**潍坊学院体育学院**

**社会体育指导与管理专业**

**课**

**程**

**教**

**学**

**大**

**纲**

**潍坊学院体育学院**

**二〇一六年四月**

**目 录**

[《体育绘图》课程教学大纲 6](#_Toc450291113)

[《气排球》课程教学大纲 8](#_Toc450291114)

[《街舞》课程教学大纲 10](#_Toc450291115)

[《瑜伽》课程教学大纲 12](#_Toc450291116)

[《体能训练》课程教学大纲 14](#_Toc450291117)

[《普拉提塑身运动》课程教学大纲 16](#_Toc450291118)

[《体育新闻学》课程教学大纲 18](#_Toc450291119)

[《体育法规》课程教学大纲 20](#_Toc450291120)

[《推拿与按摩》教学大纲 22](#_Toc450291121)

[《体育游戏》课程教学大纲 24](#_Toc450291122)

[《田径主选（一）》课程教学大纲 26](#_Toc450291123)

[《田径主选（二）》课程教学大纲 28](#_Toc450291124)

[《田径主选（三）》课程教学大纲 30](#_Toc450291125)

[《体操主选（一）》课程教学大纲 32](#_Toc450291126)

[《体操主选（二）》课程教学大纲 34](#_Toc450291127)

[《体操主选（三）》课程教学大纲 36](#_Toc450291128)

[《篮球主选（一）》课程教学大纲 38](#_Toc450291129)

[《篮球主选（二）》课程教学大纲 40](#_Toc450291130)

[《篮球主选（三）》课程教学大纲 42](#_Toc450291131)

[《排球主选（一）》课程教学大纲 44](#_Toc450291132)

[《排球主选（二）》课程教学大纲 46](#_Toc450291133)

[《排球主选（三）》课程教学大纲 48](#_Toc450291134)

[《足球主选（一）》课程教学大纲 50](#_Toc450291135)

[《足球主选（二）》课程教学大纲 52](#_Toc450291136)

[《足球主选（三）》课程教学大纲 54](#_Toc450291137)

[《武术主选（一）》课程教学大纲 56](#_Toc450291138)

[《武术主选（二）》课程教学大纲 58](#_Toc450291139)

[《武术主选（三）》课程教学大纲 60](#_Toc450291140)

[《健美操主选（一）》课程教学大纲 61](#_Toc450291141)

[《健美操主选（二）》课程教学大纲 63](#_Toc450291142)

[《健美操主选（三）》课程教学大纲 65](#_Toc450291143)

[《网球主选（一）》课程教学大纲 67](#_Toc450291144)

[《网球主选（二）》课程教学大纲 69](#_Toc450291145)

[《网球主选（三）》课程教学大纲 71](#_Toc450291146)

[《健身健美主选（一）》课程教学大纲 73](#_Toc450291147)

[《健身健美主选（二）》课程教学大纲 75](#_Toc450291148)

[《健身健美主选（三）》课程教学大纲 77](#_Toc450291149)

[《乒乓球主选（一）》课程教学大纲 79](#_Toc450291150)

[《乒乓球主选（二）》课程教学大纲 81](#_Toc450291151)

[《乒乓球主选（三）》课程教学大纲 83](#_Toc450291152)

[《羽毛球主选（一）》课程教学大纲 85](#_Toc450291153)

[《羽毛球主选（二）》课程教学大纲 87](#_Toc450291154)

[《羽毛球主选（三）》课程教学大纲 88](#_Toc450291155)

[《专业前沿系列专题课程—排舞》课程教学大纲 90](#_Toc450291156)

[《排舞》课程教学大纲 92](#_Toc450291157)

[《体育心理学》课程教学大纲 94](#_Toc450291158)

[《田径（一）》课程教学大纲 96](#_Toc450291159)

[《田径（二）》课程教学大纲 98](#_Toc450291160)

[《武术（一）》课程教学大纲 100](#_Toc450291161)

