，并完成说课考核。

3. **技术考核 50%**：学期结束后统一进行，选择重点教学内容进行考核。其中包括技评与达标项目。

底线正反手击球（占期末考试技评与技能展示成绩 100%）

测试办法：受试者持球拍底线后站立，队友在底线侧前方 3 米处给球正手反手各 5 个，计算正手和反手击球到界内个数；同时教师进行技评。每人进行 1 次考核。

4.具体成绩构成见下表:

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核 50%		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论作业: 10 分	—	10 分
课程目标 2	—	—	技术动作考试: 50	50 分
课程目标 3	课堂实践: 12 分 场地比赛: 12 分 意志品质: 6 分	技术动作教学: 10 分	—	40 分
合计	30 分	20 分	50 分	100 分

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.4
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的网球知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的网球知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的网球知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的网球知识来解决实践问题不够, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.6

2. 课堂实践评价标准

课程目标 3	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作, 并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作, 并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作, 精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作, 在展示中精神风貌展示很差	1

3.场地比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	教学成果 展示的效果	比赛中技术动作运用合理规范；攻防意识突出；跑动积极，比赛作风优良，心理状态稳定，充满比赛热情。	比赛中技术动作运用较为合理；攻防意识表现较好；跑动较为积极，比赛作风良好、心理状态稳定。	比赛中技术动作运用基本合理；攻防意识一般；比赛作风一般、心理状态较为稳定。	比赛中技术动作运用不合理、完成动作不规范；攻防意识较差；跑动不积极，比赛作风较差、心理状态不稳定。	1

4.意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	勇敢顽强	在网球技战术学习中，具有优秀的安全意识，不惧风险，勇于挑战	在网球技战术学习中，具有良好的安全意识，不惧风险，敢于尝试	在网球技战术学习中，具有一定的安全意识，有惧怕的表现，在鼓励中敢于挑战	在网球技战术学习中，比较鲁莽或非常惧怕风险，不敢挑战	0.5
	刻苦勤奋	在技战术练习中能反复练习，追求完美、精益求精	在技战术练习中能积极地练习，追求动作良好	在技战术练习中能较积极地练习，追求动作技术基本完成	在技战术练习中能不积极，常偷懒，动作随意	0.5

5.技术动作教学评价标准

分数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
进球个数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

6.技评分评定分值区间

	A	B	C	D	E	F
分值	90	80	70	60	50	40

7.技评分评定办法:

- A、连贯、协调、熟练，挥拍动作正确，无错误动作。
- B、动作基本准确，基本能连贯完成所规定的动作，正反手基本准确。能较顺利完成动作。
- C、动作较准确，较能连贯完成所规定的动作，有 1-2 个错误动作。能较顺利完成动作。

D、有较明显的 2 个以上的错误动作，但基本能够完成整套动作。

E、动作不规范，不准确，不能完成动作。

五、推荐课程设计教材和资源

（一）建议教材

1. 陶志翔. 网球运动教程.北京：高等教育出版社，2015 年，版次：7 体育教育专业“十三五”系列规划教材.

（二）主要参考书及学习资源

1.张瑞林.网球.北京：高等教育出版社，2005.

2.唐小林.网球运动教学与训练。北京：人民教育出版社，2009.

大纲修订人签字：张 锐

修订日期：2022 年 08 月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022 年 10 月

《羽毛球》课程教学大纲

课程名称	羽毛球		
	Badminton		
课程代码	40316222	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业课	先修课程	运动解剖学、运动训练专业导论
学分/学时	1.5 学分/48 学时	理论学时/实践学时	8 学时/40 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介：

羽毛球是体育教育专业的选修课程，在我国有着极好的群众基础，有着广泛的爱好者。本课程通过羽毛球基本理论知识、基本技术动作，以及羽毛球教学能力的教学，重视专业基础理论和能力的培养，增强学生的专项身体素质，使学生学习和掌握羽毛球技术动作，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任中小学羽毛球教学及对课余羽毛球活动的指导工作。

二、课程目标

(一)课程目标

- 1.较全面系统地学习和掌握羽毛球的基础理论知识；基本技战术。
- 2.掌握羽毛球教学的基本技能，使学生具备中小学羽毛球课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。
- 3.培养学生互帮互学、团结协作共事的能力。具有从事健康的科学指导和开展群众性羽毛球比赛的组织与裁判工作的能力。

(二) 课程目标对毕业要求的支撑关系

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	3.知识素养	3.1 专业知识：能够系统掌握羽毛球运动的理论知识，基本技战术。（H）
目标 2	5.专业能力	5.1 指导能力：能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（M）
目标 3	6.沟通合作	6.2 合作管理：具有良好的团队合作能力。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
羽毛球概述	课程目标 1	1.掌握羽毛球运动的发展史； 2.掌握羽毛球运动的发展趋势。	1.羽毛球运动的起源与演变； 2.羽毛球运动竞技水平现状； 3.新世纪羽毛球运动发展趋势； 4.思政内容：思想教育、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
基本理论知识	课程目标 1	1.掌握羽毛球运动的基本知识、基本原理及技术分类。 2.学习羽毛球专业术语。	1.羽毛球技术概述； 2.羽毛球技术结构原理； 3.羽毛球技术分类体系。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	2 学时
羽毛球技术动作	课程目标 1、2、3	1.掌握羽毛球技术教学的方法； 2.掌握羽毛球技术训练内容。	1.羽毛球技术教学与训练的任务； 2.羽毛球技术教学与训练的内容； 3.羽毛球技术教学与训练的原则和方法； 4.思政内容：团队意识、体育品德教育。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示。	24 学时
羽毛球运动战术原理	课程目标 2、3	1.初步掌握羽毛球战术结构原理； 2.掌握羽毛球战术的分类。	1.羽毛球战术概述； 2.羽毛球战术结构原理； 3.羽毛球战术分类体系； 4.羽毛球战术设计与运用； 5.思政内容：体育品德教育、团队协作。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、教学比赛。	10 学时
裁判法	课程目标 1、3	1.掌握羽毛球规则与裁判法。	1.最新国际羽联规则； 2.最新裁判法。 5.思政内容：尊重对手、尊重裁判、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、讲解示范。 2.学习任务：实践、展示、执裁比赛。	10 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩分为3部分，分别为**过程性考核成绩**、**教学比赛成绩**和**理论考试成绩**。满分为100分，其中过程性考核成绩占总成绩的40%，教学比赛占总成绩的30%，理论考试占总成绩的30%，具体要求及成绩评定方法如下：

1.过程性考核成绩

满分为100分计算，包括技术动作60分，执裁表现40分。考勤采取只扣分不加分的方式。

算分方式：过程性考核成绩=技术动作成绩+借还器材得分+执裁表现得分-考勤扣分。

(1) 技术动作(发球、高远球、步法)：每个动作考2次，每个动作每次满分10分。

(2) 执裁。

(3) 考勤。

2.期末考试成绩

教学比赛满分100分。其中单打50分，双打50分。

3.理论考试

满分为100分，任课教师统一命题试卷，进行闭卷考试，由教办统一安排。试题卷面成绩为100分，依据试卷标准答案进行成绩评定。(备注：课程理论期末卷面成绩设置“达标线”为50分。考试课程期末卷面成绩大于等于50分者，方可将过程性考核成绩计入总评成绩；未达标者过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末考试卷面成绩记为总评成绩。)

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例(%)			成绩比例(%)
	过程性考核成绩40%	理论考试30%	教学比赛30%	
课程目标1		理论考试(30%、30分)	—	30分
课程目标2	技术动作(40%、60分)：24分	—	教学比赛(30%、100分)：30分	54分
课程目标3	执裁(40%、40分)：16分	—	—	16分
合计	40分	30分	30分	100分

(二) 评价标准

1.技术动作的评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(10分)	(8-9分)	(6-7分)	(0-5分)	
课程目标1	发球	动作舒展，落点到位，高度到位	高度和落点不太到位	高度和落点不到位，击球无力	动作错误，握拍姿势不对。	0.33