[《武术（二）》课程教学大纲 102](#_Toc450291162)

[《体育社会学》课程教学大纲 104](#_Toc450291163)

[《社区体育指导》课程教学大纲 107](#_Toc450291164)

[《体育公共关系学》课程教学大纲 109](#_Toc450291165)

[《运动解剖学》课程教学大纲 112](#_Toc450291166)

[《运动生理学》教学大纲 115](#_Toc450291167)

[《体育经济学》课程教学大纲 118](#_Toc450291168)

[《体育管理学》课程教学大纲 120](#_Toc450291169)

[《体育保健学》教学大纲 122](#_Toc450291170)

[《中华体育养生学》课程教学大纲 126](#_Toc450291171)

[《篮球》课程教学大纲 128](#_Toc450291172)

[《排球》课程教学大纲 130](#_Toc450291173)

[《乒乓球》课程教学大纲 132](#_Toc450291174)

[《网球》课程教学大纲 134](#_Toc450291175)

[《羽毛球》课程教学大纲 136](#_Toc450291176)

[《社会体育概论》课程教学大纲 138](#_Toc450291177)

[《社交礼仪》课程教学大纲 141](#_Toc450291178)

[《基本体操》课程教学大纲 143](#_Toc450291179)

[《体育科研与测量评价》课程教学大纲 145](#_Toc450291180)

[《健美操（一）》课程教学大纲 148](#_Toc450291181)

[《健美操（二）》课程教学大纲 150](#_Toc450291182)

[《体育产业概论》课程教学大纲 152](#_Toc450291183)

[《体育市场营销学》课程教学大纲 154](#_Toc450291184)

[《运动营养学》课程教学大纲 156](#_Toc450291185)

[《健身俱乐部经营与管理》课程教学大纲 159](#_Toc450291186)

[《田径训练（一）》课程教学大纲 161](#_Toc450291187)

[《田径训练（二）》课程教学大纲 163](#_Toc450291188)

[《体操训练（一）》课程教学大纲 165](#_Toc450291189)

[《体操训练（二）》教学大纲 167](#_Toc450291190)

[《武术训练（一）》课程教学大纲 169](#_Toc450291191)

[《武术训练（二）》课程教学大纲 171](#_Toc450291192)

[《篮球训练（一）》课程教学大纲 173](#_Toc450291193)

[《篮球训练（二）》课程教学大纲 175](#_Toc450291194)

[《排球训练（一）》课程教学大纲 177](#_Toc450291195)

[《排球训练（二）》课程教学大纲 179](#_Toc450291196)

[《足球训练（一）》课程教学大纲 181](#_Toc450291197)

[《足球训练（二）》课程教学大纲 183](#_Toc450291198)

[《乒乓球训练（一）》课程教学大纲 185](#_Toc450291199)

[《乒乓球训练（二）》课程教学大纲 187](#_Toc450291200)

[《健美操训练（一）》课程教学大纲 189](#_Toc450291201)

[《健美操训练（二）》课程教学大纲 191](#_Toc450291202)

[《羽毛球训练（一）》课程教学大纲 193](#_Toc450291203)

[《羽毛球训练（二）》课程教学大纲 195](#_Toc450291204)

[《健美训练（一）》课程教学大纲 197](#_Toc450291205)

[《健美训练（二）》课程教学大纲 199](#_Toc450291206)

[《体育康复与运动处方》教学大纲 201](#_Toc450291207)

[《健身健美》课程教学大纲 204](#_Toc450291208)

[《健身理论与方法》教学大纲 206](#_Toc450291209)

[《素质拓展训练》课程教学大纲 208](#_Toc450291210)

[《定向越野》课程教学大纲 210](#_Toc450291211)

**《体育绘图》课程教学大纲**

课程编号：1604001

课程总学时/学分：18/1

课程类别：专业任选课

一、教学的目的和任务

目的：

1．使学生了解体育绘图的内容与作用

2．使学生能结合社会体育的实际需要，了解和掌握体育绘图的分类及绘图方法

3．使学生掌握基本的体育绘图知识和技能

任务：

1．掌握体育绘图的基本理论知识和基本画法

2．培养良好的学习习惯及自学自练的能力，具有独立绘图的能力

3．能用单线条图的表现技巧为实际工作服务

二、教学基本要求

1.要求学生学会人体动作单线图的绘画技能，场地器材图的正确画法，其中人体动作单线图画法作为教学重点。

2.本课程教学方法，以讲课传授绘图理论与技能为主，讲练结合，利用课外作业反复练习绘画，利用作业讲解加深印象，提高熟练程度。

3.教材选编原则

（1）高度实用性原则，即选编实际应用的内容。

（2）易学，易画，易制的三易原则。

三、教学内容及课时分配

1．绪论（1学时）

教学重点：体育绘图的内容与作用，基本功练习

教学难点：基本功练习

2．体育动作简图基本知识（3学时）

教学重点：人体及人体动作的比例关系，人体各关节的运动方向与幅度

教学难点：人体及人体动作的比例关系，人体各关节的运动方向与幅度

3．单线条图的基本画法（6学时）

教学重点：比例横格在画图中的运用，各种视图画法

教学难点：各种视图画法

4．人体各部位的画法（2学时）

教学重点：人体各部位的画法

教学难点：人体各部位的画法

5．单线图的表现技巧（2学时）

教学重点：表现动作神态的方法，单线图的快速画法

教学难点：单线图表现动作神态的方法

6．队列队形绘图（2学时）

教学重点：队列队形练习变换图

教学难点：队列队形练习变换图，团体操队形及变化

7．体育场地、器械简图的画法（1学时）

教学重点：画场地器械简图的基本知识

教学难点：体育场地、器械简图的画法

8．复习考试（1学时）

四、推荐教材及参考书目

教材选用：

雷咏时.《体育绘图（第二版）》.高等教育出版社，2010年版

教学参考书目：

1. 何敬东.《体育绘图》.北京体育大学出版社，2000年版

2. 邓 平.《体育绘图》.陕西科学技术出版社，1993年版

4. 雷咏时.《体育绘图》.高等教育出版社，2002年版

**《气排球》课程教学大纲**

课程编号：1604013

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生基本了解气排球的基本理论知识；初步掌握气排球运动的主要技术和战术，并在比赛中能初步运用；初步掌握气排球竞赛的组织方法；

二、教学基本要求

（一） 教学要求

1、认真钻研教材教法，认真备课，注意教学方法应具有实用性、针对性、创新性和多样性。

2、对大纲规定的基本理论、基本技术和教学的基本技能要系统的掌握，了解和关注气排球技战术发展变化趋势。掌握气排球运动健身娱乐的方法。

（二）教学重点

重点讲授各项技术的动作要领和教学方法，使学生掌握各项基本技术的动作规格和要领。

(三）教学方法

本课程的主要教学方法是：1、讲解法2、直观法3、完整法与分解法3、相似技术教学法4、预防与纠正错误法6、发现教学法7、比赛法等。

三、教学内容及学时分配

第一章 气排球运动简介（2学时）

教学要求：了解气排球运动的基本知识，基本掌握气排球的相关概念，对气排球有一个简要的概貌性认识。

教学重点：介绍气排球运动发展现状及发展趋势

第二章 气排球技术（20学时）

教学要求：对气排球的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第三章 气排球战术（6学时）

教学要求：全面了解气排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第四章：气排球竞赛规则与裁判规则（6学时）

教学要求：了解气排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

第五章 考核(2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、黎禾.《大众气排球》(第一版). 北京体育大学出版社，2016年11月

**《街舞》课程教学大纲**

课程编号：1604016

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，实践32学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