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(10分)	(8-9分)	(6-7分)	(0-5分)	
	高远球	动作舒展, 落点到位, 高度到位	高度和落点不太到位	高度和落点不到位, 击球无力	动作错误, 握拍姿势不对。	0.33
	步法	动作熟练, 3分钟完成11圈	动作不娴熟, 3分钟没有完成11圈	动作生疏, 3分钟没有完成9圈	步法错误, 没有达到基本要求。	0.34

2. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		35-40分	30-34分	25-29分	18-24分	
课程目标3	执裁	站姿端正, 声音洪亮, 报分清晰, 能够掌控比赛节奏。没有失误, 没有停顿。	站姿端正, 报分清晰, 能够掌控比赛节奏, 声音不够洪亮。没有错误, 有停顿。	报分不够清晰, 能够掌控比赛, 计分会有点跟不上比赛节奏。偶尔有计分错误。	偶尔报错分或未发现队员站位错误。不够细心, 盯不住位置。	1

3. 期末考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		(46-50分)	(40-45分)	(36-40分)	(30-35分)	
课程目标2	单打	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点到位。	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位。	动作勉强到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位。	动作不到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位。	0.5
	双打					0.5

4. 理论考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优	良	中/及格	不及格	
课程目标1	闭卷理论考试	90-100分	75-89分	60-74分	0-59分	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 肖杰. 羽毛球运动理论与实践. 北京: 人民体育出版社, 2010.

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.黄燊.羽毛球.北京：高等教育出版社，2000.
- 2.童昭岗.羽毛球.北京：高等教育出版社，2007.

大纲修订人签字：周斌

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月

《游泳》课程教学大纲

课程名称	游泳		
	Swimming		
课程代码	40316223	课程性质	专业选修课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动训练学
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	2 学时/30 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	董杰	审定日期	2022 年 09 月

一、课程简介

游泳是运动训练专业的专业教育选修课程，它是我国体育教育的一个组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有一定的地位。游泳课程的教学内容主要包括游泳基础理论知识和游泳基本技术，掌握游泳基础理论知识，熟练运用游泳基本技术，培养学生对游泳运动的兴趣与爱好，积极参与游泳运动，运用所学的游泳技能，发展身体素质，增强健康；为学生日后从事学校体育教学和健身指导奠定基础。能胜任中学体育与健康课程的游泳教学，开展实施中学游泳比赛及课余游泳活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：学科技能和指导技能。

- 1.掌握游泳的基本技术和基础战术，培养和提高学生的基本技能，具备一定的游泳素养。
- 2.掌握游泳的技术概念和游泳教学的基础理论知识，能运用游泳专业知识和技能，依据中小学体育课程标准和学生身心发展的规律，开展体育游泳的课余体育锻炼。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1. 游泳的安全与卫生	课程目标 1、2	1. 了解游泳运动项目的特点、意义及价值 2. 增强学习游泳学会游泳的信心 3. 培养爱国主义及奥运精神	1. 游泳运动项目的特点、意义及价值 2. 建立学习游泳学会游泳的信心 3. 思政内容：中国女篮完全拼搏	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2. 学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
2. 蛙泳技术	课程目标 1、2	1. 掌握违例与犯规、及罚则 2. 学会运用规则、制度解决遇到的问题	1. 违例的概念、分类、罚则； 2. 犯规的概念、分类、罚则； 3. 思政内容：中国男篮巧妙利用规则战胜对手	1. 讲解阐述；2. 播放教学课件； 3. 案例分析	30 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括两部分，分别为**过程性成绩**和**技术考试成绩**。满分为100分，其中平时成绩占总成绩的70%，技术考试占总成绩的30%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性成绩

满分为100分计算，包括课课堂表现（10分）、纪律协助（30分）、过程评价（60分）和平时考勤四部分。过程性成绩=课堂表现得分+纪律协助得分+过程评价得分-考勤扣分。

（1）课堂表现（10分）：

检查学生对知识的复习和掌握情况，培养学生自主学习的能力；维护课堂教学正常的秩序，培养学生遵守纪律的习惯。

（2）纪律协助（30分）：

包含纪律（15分）和协助（15分）两部分。在游泳教学活动中有积极的学习态度，严格遵守课堂纪律和相关规定，没有违纪违规。能积极主动地体验观摩学习，主动帮助同学提高游泳技术。

（3）过程评价（60分）：包含漂浮站立、蹬边漂浮、蛙泳腿和呼吸与腿的配合4个测试项目。

①漂浮站立（15分）：

应试者站立在水中，当听到开始口令时，应试者立即吸气成俯卧位漂浮在水面上，手臂伸直，头完全置于水面下、吐气，然后屈膝、站立、吐水、吸气，依次重复进行，计连续完成个数。

②蹬边漂浮（15分）：

应试者站立在泳池池边，当听到开始口令时，应试者立即将头部置于水中，同时双腿发力蹬边进行滑行，要求身体呈俯卧位，手臂伸直，身体伸展，在水中滑行直至静止漂浮于水面上，站立，测量滑行距离。

③憋气3次蛙泳腿（15分）：

应试者站立在泳池中，当听到开始口令时，应试者立即将头部置于水中憋气，身体俯卧位，手臂伸直，身体伸展，同时双腿以蛙泳的方式进行蹬夹水发力滑行，最多依次进行3次蛙泳腿，完成后站立，测试结束，测量起始距离。要求：测试中双臂始终保持伸直状态，不得划水；双腿发力必须使用蛙泳腿，不得使用打水和海豚摆；最多进行3次蛙泳腿，违反上述条件之一者，视为测试违规成绩判为0分。

④呼吸与腿的配合（15分）：

应试者站立在泳池中，当听到开始口令时，应试者从原地开始蛙泳，蛙泳蹬夹水结束同时开始蛙泳的手臂划水，同时完成抬头换气，依次交替进行直至测试结束，测量游泳距离计算成绩。要求：测试中双腿必须使用蛙泳腿蹬水，不得使用其他形式打水，一次蛙泳蹬水一次换气交替进行，不得多次蹬水一次换气，违反上述条件之一者，视为测试违规成绩判为0分。

（4）平时考勤

采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课（含课程组游泳赛活动）一次扣10分，迟到、早退一次扣5分，请假一次扣3分，旷课3次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

技术考试:

分为蛙泳达标和技术评定两部分。蛙泳达标总成绩的70%，计评总成绩的30%。

(1) 蛙泳达标。学生采用蛙泳独立游完距离。

(2) 蛙泳技术评定。蛙泳技术动作评定，在学期末蛙泳达标考核过程中进行评价。教师根据学生游进的技术情况评分，技术评定要求应按教师教学中的技术要求进行评分，并应符合中华人民共和国颁发的游泳竞赛规则规定。占实践成绩的30%。

(3) 考试要求

25米为最短距离，必须采用蛙泳技术考试，头15米以内露出水面，必须完成三次配合，二次换气动作以上。少于15米距离不进行考核。

考试过程中双腿任何时候落池底，即为考核结束。

具体成绩构成见下表:

课程目标	评价方式及比例(%)		成绩比例(%)
	平时成绩70%	技术考试30%	
课程目标1	过程评价: 42分 课堂表现: 7分	技术考试: 30	79分
课程目标2	纪律协助: 21分	—	21分
合计	70	30分	100分

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优(90-100分)	良(75-89分)	中/及格(60-74分)	不及格(0-59分)	
课程目标1	考查游泳理论知识的掌握情况	上课时态度端正,学习认真,进取心强,积极参与教师的提问与互动,模范遵守课堂纪律。	上课时态度比较端正,学习比较认真,有较强的进取心,比较积极参与教师的提问与互动,遵守课堂纪律。	上课时态度基本端正,学习基本认真,能够参与教师的提问与互动,基本遵守课堂纪律。	上课时态度不端正,学习不认真,没有进取心,不参与教师的提问与互动,不能遵守课堂纪律。	1