街舞运动是以有氧运动的理论为指导，以自然轻松、奔放的感觉为核心，以塑造人的形体培养活泼开朗的性格为目标，以现代流行舞蹈为手段，以现代科学健身理论为依托的体育锻炼形式。它具有趣味性、娱乐性、群众性等特点，是在校大学生的理想健身方式。

二、教学基本要求

本课程适合在校大学生练习，根据学生的兴趣、爱好、身体素质等情况，有针对性的编出个性化教学课程，以实现街舞目的和意义，主要表现为科学、有效、简单、愉悦身心。

三、教学内容及学时分配

1、理论部分(4学时)

第一章 街舞的演化（2学时）

重点：街舞不同阶段的特点。

难点：现代街舞的特点

第二章 街舞文化（2学时）

重点：街舞文化的范畴

难点：熟悉街舞文化

2、 实践部分(32学时)

（1）街舞基本动作（14学时）

街舞音乐熟悉练习，基本步法练习（2学时）

LOCKIN基本动作； POPPIN基本动作； HIP-HOP基本动作

第一章 LOCKIN基本动作（4学时）

要求：掌握LOCKIN基本动作特点，熟练基本动作

重点：基本掌握LOCKIN的基本动作

难点：把握LOCKIN动作特点

第二章 POPPIN基本动作（4学时）

要求：掌握POPPIN基本动作特点，熟练基本动作

重点：基本掌握POPPIN基本动作

难点：把握POPPIN动作特点

第三章 HIP-HOP基本动作（4学时）

要求：掌握POPPIN基本动作特点，熟练基本动作

重点：基本掌握POPPIN基本动作

难点：把握POPPIN动作特点

（2）街舞套路：HIP-HOP组和套路（10学时）

第一章 前行步接侧滑步；侧踹分腿接侧波浪（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

第二章 开合腿接正波浪；侧行步接POPIN侧倒（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

第三章 换跳步接伸展摆头；POPIN振臂接轮臂侧波浪（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

第四章 提膝拍腿接POPIN转臂含胸；甩臂上步换腿跳接旋臂交换步（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

第五章 提膝转体交换步；提踵转髋侧摆步；前行换脚跳接左右转体（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

（3）街舞套路的编排（4学时）

要求：处理好动作和音乐的配合，以及动作之间的衔接，突出套路的风格和表现主题

重点：对所学动作的处理运用

难点：音乐的选取以及动作与音乐的协调

（4）测试

四、推荐教材及参考书目

[1] 郭庆红主编.街舞狂飙. 农村读物出版社， 2005

[2] 杨冬雨主编.街舞入门教程. 广东科学技术出版社， 2005

**《瑜伽》课程教学大纲**

课程编号：1604019

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，实践32学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过瑜伽理论课学习，使学生对瑜伽课程有初步的了解，并掌握瑜伽练习中应注意的事项。通过瑜伽实践课的学习，可以掌握正确的瑜伽姿势和肌肉用力方法，避免不当的练习对身体造成损伤；打破身体的僵硬，增强脊柱的弹性和身体的柔韧性,提高身体的平衡感，减少人体过多脂肪，塑造形体，增强自信力；养成关注身体内部和呼吸调整的习惯，平衡好自己的心态，培养学生做到身体和精神的和谐、人与人的和谐、人与社会的和谐以及人与大自然的和谐。

二、教学基本要求

教学内容分理论和实践两部分，理论部分以基础理论为主要内容，在教学中能让学生内化成自己的养分，指导以后的实践，并在实践中加深理解和提高。实践部分是以哈达瑜伽的传统体位动作为主，要求学生掌握正确的动作技术，注意根据自己的身体情况，循序渐进地提高，养成学生不攀比，不激进，向内追求的品质。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分(4学时)

1、瑜伽概述：瑜伽的定义，瑜伽的特点，瑜伽的分类和注意事项。

2、集体观看瑜伽VCD，并讲解。

（二）实践部分(26学时)

1、瑜伽体位法（一）

2、瑜伽体位法（二）

3、瑜伽体位法（三）

4、瑜伽与脊椎骨之关系

5、瑜伽体位法（四）

6、瑜伽针对身体常见疾病治疗的对应功法

7、瑜伽调身，调息，调心法

8、冥想

(三) 成绩考核(6学时)

1、考试内容：瑜伽体位成套考试

2、瑜伽教学能力考试

课时分配表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 教学内容 | 参考学时 |
| 第一章 | 瑜伽基础课程（理论） | 2 |
| 第二章 | 瑜伽调息法（理论）VCD | 2 |
| 第三章 | 瑜伽体位法（一）（实践） | 4 |
| 第四章 | 瑜伽体位法（二）（实践） | 4 |
| 第五章 | 瑜伽体位法（三）（实践） | 4 |
| 第六章 | 瑜伽与脊椎骨之关系（实践） | 4 |
| 第七章 | 瑜伽饮食法（理论） | 2 |
| 第八章 | 瑜伽体位法（四）（实践） | 4 |
| 第九章 | 瑜伽针对身体常见疾病治疗的对应功法（实践） | 4 |
| 第十章 | 瑜伽调身，调息，调心法（实践） | 2 |
| 第十一章 | 瑜伽体位考试 | 2 |
| 第十二章 | 教学能力考试（理论） | 4 |
| 合计 | | 36 |

四、推荐教材及参考书目

[1]范京广.《健身瑜伽》.  北京体育大学出版社

[2]艾扬格.《瑜伽之光》. 世界图书出版公司， 2006.8

[3]瑞隆.《哈他瑜伽关键肌肉全解》. 上海锦绣文章出版社， 2008.4

**《体能训练》课程教学大纲**

课程编号：1604024

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

1、系统学习和掌握体能相关理论、基本训练方法和体能能力对技能的迁移基本原理。

2、具有独立从事各运动项目的基本体能训练及基本科研工作能力。

3、增强运动素质能力，提高专项运动技术和运动能力水平。

二、教学基本要求

在注重对学生体能基本知识的传授和基本技能的培养的同时，要关注学生的学习过程与方法，学生的情感、态度和价值观的形成。教学重点包括：体能训练概述、体能训练的常用手段、体能训练的关键要素、身体主要素质、部位的体能训练方法；教师通过讲解、案例分析、视频观摩引导学生深入学习体能训练理论，提高学生训练方法、手段的科学设计。衔接运动训练学、运动生理、运动解剖，对上述课程进行深入理解及应用。

三、教学内容及学时分配

（一）理论课（30学时）

第一章、体能及体适能概念释义及关系辩析（2学时）

教学重点：体能与体适能概念区别、一般与专项体能概念。

教学难点：与体能相关概念（体力、体质、适应力）的区别。

第二章、体能的分类、作用及测量与评价（2学时）

教学重点：体能的分类。

教学难点：体能测量与评价中应该注意的问题 。

第三章、力量训练理论基础（6学时）

教学重点：力量训练的各种方法。

教学难点：传统快速力量训练和现代快速力量训练的异同。

第四章、速度训练理论基础（6学时）

教学重点：速度训练中应注意的问题。

教学难点：提高加速能力和移动速度的基本途径。

第五章、耐力训练理论基础（6学时）

教学重点：耐力训练中应注意的问题。

教学难点：提高有-无氧耐力能力和速度耐力的基本途径。

第六章、灵敏-协调素质训练理论基础（4学时）

教学重点：灵敏-协调训练方法设计及应注意的问题。

教学难点：提高灵敏-协调能力的基本途径。

第七章、功能训练理论基础及方法（2学时）

教学重点：功能训练方法设计及应注意的问题。

教学难点：提高核心稳定能力的基本途径。

第八章、柔韧素质训练理论及方法设计（4学时）

教学重点：柔韧训练方法设计及应注意的问题。

教学难点：提高针对性柔韧素质的基本途径。

（二）训练实践课（4学时）

教学重点：力量、速度、耐力素质训练方法设计及应用。

教学难点：功能训练与力量、耐力、速度训练之间衔接。

四、推荐教材及参考书目

推荐教材

[1]王卫星.体能训练理论与实践[M].北京:高等教育出版社，2012.8

参考书目

[1] 国家体育总局国家队体能训练中心编著.身体功能训练动作手册[M].北京:人民教育出版社.2014.