2. 纪律协助评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	遵守纪律	在游泳教学活动中有积极的学习态度, 严格遵守课堂纪律和相关规定, 没有违纪违规。	在游泳教学活动中有比较积极的学习态度, 较严格遵守课堂纪律和相关规定, 没有违纪现象。	在游泳教学中学习态度基本端正, 基本遵守课堂纪律和相关规定, 偶有违纪违规。	在游泳教学中学习态度不端正, 不能严格遵守课堂纪律和相关规定, 常有违纪违规。	0.5
	团结协作	能积极主动地体验观摩学习, 主动帮助同学提高游泳技术。	能比较主动地体验观摩学习, 比较主动帮助同学提高游泳技术。	偶尔主动地体验观摩学习, 偶尔帮助同学提高游泳技术。	不能主动地体验观摩学习, 不能帮助同学。	0.5

3. 过程考核评价标准

(1) 漂浮站立:

成绩	15	13	11	9	7
个数	5	4	3	2	1

(2) 蹬边漂浮:

男生滑行距离 6 米以上, 并憋气漂浮 10 秒以上者; 女生滑行距离 5 米以上, 并憋气漂浮 8 秒以上者为满分, 否则为 0 分。

(3) 憋气 3 次蛙泳腿:

分值	15	13	11	9	7	0
男子	9 米及以上	8-9 米	7-8 米	5-7 米	2-5 米	2 米以下
女子	7 米及以上	6-7 米	5-6 米	4-5 米	2-4 米	2 米以下

(4) 呼吸与腿的配合:

分值	15	13	11	9	0
男子	15 米及以上	12-15 米	8-12 米	4-8 米	4 米以下
女子	12 米及以上	9-12 米	4-9 米	2-4 米	2 米以下

4. 技术考试评价标准

(1) 蛙泳达标

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50	45
距离(米)	200	175	150	125	100	75	50	35	25	20	15

(2) 蛙泳计评

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (22-26分)	中/及格 (18-21分)	不及格 (0-17分)	
课程目标 2	考查学生对游泳技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握游泳技术动作, 游泳有力度, 节奏感强; 动作省力, 蹬、划水效果好。	能比较规范准确地掌握游泳技术动作, 游泳有力度, 有节奏感; 动作比较省力, 蹬、划水效果较好。	基本规范准确地掌握游泳技术动作, 游泳动作有一定力度, 有一定节奏感, 但不太省力, 蹬、划水效果一般。	不能比较规范准确地掌握游泳技术动作, 游泳不标准, 不规范, 没有节奏感, 蹬、划水效果不好, 动作费力。	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 陈武山. 游泳运动教程.北京: 人民体育出版社, 2007 年

(二) 主要参考书及学习资源

1. 中国大学 MOOC 慕课联盟: 大学体育——游泳, 北京工业大学
2. 中国大学 MOOC 慕课联盟: 大众游泳, 四川师范大学

大纲修订人签字: 董杰

修订日期: 2022 年 9 月

大纲审定人签字: 林茂春 许翔

审定日期: 2022 年 10 月

《轮滑 /滑冰》课程教学大纲

课程名称	轮滑/滑冰		
	Skating and Roller Skating		
课程代码	40316114	课程性质	专业选修课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	田径
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	0 学时/32 学时
适用专业	运动训练专业	开课单位	体育学院
课程负责人	董诚	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介

本课程是为运动训练专业本科学生开设的具有地域特色的专业选修课，32 学时，1 学分，通过学习使学生基本掌握速度滑冰、轮滑的基础理论知识、基本技能，促进学生身体素质和机能得到全面发展，培养学生学习的自觉性，克服困难、勇敢顽强的意志品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应具备以下三方面的目标：

素质要求：培养学生德、智、体、美全面发展，树立和践行社会主义核心价值观；具有较好的科学文化素养和高度的社会责任感；能够胜任中小学等教育部门从事体育教学、指导训练、组织竞赛等工作的应用型人才。

知识要求：系统学习滑冰与轮滑的技术、教学、训练、竞赛、裁判等方面的相关理论知识，理解滑冰与轮滑运动的技术原理，为培养合格的体育教师和教练员及社会体育工作者提供滑冰与轮滑运动方面的知识储备。

能力要求：掌握滑冰与轮滑运动各种基本技术，战术、教学与训练、竞赛组织与编排、裁判的基本技能和方法；提高学生观察、分析、解决实际问题的能力；具备从事滑冰与轮滑教学与训练、赛事组织与裁判的基本能力，能够承担与体育运动相关的社会服务工作。

各课程目标对毕业要求指标点的支撑关系见下表：

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	1.素质要求	1.1 思想品德素质：热爱祖国，拥护中国共产党的领导，树立和践行社会主义核心价值观；具有正确的世界观、人生观和价值观，有良好的思想品德、社会公德和职业道德。 1.2 专业素质：具有良好的科学文化素养，具备努力拼搏、团队协作和勇于担当的精神；了解国家有关体育工作的方针、政策和法规，获得体育相关领域的从业资格。

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 2	2.知识要求	<p>2.3 专业理论知识：系统掌握专业必须的体育学、教育学、运动医学等相关学科的基础理论知识。</p> <p>2.4 专业技能知识：系统掌握运动训练专业基本知识，理解运动技能的相关原理；了解运动训练、体育教学、竞赛组织等方面的理论前沿和发展趋势。</p>
目标 3	3.能力要求	<p>3.6 专项技术能力：具备较强的专项运动技能，并与专业知识融会贯通，具有解决运动训练专业领域实际问题的能力。</p> <p>3.7 社会实践能力：具有从事专项运动训练与教学、赛事组织与裁判的基本能力，能够从事与体育相关的社会服务工作。</p> <p>3.8 创新创业能力：善于思考，具有敏锐的专业观察力和创新意识，具备竞技体育领域的科学研究和创新能力；具有创业意识，具备一定创业认知能力、合作能力、沟通能力。</p>