[2] 张文栋，杨则宜.实用体能训练营养学[M].北京:人民体育出版社.2014.1.

[3]尹军，袁守龙.身体运动功能训练[M].北京:高等教育出版社，2015.

**《普拉提塑身运动》课程教学大纲**

课程编号：1604031

课程总学时/学分：36/2

课程类别**：**专业任选课

一、教学目的和任务

普拉提是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的课程，通过教授普拉提基础知识和基本动作，以及实施教学时常用的教学方法，为学生科学健身提供有效的教学指导。任务是掌握普拉提的身体训练原理，理解身体 “核心区域”的概念及脊柱的中立位，通过学习初级及中级动作组合，有目的地针对腹肌、盆底肌、髋肌群、肩、背等部位的肌肉训练，从而达到减肥塑形、纠正身体姿态、预防运动损伤、改善大学生的身心健康状况。其训练方式是遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则，呼吸方式为鼻吸口呼，简单易学，动作舒缓。

二、教学基本要求

要求学生掌握普拉提基本理论知识及技术，从初级动作到中级动作，由易到难掌握训练方法，使学生学会全面锻炼身体的方法，防止运动损伤的发生；在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养，使学生具备运用普拉提进行科学锻炼身体及健身指导的能力。将普拉提在尊重生命科学的基础上，结合生理、心理需求，对学生进行文化艺术修养和人文素质的教育。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分（4学时）

第一章 普拉提概述，概念、训练法及基本训练原则

教学要求：要求掌握普拉提训练法及基本训练原则

教学重点：掌握骨盆及脊椎的中立位置

教学难点：掌握肋间呼吸的呼吸方法

第二章 初级普拉提课观赏，观看初级普拉提课的录像

教学要求：要求学生理解整堂普拉提课的编排原则

教学重点：普拉提课的流畅性

教学难点：动作与动作之间的衔接

2.技术部分（28学时）

（1）第一套初级动作（8学时）

骨盆卷动、仰卧脊椎旋转、胸部抬起、胸部抬起并旋转、单/双腿抬起、一百次预备式、卷曲上提、腿划圈、滚动如球、脊椎伸展、腿侧提、基本背伸展

教学要求：要求动作的准确性

教学重点：运用核心区域发力完成动作

教学难点：动作与动作之间呼吸顺序的转换，保持骨盆中立位

（2）第二套初级动作（8学时）

一百次、双腿伸展、单腿伸展、腹斜肌单腿交叉伸展、锯式练习、坐姿脊椎旋转、开瓶式旋转、单腿踢、猫式伸展、前置支撑、后置支撑、海狮式滚动练习

教学要求：要求动作的准确性

教学重点：运用核心区域发力完成动作

教学难点：动作与动作之间呼吸顺序的转换，

（3）中级动作（12学时）

腘绳肌伸拉、超越卷动、分腿摇摆（预备式）、肩桥（预备式）、侧踢、双腿踢、泳式练习、摇动（预备式）、单腿前拉、向上伸展、单腿后拉、T式大挑战（预备式）、肩桥加抬腿、平板支撑加抬腿、侧板支撑

教学要求：因人而异选择中级动作，防止受伤

教学重点：运用正确肌肉进行练习及动作的控制

教学难点：动作的标准性

3.复习及考试（4学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 《普拉提双语教材》 北京：北京体育大学出版社，2011.5