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1.练习轮滑的站立和基础滑行	课程目标 1、2、3	1.能够正确穿戴轮滑护具并稳定站立； 2.能够缓慢自主滑行； 3.形成良好的安全意识；	1.轮滑的站立姿势与平衡控制； 2.轮滑滑行的用力特点与平衡控制； 3.思政内容：勇敢、坚强品质的养成；	1.课堂教学：讲解法、示范法、练习法。 2.课内外实践：学生自身的系统训练。	实践 2 学时
2.速度轮滑的直道滑行技术	课程目标 2、3	1.能够掌握速度轮滑的直道滑行技术并协调滑行；	1.速度轮滑的直道滑行技术； 2.思政内容：耐挫折品质的形成；	1.课堂教学：讲解法、示范法、练习法。 2.课内外实践：学生自身的系统训练。	实践 4 学时
3.速度轮滑的弯道滑行技术	课程目标 2、3	1.能够掌握速度轮滑的弯道滑行技术并协调滑行；	1.速度轮滑的弯道滑行技术； 2.思政内容：接受挑战的积极心理；	1.课堂教学：讲解法、示范法、练习法。 2.课内外实践：学生自身的系统训练。	实践 4 学时
4.速度轮滑的起跑滑行技术和全程滑行	课程目标 2、3	1.能够进行速度轮滑全程的比赛滑行；	1.速度轮滑的起跑和全程滑行； 2.思政内容：竞争奋斗精神的教育；	1.课堂教学：讲解法、示范法、练习法。 2.课内外实践：学生自身的系统训练。	实践 2 学时
5.速度轮滑的考试	课程目标 2、3	1.能够协调流畅的完成速度轮滑的全程滑行；	1.速度轮滑的全程滑行计时和技术评价； 2.思政内容：规则准则和公平竞争意识的培养；	1.课堂教学：组织学生安全有序的完成考试。	实践 4 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
6.速度滑冰运动概述	课程目标 1	通过学习速度滑冰发展概况，要求学生了解国内外速度滑冰发展史，培养学生探究性学习能力。	1.速度滑冰的产生与发展； 2.国际滑冰运动的发展概况； 3.思政内容：滑冰运动的规则意识和创新思维；	1.课堂教学：讲解法	实践 2 学时
7.速度滑冰初学者教学	课程目标 2、3	通过对速度滑冰初学者教学的学习，要求学生掌握诱导动作和分解动作，培养学生善于思考，不怕严寒、努力学习的良好习惯。	1.陆上分解动作、诱导动作教学与训练； 2.思政内容：培养勇敢、坚强、耐挫的良好品质；	1.课堂教学：讲解法、示范法、练习法。 2.课内外实践：学生自身的系统训练。	实践 2 学时
8.直道滑跑技术	课程目标 2、3	通过学习速度滑冰直道滑跑技术，要求学生掌握速度滑冰直道滑跑技术动作，培养学生积极进取、良好的竞争意识。	1.冰上滑跑姿势； 2.冰上滑跑动作； 3.思政内容：接受挑战的积极心理竞争意识的正向引导；	1.课堂教学：讲解法、示范法、练习法。 2.课内外实践：学生自身的系统训练。	实践 4 学时
9.弯道滑跑技术	课程目标 2、3	通过学习速度滑冰弯道滑跑技术，要求学生掌握速度滑冰弯道滑跑技术动作。	1.冰上滑跑姿势； 2.冰上滑跑动作；	1.课堂教学：讲解法、示范法、练习法。 2.课内外实践：学生自身的系统训练。	实践 4 学时
10.起跑技术	课程目标 2、3	通过学习速度滑冰起跑技术，要求学生掌握速度滑冰起跑技术动作，培养学生快速反应能力及良好的心理素质。	1.起跑姿势； 2.起动技术； 3.疾跑技术； 4.衔接技术； 5.思政内容：培养奋勇拼搏的精神；	1.课堂教学：讲解法、示范法、练习法。 2.课内外实践：学生自身的系统训练。	实践 4 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核**、**滑冰与速度轮滑技术评定成绩**。满分为 100 分，其中过程性考核占总成绩的 50%，滑冰与速度轮滑技术评定占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核

满分为 100 分计算，包括课堂实践（60 分）、心理品质（40 分）、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=轮滑技术评定得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

(1) **课堂实践** 60 分评分（100 分×50%×60%=30 分）。本课程具有较强实践性，老师会安排每一位同学参与 2 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极展示练习情况，并且能与同学互帮互助、和谐相处。

(2) **心理品质** 40 分评分（100 分×50%×40%=20 分）。在滑冰与速度轮滑练习中具有一定的危险性，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、自我反思不断提高的心理品质。

(3) **平时考勤**。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 滑冰与速度轮滑技术评定

在练习中能够掌握滑冰与速度轮滑的起跑加速、直道滑行、弯道滑行的基本技术，并且能够在滑行中熟练运用。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	平时成绩 50%	技能达标考试 50%	
课程目标 1	—	滑冰与速度轮滑技术评定：	50
课程目标 2	课堂实践：30 分	—	30
课程目标 3	心理品质：20 分	—	20
合计	50 分	50 分	100

(二) 评价标准

1. 滑冰与轮滑技术评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	起跑与加速技术的掌握	起跑加速节奏快、动作有力、加速效果明显；	起跑加速节奏较快、加速效果比较明显；	基本掌握起跑加速技术；	无法起跑加速；	0.2

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
直道滑行技术的掌握	直道滑行技术的掌握	直道滑行动作协调流畅，左右脚合理运用轮内侧、轮正中和轮外侧独立滑行；	直道滑行动作协调流畅，左右脚可独立滑行；	直道滑行动作协调；	直道滑行重心不稳定；	0.2
	弯道滑行技术的掌握	弯道能够合理运用技术偏压重心加速滑行、弯道交叉步技术动作完整流畅；	弯道能够合理运用技术偏压重心加速滑行、弯道技术交叉步动作较为完整流畅；	弯道可以平稳滑行；	弯道滑行减速、有心理畏惧感；	0.3
	全程滑行技术的掌握	整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调、迅捷；	整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调；	整体滑行的重心转移较为流畅、动作稳定；	整体滑行重心无法自控，滑行时动作紧张僵硬；	0.3

2. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	教学成果展示的次数	参加2次以上	参加1-2次	参加1次	参加1次及以下	0.5
	教学成果展示以及与同学的关系	能非常规范准确地展示技术动作，并在练习中积极与同学互帮互助和谐相处；	能较规范准确地展示技术动作，并在练习中与同学互帮互助和谐相处；	能基本规范准确地展示技术动作，与同学相处一般；	不能规范准确地展示技术动作，与同学不交流不合作；	0.5

3. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	勇敢顽强	在滑冰与轮滑技术动作学习中，具有较强的安全意识，不惧风险，勇于挑战	在滑冰与轮滑技术动作学习中，具有良好的安全意识，不惧风险，敢于尝试	在滑冰与轮滑技术动作学习中，具有一定的安全意识，有惧怕的表现，在鼓励中敢于挑战	在滑冰与轮滑技术动作学习中，比较鲁莽或非常惧怕风险，不敢挑战	0.5
	自我反思不断提高	在动作练习中能反复练习，追求动作优美、精益求精	在动作练习中能积极地练习，追求动作良好	在动作练习中能较积极地练习，追求动作技术基本完成	在动作练习中能不积极，常偷懒，动作随意	0.5

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

[1]王石安,王尔,龙春生等.冰雪运动.人民体育出版社,2000.

[2]于立强,王尔,朱志强等.轮滑运动.吉林科技出版社,1999.

(二) 主要参考书及学习资源

[1]王揖涛等.短道速滑教练员岗位培训教材.人民体育出版社,2005.

[2]王揖涛等.速度滑冰教练员岗位培训教材.人民体育出版社,2005.

大纲修订人签字:张 雄 董诚

大纲审定人签字:林茂春 许翔

修订日期:2022年10月

审定日期:2022年10月

《有氧健身舞》课程教学大纲

课程名称	有氧健身舞		
	Aerobics Dance		
课程代码	40316225	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体操、健美操
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/32 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	叶红	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

《有氧健身舞》是面向运动训练专业学生开设的一门专业拓展课程。有氧健身舞是集艺术、体育、音乐于一体，风格多样，具有增进健康、陶冶情操、休闲娱乐、交流表演、培养气质、提高素养等功能。本课程主要介绍有氧健身舞蹈的起源、发展、分类和特点等基础知识，学习有氧健身舞的基本技术、舞蹈技巧和短套路。通过有氧健身舞的学习，让学生了解有氧健身舞的基本理论知识、基本技术和基本技能，掌握不同风格舞蹈的特点，增强身体的柔韧性、灵敏性和协调性，提高学生动作示范能力和教学能力，实现学生运动技能多方面发展。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1：了解有氧健身舞蹈的起源、发展、分类等基础理论知识，具备基本的乐理知识，熟悉有氧健身舞蹈的动作特点。

目标 2：掌握有氧健身舞蹈的基本技术、基本动作，培养学生基本的动作示范能力、教学能力，基本具备开展学校健美操活动和指导大众健身的能力。

目标 3：培养学生团结友爱、互帮互助、互相学习的氛围，具有良好的科学素养、积极的人生态度、健康的心理品质。具备合作与奉献精神，能够配合团队完成任务。

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
有氧健身舞概述	课程目标 1	1.了解有氧健身舞的起源、发展、分类。 2.理解音乐的节拍、节奏、乐句和乐段。 3. 培养爱国主义及奥运精神。	1.有氧健身舞的起源、发展、分类 2.音乐的基本结构 3.思政内容：爱国教育、体育品质教育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、视频分析。 2.学习任务：课堂作业。	2
有氧健身舞的术语	课程目标 1、2	1.掌握有氧健身舞的基本术语并能熟练运用。	1.有氧舞蹈术语的特征 2.有氧舞蹈的基本术语	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、课内实践。 2.学习任务：动作演练及展示。	4
有氧健身舞教学理论与方法	课程目标 1、2	1.了解有氧健身舞教学方法，并能加以运用。 2. 培养学生教学能力和良好的职业素养。	1.有氧健身舞教学方法 2.预置教学法实践 2.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论与分析。 2.学习任务：动作演练及展示。	6
有氧健身舞技术套路	课程目标 2、3	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力。 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.有氧健身舞套路 2.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	20

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别是**过程性考核**、**技术考试**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 40%，技术考试占总成绩的 60%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核

满分 100 分。包括课堂表现 20%，实践作业 50%，小测验 30%，平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=作业得分+课堂表现得分-考勤扣分。

(1) 平时考勤。采用“只扣分、不加分”的方式，无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次及以上或缺勤达课程总课时三分之一学时者平时成绩为 0 分，并取消本门课程的考试资格。

(2) 课堂表现：满分 100 分，参加 1 次教师安排的实践训练（领操），参加 1 次教师安排的实践环节（教学法实践），最后取平均分作为课堂表现得分。

(3) 实践作业：满分 100 分，安排 6 次课外练习，在规定的时间内提交，每次作业满分 100 分，最后取 6 次作业的平均分作为实践作业得分。

(4) 小测验：满分 100 分，课上安排 2 次测验，最后取平均分作为小测验得分。

2. 技术考试

满分 100 分，采用分组考试的形式，每组 2 人，从动作的力度、准确性、流畅性，动作与音乐的合拍，表现力等方面进行综合考核。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核 40%	技术考试 60%	
课程目标 1	小测验 30%	—	12
课程目标 2	—	技术动作考试 100%	60
课程目标 3	课堂表现 20% 实践作业 50%	—	28
合计	40	60	100

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	领操的效果	口令清晰、洪亮，提示及时、得当，音乐与动作合拍，动作过渡流畅	口令较清晰、洪亮，提示较及时、得当，音乐与动作较合拍，动作过渡较流畅	口令不够清晰、洪亮，提示不够及时、得当，音乐与动作不够合拍，动作过渡不够流畅	口令不清晰、洪亮，提示不及时、得当，音乐与动作不合拍，动作过渡不流畅	0.5

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	教学法运用的熟练性	口令提示清晰、及时，声音洪亮，动作准确、流畅，教学方法得当，组织有序	口令提示较清晰、及时，声音较洪亮，动作较准确、流畅，教学方法较得当，组织较有序	口令提示不够清晰、及时，声音不够洪亮，动作不够准确、流畅，教学方法不够得当，组织不够有序	口令提示不清晰、及时，声音不洪亮，动作不准确、流畅，教学方法不得当，组织无序	0.5

2.实践作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	动作质量和态度	全员参与，态度认真、动作规范	全员参与，态度较认真、动作较规范	全员参与，态度不够认真、动作不够规范	参与率不足100%，态度不认真、动作不规范未参与记0分	0.6
	时效性	布置作业的当天提交	提前一天交作业	交作业当天提交	晚交1天，晚交1天以上记0分	0.4

3.小测验评价标准

4.技术考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	成套动作的质量	整套动作熟练，姿态优美，动作规范，幅度大、有力度，表情自然，充满活力的激情，动作与音乐配合一致。	整套动作较为熟练，姿态基本正确，动作较规范，幅度较大、较有力度，表情自然较有激情，动作与音乐配合较一致。	整套动作中间稍有停顿，姿态一般，规范性不够，力度缺乏，表情平淡缺乏激情，个别动作与音乐不相符。	动作不规范，基本姿态差，幅度小，动作笨拙，僵硬，不协调，不能完成整套动作，部分动作与音乐不相符。	1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 胡蝶、傅丽琴等.有氧健身舞蹈.北京：人民邮电出版社，2022

(二) 主要参考书及学习资源

1. 匡小红.《健美操》(第二版).北京:高等教育出版社,2019年
- 2.《有氧舞蹈》视频.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2016年

大纲修订人签字:叶红

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

《身体运动功能训练》课程教学大纲

课程名称	身体运动功能训练		
	Functional training		
课程代码	40316226	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程（技术 B 类）	先修课程	体能训练理论与方法
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/32 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	董山山	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

身体运动功能训练是运动训练专业学生的专业教育选修课程，它是一种全新的身体训练理论与方法体系，它不仅能在职业体育和竞技体育中发挥作用，还在大众健身和青少年体育锻炼等方面有重要意义。本课程通过身体运动功能训练基础理论知识、基本的训练方法和原理以及设计训练计划的教学，重视专业基础理论和能力的培养，掌握功能动作筛查和矫正方法，身体功能训练方法与手段以及训练计划的制订。增强学生的身体素质，拓宽学生知识面，为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础；使学生具备运动训练指导及竞赛组织能力，能够在体校、中小学、体育俱乐部等胜任训练指导、教学、赛事组织等工作。

二、课程目标

目标 1：掌握身体运动功能训练的基本知识、基本技能，够根据专项的发展特点和青少年发展特点进行教学与训练。

目标 2：掌握身体运动功能训练的基本训练方法，将理论知识应用于运动实践中，能依据运动项目的特点去设计运动功能训练方案；具备在体校、中小学、体育俱乐部等教学的能力。

目标 3：在运动实践中能够表现出创新思维和创新意识，具备分析和解决运动训练中的问题的能力。

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章：概论	课程目标 1	1.使学生基本了解身体运动功能训练起源和发展现状。 2.了解身体运动功能训练理念、训练内容体系和方法体系。 3.奥运精神	1.身体运动功能训练的起源 2.身体运动功能训练发展概况 3.身体运动功能训练在实践中的应用 4.思政内容：体育精神	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	1 学时
第七章 训练计划的制定	课程目标 1.2	掌握训练计划制定的原则与要素	训练计划制定的核心要素与计划范式	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	1 学时
第二章：功能诊断与动作准备	课程目标 1.3	1.使学生掌握功能诊断的原理与方法 2.掌握动作准备的训练方法 3.培养学生的创新思维与严谨科学训练的态度	1.FMS 等三种方法在身体运动功能训练中的应用 2.肌肉激活、动态拉伸、神经激活方法 3.思政内容：思想品德教育	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	10 学时
第三章 速度与多方向	课程目标 1.2.3	1.使学生了解速度练习的原理 2.掌握直线加速与减速、变向加速和多方向移动等各种速度练习方法，并能够组织和实施各种速度素质训练。 3.激发学习内驱力、提高学习有效性和自觉性，用于拼搏的精神	1.直线速度练习 2.绝对速度练习 3.多方向移动练习 4.思政内容：体育精神与思想教育	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	4 学时
第四章 力量训练	课程目标 1.2.3	1.掌握身体各部分力量训练的动作模式与方法 2.掌握旋转爆发力的训练原理与方法 3.培养学生用于挑战，顽强拼搏的精神	1.上肢力量动作模式及训练方法 2.下肢力量动作模式及训练方法 3.核心力量动作模式及训练方法 4.旋转爆发力动作模式及训练方法 5.思政内容：体育精神	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	12 学时
第五章 能量系统发展的训练	课程目标 1.2.3	1.使学生了解能量系统发展的生物学机制和运动训练学原理。 2.掌握能量系统发展的训练方法 3.培养学生顽强不屈、坚持不懈，艰苦奋斗的精神	1.重复性练习 2.间歇性练习 3.循环组合练习 4.综合性循环练习 5.思政内容：体育精神	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	2 学时
第六章 恢复与再生训练	课程目标 2.3	1.使学生了解恢复与再生的生物科学原理。 2.掌握各种恢复与再生的训练方法，并能够组织和实施恢复与再生训练。	1.肌肉与筋膜组织的放松 2.水疗 3.营养	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别为**过程性考核成绩**、**实践考试**。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，实践考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括意志品质（40 分）、课后作业（20 分）、课堂实践（40 分），平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=意志品质成绩+课堂实践成绩+作业成绩-考勤扣分。

（1）考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩（从平时成绩中扣），旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 2 分。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格（因公集训、外出比赛，并且履行正常请假手续的原则上不扣分，但可根据请假时间长短给予相应的减分处理）。

（2）意志品质（40 分）

在实际训练中具有一定的危险性，特别是力量练习、耐力练习，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

（3）课后作业（20 分）

根据教学内容，布置相应的作业，根据学生作业完成的次数和质量给予相应的评定。其中一次作业未交者扣 5 分，以此类推。（优 20-18 分，良 17-15 分，中 14-12 分，差 12 分以下）

（4）课堂实践（40 分）。本课程具有较强操作性及实践性，老师会安排每一位同参与 5 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

2. 实践考试

实践考试内容满分为 100 分，总成绩的 50%，考试内容如下：学生进行抽题，根据题目要求设计教案，然后进行随堂考试，根据学生完成质量给予一定赋分。（优 100-90 分，良 89-75 分，中 74-60 分，差 60 分以下）。

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性成绩 50%	实践考试 50%	
课程目标 1	作业 10 分		10 分
课程目标 2	课堂实践 10 分 意志品质：20 分	实践考试 50 分	80 分
课程目标 3	课堂实践 10 分		10 分
合计	50 分	50 分	100 分

（二）评价标准

1. 意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	勇敢顽强	在动作学习中, 具有优秀的安全意识, 不惧风险, 勇于挑战	在动作学习中, 具有良好的安全意识, 不惧风险, 敢于尝试	在动作学习中, 具有一定的安全意识, 有惧怕的表现, 在鼓励中敢于挑战	在动作学习中, 比较鲁莽或非常惧怕风险, 不敢挑战	0.5
	刻苦勤奋	在动作练习中能反复练习, 追求完美、精益求精	在动作练习中能积极地练习, 追求动作良好	在动作练习中能较积极地练习, 追求动作技术基本完成	在动作练习中不积极, 常偷懒, 动作随意	0.5

2.课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	0.6
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的体知识来解决实践问题不够, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	0.4

3.课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2、3	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	0.5
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作, 并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作, 并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作, 精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作, 在展示中精神风貌展示很差	0.5

4.实践考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求; 行为举止端庄大方、教态亲切自然; 肢体语言表达得当, 符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求; 行为举止较端庄大方、教态较亲切自然; 有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求; 行为举止不太端庄大方、教态不自然; 无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求; 行为举止差; 无肢体语言	0.1

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
	教学设计	教学设计非常合理	教学设计比较合理	教学设计基本合理	教学设计不合理	0.3
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生学习兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确,能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	0.4
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施	0.2

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 尹军.身体运动功能训练.北京:人民体育出版社,2017.
2. 国家体育总局训练局.身体功能训练动作手册(第1版).北京:人民体育出版社,2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1. Gray Cook(著),张英波,梁林,赵洪波(译).竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书·中国教练员培训教材:动作:功能动作训练体系.北京:北京体育大学出版社,2011.
2. Donald A Chu(著),阮棉芳,尹军(译).快速伸缩负荷训练.北京:北京体育大学出版社,2011.

大纲修订人签字:董山山

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:林茂春 许翔

审定日期:2022年10月

二、专业综合实践环节

《教学观摩与见习》教学大纲

课程名称	教学观摩与见习		
	Education Observation and Training		
课程代码	10318221	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	无
学分/周数	1 学分/1 周	实践周数	1
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚 许翔	审定日期	2022 年 7 月

一、课程简介

教学观摩与见习是运动训练专业的专业综合实践环节，通过观摩常规训练课，使学生结合专业知识从实践的角度了解运动训练的组织与实施、设计与管理，了解熟悉教练员职业活动和运动员的训练活动及思想状况，感受专业基本知识、技能的价值，体验感受教练员职业的责任感，培养对运动训练工作的适应性和兴趣，能够对照检验自身专业知识、技能的掌握情况，清晰优势和不足，增强学习自觉性和积极性，自觉加强专业修养，形成良好的职业道德观念。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

1. 了解运动训练工作的组织与实施、设计与管理，理解训练工作的意义，认同教练员职业的价值，自觉加强专业修养，形成良好的职业道德观念。

2. 了解熟悉各个阶段训练计划的目的、任务和撰写方法以及对计划进行科学监控与评价、诊断与控制的方法、原理，掌握运动科学训练原则。

3. 认识沟通表达能力在运动训练工作中的价值与作用，具备训练组织与管理工作的口头和书面沟通表达能力。

4. 具有批判性思维，能够针对训练开展过程中的问题独立思考，学会分析和解决问题，对照自身专业知识、技能的掌握情况，清晰优势和不足，不断反思，增强学习自觉性和积极性。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同:理解体育训练与教学工作意义,具有坚定职业理想及奉献精神,以边疆体育事业发展为己任。(H)
目标 2	5.专业技能	5.2 方案设计:能够明确训练和教学的目的、任务、方法,合理制订训练与教学计划,能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。(M)

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	6.沟通合作	6.1 沟通交流：具有较强的沟通表达能力。能够通过口头和书面表达方式与同行、社会公众进行有效沟通。（M）
目标 4	8.反思创新	8.1 学会反思：具有批判性思维，在训练与教学中不断反思，养成自我诊断、自我改进、自我提高的习惯。（H）

三、实习实训内容及学时分配

实习、实训环节内容	对应课程目标	学习成果	实践内容	实践环节目标达成方式	学时分配
校队训练课观摩	课程目标 1、2、3、4	熟悉高校训练的设计、组织、实施、管理等工作。培养学生职业认同、科学观、教育情怀、科学训练。	石河子大学校体育运动队训练观摩	集中观摩实习，书写观摩笔记	第三学期 1周
兵团竞技体校运动队训练观摩	课程目标 1、2、3、4	熟悉竞技体校训练的设计、组织、实施、管理等工作。培养学生职业认同、科学观、教育情怀、科学训练。	兵团竞技体校各运动队的训练观摩	集中观摩实习，书写观摩笔记	第四学期 1周
石河子业余体校训练观摩	课程目标 1、2、3、4	熟悉业余体校训练的设计、组织、实施、管理等工作。培养学生职业认同、科学观、教育情怀、科学训练。	石河子业余体校各运动队的训练观摩	集中观摩实习，书写观摩笔记	第五学期 1周

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

观摩训练及实践最终成绩由系实践教学领导小组评定成绩（10%）、指导教师及教练员评定成绩（30%）、笔记作业（60%）三部分组成。具体要求及成绩评定方法如下：

观摩训练及实践最终成绩=系实践教学领导小组评定成绩（10%）+指导教师及教练员评定成绩（30%）+笔记作业（60%）。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式	成绩比例（%）
课程目标 1、4	系实践教学领导小组评定	10
课程目标 1、4	指导教师及教练员评定	30
课程目标 2、3	笔记作业	60
合计		100 分

(二) 评价标准

1.系实践教学领导小组评定成绩（10%）、指导教师及教练员评定成绩（30%）对学生完成工作和撰写材料情况，采用优秀、良好、中等和不及格四级级制评定成绩。0-59 分为不及格，60-74 分为中等，75-89 分为良好，90-100 分为优秀。

2. 训练笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中等 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标一	完成情况	80%以上观摩及实习记录完成详实,字迹工整。	60%以上观摩及实习记录完成详实,字迹较工整。	40%以上观摩及实习记录完成详实,字迹较潦草。	40%以下观摩及实习记录完成详实,字迹潦草。	0.4
	分析、反思、总结与解决问题的能力	能对自己的观摩及实习总结和反思,发现自己学习中的问题,以客观的角度分析问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	能对自己的观摩及实习总结和反思,发现自己学习中的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出较好的可行性解决方案,具有有效的观点、方法、手段。	时常对自己的观摩及实习总结和反思,发现学习中较为凸显的问题,以客观的角度较合理分析问题,能提出一定的可行性解决方案,能提出观点、方法、手段,但有效性不足。	很少对自己的观摩及实习总结和反思,但不能发现自己学习中较为凸显的问题,也不能提出可行性解决方案和提出观点、方法、手段。	0.6

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

无

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.王则珊.学校体育理论与研究.北京：北京体育大学出版社，1995 年
- 2.毛振明.体育教学论.北京：高等教育出版社，2005 年

大纲修订人签字：佟志刚 许翔

修订日期：2022 年 9 月

大纲审定人签字：林茂春

审定日期：2022 年 10 月

《校内裁判实习》教学大纲

课程名称	校内裁判实习		
	On-Campus Referee Practice		
课程代码	20318231	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	无
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时	16 学时
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 7 月

一、课程简介

校内裁判实习是运动训练专业的专业综合实践环节，通过校内裁判实习，使学生把学习的体育比赛的竞赛规则和裁判法知识结合实践，主要培养学生熟悉体育比赛组织的程序，掌握具体的裁判编排、执裁流程等实际操作方法手段，培养学生的团队协作意识和沟通协调能力，从而使学生具备能够胜任体育竞赛组织、管理、执裁的能力。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 能够系统掌握专项裁判理论知识，熟悉临场裁判与裁判员职责，熟练执裁流程，能够在执裁中理论与实践相结合，灵活、果断的运用规则和裁判法。
2. 具备良好的沟通交流能力，能够在执裁实践中专业术语表达规范，具备处理突发事件的基本能力。
3. 具备参与组织、策划小型体育竞赛的团队协作能力，能够胜任竞赛编排、评判与管理岗位工作。
4. 热爱裁判工作，理解裁判工作的重要性，能够积极自主学习更新裁判知识，不断提高裁判业务能力。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	5.专业技能	5.3 竞赛组织：具备专项竞赛组织和策划，规程制订，临场执裁的能力，能够胜任专项裁判、编排与管理等工作。（H）
目标 2	6.沟通合作	6.1 沟通交流：具有较强的沟通表达能力。能够通过口头和书面表达方式与同行、社会公众进行有效沟通。（H）
目标 3	6.沟通管理	6.2 合作管理：具有良好的团队合作能力。能够与团队成员和谐相处，协作共事，并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。（M）
目标 4	7.持续学习	7.2 自我发展：具有广阔的就业视野和前瞻性，能够根据自身专业对接社会需求，不断自我发展与完善。（M）

三、实习实训内容及学时分配

实习、实训环节内容	对应课程目标	学习成果	实践内容	实践环节目标达成方式	学时分配
田径裁判实习	课程目标 1、2、3、4	1.熟练掌握田径比赛的组织、管理和执裁流程。	校田径运动会裁判实习 思政结合点：培养学生公正、法制的价值观和公平、公正的体育规则意识、专业素养。	1.参加校田径运动会：以裁判员的角色参加体育比赛。 2.学习任务：完成执裁任务。	第二学期 1周
篮球裁判实习	课程目标 1、2、3、4	1.熟练掌握篮球比赛的组织、管理和执裁流程。	篮球赛裁判实习 思政结合点：培养学生公正、法制的价值观和公平、公正的体育规则意识、专业素养。	1.参加校各级篮球比赛：以裁判员的角色参加体育比赛。 2.学习任务：完成执裁任务。	第三学期 1周
乒乓球、羽毛球	课程目标 1、2、3、4	1.熟练掌握乒乓球、羽毛球比赛的组织、管理和执裁流程。	比赛裁判实习 思政结合点：培养学生公正、法制的价值观和公平、公正的体育规则意识、专业素养。	1.参加校内各级羽毛球、乒乓球比赛：以裁判员的角色参加体育比赛。 2.学习任务：完成执裁任务。	第四学期 1周
跆拳道	课程目标 1、2、3、4	1.熟练掌握跆拳道比赛的组织、管理和执裁流程。	队内教学比赛裁判实习 思政结合点：培养学生公正、法制的价值观和公平、公正的体育规则意识、专业素养。	1.参加课程或运动队教学比赛：以裁判员的角色参加教学比赛。 2.学习任务：完成执裁任务。	第五学期 1周

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

实践目标 1、2 的达成度通过根据实习过程中的表现给予相应综合考评实践目标 3、4 的达成度通过提交有关裁判规则或裁判法的实习总结进行综合考评。实习、实训成绩包括 3 个部分，分别为职业素养 20 分、过程鉴定 50 分、实习总结 30 分。具体要求及成绩评定方法如下：

成绩比例：职业素养+过程鉴定得分+实习总结 50%=课程总得分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式	成绩比例(%)
课程目标 1	各专项场上执裁实习过程鉴定	25
课程目标 2	各专项竞赛组织实习过程鉴定	25
课程目标 3	实习总结	30
课程目标 4	职业素养	20
合计	100 分 50 分	100 分

（二）评价标准

要求：学院为每名学生建立裁判实习登记档案，每次裁判实习结束由担任裁判长的教师签字，根据实习过程中的表现给予相应的分值。每项赛事结束后提交有关裁判规则或裁判法的实习总结（不少于 1500 字）。

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

无

（二）主要参考书及学习资源

- 1.王则珊.学校体育理论与研究.北京：北京体育大学出版社，1995 年
- 2.毛振明.体育教学论.北京：高等教育出版社，2005 年

大纲修订人签字：佟志刚 许翔

修订日期：2022 年 7 月

大纲审定人签字：林茂春

审定日期：2022 年 10 月

《教育教学实习》教学大纲

课程名称	教育教学实习		
	Teaching Practice		
课程代码	30318261	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	无
学分/周数	9 学分/18 周	实践周数	18 周
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

通过运动训练专业的教育教学实习，使学生把所学专业教学训练知识运用到实际工作中，掌握从事运动训练或体育教学的基本过程、原理和方法，学习在体校、中小学的实际体育训练、教学工作经验。善于观察、勤于沟通能把所学专业知识运用到实际工作中，具有教学训练工作的准备、设计、实施、总结的能力，能根据教学训练对象特点做到因材施教、区别对待，灵活的运用教学训练方法手段，能协助教学训练管理工作。

二、课程目标

本课程有 7 个课程目标，具体如下：

1. 理解运动训练与体育教学工作意义，具有忠诚党的教育事业信念和教书育人思想，以边疆体育事业发展为己任。
2. 具有完善的人格和对运动训练与体育教学工作事业心和职业归属感。
3. 了解体育训练与教学工作的目的和任务，熟悉训练与教学工作的基本情况，尊重学生，工作耐心细致，关爱学生成长。
4. 掌握体育训练与教学的基本方法和手段，因材施教，区别对待，逐步提高训练、教学和组织管理能力。
5. 具备根据学情合理制订体育训练与教学计划的能力，能够进行科学监控与评价、诊断与控制。
6. 具有在体育训练与教学工作实施中与他人通过口头和书面表达方式良好沟通表达能力。
7. 具有批判性思维，在实习中能主动反馈实习信息，不断反思、自我改进与提高。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	2.职业情怀	2.1 职业认同: 理解体育训练与教学工作意义,具有坚定职业理想及奉献精神,以边疆体育事业发展为己任。(H)

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 2	2.职业情怀	2.2 职业素养: 具有深厚的人文底蕴和科学精神,具有完善的人格和高度的社会责任感、职业归属感。(H)
目标 3	2.职业情怀	2.3 职业态度: 爱岗敬业,尊重学生,关心关爱学生成长,工作耐心细致,具有强烈的责任心。
目标 4	5.专业技能	5.1 指导能力: 身体素质全面发展,专项技能突出,具备专项训练与教学的能力;能够理论指导实践,因材施教,区别对待。(H)
目标 5	5.专业技能	5.2 方案设计: 能够明确训练和教学的目的、任务、方法,合理制订训练与教学计划,能够对计划进行科学监控与评价、诊断与控制。(M)
目标 6	6.沟通合作	6.1 沟通交流: 具有较强的沟通表达能力。能够通过口头和书面表达方式与同行、社会公众进行有效沟通。(M)
目标 7	8.反思创新	8.1 学会反思: 具有批判性思维,在训练与教学中不断反思,养成自我诊断、自我改进、自我提高的习惯。(M)

三、实习实训内容及学时分配

实习、实训环节内容	对应课程目标	学习成果	实践内容	实践环节目标达成方式	学时分配
教学观摩	课程目标 1、2、3	1.熟悉教学训练教学的管理和流程。培养职业素养、教育情怀、人文素养。	实习生每周必须相互看课 1-2 节，并作好看课记录。	做好练习密度与负荷的测试和评定分析。	第六学期 1-18 周
协助教学	课程目标 4、5、6、7	1.初步掌握训练教学的具体实施。	实习生每周须协助指导老师上 6-8 节训练课。专业发展、教育情怀、尊重、努力与合作。	做好教学、训练计划，认真备课，及时总结。	第六学期 1-18 周
独立授课	课程目标 4、5、6、7	1.独立进行训练教学课程的组织、管理和实施。	实习生在实习期间，要安排上 1-2 节的运动训练基础理论课，试讲合格者方能正试上课。自觉意识、时代精神、尊重生命、科学精神。	理论课的教案应事先通过指导教师审阅、批准后进行试讲。	第六学期 1-18 周
体育比赛实习	课程目标 4、5、6、7	1.掌握体育比赛的组织、管理和执裁流程。	实习期间，每位实习生均应参加实习单位的运动竞赛的组织编排及裁判工作。规则意识、法制意识、规范意识。	在指导教师指导下完成。	第六学期 1-18 周

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

实习、实训成绩包括3个部分，分别为**实习前基本技能评价、实习单位评价、学院指导老师评价**。满分为100分，其中实习前基本技能评价占总成绩的10%，实习单位评价占总成绩的70%，学院指导老师评价占总成绩的20%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 实习生在实习前进行队列队形和说课比赛，按照比赛评分标准评定实习前基本技能成绩，填入“教育实习成绩评定表”。

2. 以实习小组为单位，在实习单位实习，结合整个实习过程中的表现，实习单位指导教师对实习生实习的出勤、思想状况、基本技能、工作任务基本情况和综合能力给予实习单位评价成绩，填入“教育实习成绩评定表”。

3. 学院的实习指导教师，根据实习生在实习全过程中的表现，按照实习生实习的出勤、思想状况、基本技能、工作任务基本情况进行评分，给予学院指导老师评价成绩，填入“教育实习成绩评定表”。

课程目标	评价方式	成绩比例（%）
课程目标 1、2、3、7	自我鉴定	10
课程目标 4、5、6	实习单位评定、指导老师评定	90
合计	100	100分

（二）评价标准

实习单位和学院指导教师结合体育学院《教育实习成绩评定表》评定成绩，表中的评定等级按“优秀、良好、中等、及格、不及格”五级综合考评。

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

无

（二）主要参考书及学习资源

1. 王则珊. 学校体育理论与研究. 北京：北京体育大学出版社，1995年
2. 毛振明. 体育教学论. 北京：高等教育出版社，2005年

大纲修订人签字：佟志刚 许翔

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：林茂春

审定日期：2022年10月

《毕业论文》教学大纲

课程名称	毕业论文		
	Graduation Thesis		
课程代码	40318281	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	无
学分/周数	5 学分/10 周	实践周数	10 周
适用专业	运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	佟志刚	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

本课程主要培养学生进行科学研究的能力，培养学生的科研创新意识、严谨的科研态度，良好的学术道德，锻炼学生的思维组织能力，训练学生的文字表达能力，通过毕业论文撰写，使学生了解毕业论文的写作要求和撰写规范，掌握写作论文的方法，帮助、指导学生顺利完成毕业论文写作。

二、课程目标

本课程有 5 个课程目标，具体如下：

1. 能够将专业基础知识与专项理论、实践相融合，具有在专业领域科学研究的文化素养。
2. 了解专业前沿、发展动态和趋势及国内外相关体育制度和措施，掌握论文的选题原则、选题方法及开题报告写作方法。
3. 具有自我管理、自主学习能力，掌握论文文献检索的方法、途径和撰写方法。
4. 具有批判性思维，在论文撰写过程中通过不断反思能够自我诊断、自我改进、自我提高。
5. 掌握论文的写作方法、格式及规范，在解决科研问题过程中能够独立分析，具有创新思维和创新意识。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.知识素养	3.3 知识融合：系统掌握健康教育学、体育社会学等有关体育知识，能够与专项理论、实践相融合，提高体育人文素养。(M)
目标 2	4.专业发展	4.1 专业前沿：能够掌握竞技体育的基本特性和运动训练与体育竞赛、管理的发展动态和趋势，了解国内外体育相关的制度和措施。(M)

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	7.持续学习	7.1 自主学习：具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，掌握体育训练、教学及管理的新知识、新技能，适应社会和个人可持续发展。(H)
目标 4	8.反思创新	8.1 学会反思：具有批判性思维，在训练与教学中不断反思，养成自我诊断、自我改进、自我提高的习惯。(M)
目标 5	8.反思创新	8.2 善于创新：具有创新思维和创新意识，勇于创新，能够分析、解决本专业复杂问题。(H)

三、实习实训内容及学时分配

实践环节内容	对应课程目标	学习成果	实践内容	实践目标达成方式	学时分配
开题报告、开题答辩	课程目标 1、2、3	针对专业方向发现问题、提出问题	查阅、收集相关资料（阅读 30 篇以上有关文献，做好 5 篇以上的文摘），完成文献综述、开题报告撰写，学院组织专家进行开题答辩。	撰写完成开题报告并通过开题答辩。	2 周
实验准备	课程目标 1、2、3	做好实验前准备，培养良好的科学观。	根据导师指导，毕业生应当自主设计并积极主动的完成。	根据研究题目做好实验准备。	2 周
实验及数据整理、分析	课程目标 3、4、5	对实验结果分析，培养良好的科学观并解决提出的问题。	根据实施计划按时完成各个阶段性工作，论文设计期间要严格执行学校的考勤制度，积极主动与指导教师沟通。	对实验及数据整理、分析。	3 周
编写毕业论文、毕业答辩	课程目标 3、4、5	遵守学术道德、学术规范。毕业论文	应根据专业培养规格的总体要求，使学生尽可能的得到全学院组织专家进行毕业答辩。面的综合训练。	完成毕业论文撰写并通过毕业答辩。	3 周

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

（一）评价方式及成绩比例

毕业论文包括3个步骤，分别为开题、中期检查、答辩。论文的成绩由指导教师成绩、评阅教师成绩、答辩成绩综合评定构成。具体要求及成绩评定方法如下：

毕业论文成绩(100分)=指导教师评分占40(%) + 评阅教师评分占20(%) + 答辩成绩占40(%)
(注：指导教师的评分包含：文献综述10%；开题报告20%；外文翻译10%；论文(设计)60%)

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式	成绩比例(%)
课程目标 1、2、3、 45	指导教师评分	40
	评阅教师评分	20
	答辩成绩	40
合计		100分

（二）评价标准

由学科组或教研室确定评阅人,每篇论文至少由1名专业教师(指导教师除外的评阅人)评阅并签署评阅意见和成绩,评阅成绩采用百分制。

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

无

（二）主要参考书及学习资源

- 1.王则珊.学校体育理论与研究.北京：北京体育大学出版社，1995年
- 2.毛振明.体育教学论.北京：高等教育出版社，2005年

大纲修订人签字：佟志刚

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：林茂春 许翔

审定日期：2022年10月



石大