**《体育新闻学》课程教学大纲**

课程编号：1604033

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

进入21世纪后，中国体育事业和新闻事业高速发展，体育新闻在中国的新闻事业中已占有举足轻重的地位，成为中国新闻报道的主角之一。体育新闻学的学习有利于培养社会体育专业学生对体育与新闻的兴趣爱好，扩大其知识面，提高其文化修养，在实践中学习和掌握体育新闻报道的各种知识与技能。

通过本课程的学习使得学生全面地、系统地掌握体育新闻的概念，了解体育新闻发展的历史，掌握体育新闻采写编评的基本原则和方法，为后续课程的学习奠定必要的新闻传播学和体育人文社会学基础。

二、教学基本要求

通过本课程的学习，学生应了解体育新闻的基本理论、国内外体育新闻发展史以及采访、写作、评论、编辑等业务知识和实践方法。

在此基础之上，要求学生能够根据新闻学和传播学的基础知识，分析和探究体育新闻相关具体事务，并初步具备采写编评的实践能力，促进学生理论水平和社会实践管理能力的提高，发展学生在体育人文社会学方面综合运用和解决问题的水平。

体育新闻学以新闻学、传播学、体育史学等众多学科作为理论基础，以体育新闻为研究对象的一门应用性学科。

学习本课程的先期课程有：体育社会学、体育史、体育公共关系学等课程。本课程的后续课程有体育新闻前沿系列专题课程。体育新闻学处在先期、后续课程之间，起承上启下的作用，是承接理论与实践的重要桥梁。

三、教学内容及学时分配

　　第一章：绪论（2学时）

　　教学重点：体育新闻学的产生、任务与特点，如何学好体育新闻学。

　　教学难点：新闻与体育新闻的概念与区别。

　　第二章：体育新闻简史（4学时）

　　教学重点：中国近现代体育新闻的形成与演变。

　　教学难点：中国近现代体育新闻的形成与演变。

　　第三章：体育新闻报道（6学时）

　　教学重点：体育新闻报道的基本原则。

　　教学难点：体育新闻报道的类型。

　　第四章：体育新闻采访（8学时）

　　教学重点：体育新闻采访的基本方法。

　　教学难点：体育新闻采访技巧、准备、实施、完成。

　　第五章：体育新闻写作（8学时）

　　教学重点：体育新闻写作的基本方法。

　　教学难点：各类体育新闻写作的方法。

　　第六章：体育新闻评论（4学时）

　　教学重点：体育新闻评论的常用文体。

　　教学难点：体育新闻评论的写作方法与要求。

　　第七章：体育新闻编辑（4学时）

　　教学重点：体育报道策划的方法。

　　教学难点：体育报道编辑业务。

四、推荐教材及参考书目

推荐教材

[1]郝勤.体育新闻学.北京:高等教育出版社,2011.

参考书目

[1]（美）布鲁斯•加里森.体育新闻报道.北京:华夏出版社,2002.

[2]（美）史蒂夫•威尔斯坦.美联社体育新闻报道手册.北京:中央编译出版社,2004.

[3]（美）菲尔•安德鲁斯.体育新闻——从入门到精通.北京:中国人民大学出版社,2010.

**《体育法规》课程教学大纲**

课程编号：1604037

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程隶属法学及与体育学交叉学科，以体育法为研究对象，体育法学属于法学领域的范畴，同时也是体育工作者学习法律，了解我国、国外的体育法律、法规历史、发展并运用体育运动与教学实践的一门课程。

二、教学基本要求

掌握我国现阶段的体育基本法——《中华人民共和国体育法》的主要内容，相关的体育法学理论知识，如体育权利与义务，《全民健身条例》，体育仲裁，体育纠纷的概念与解决方式等，力求全面与具体。理论结合实际，通过具体案例，让学生学会应用所学体育法学相关理论解释和探讨现象或问题背后的法学问题，认识社会，关注社会，了解社会。尤其是体育领域中的法学问题。培养学生知法，守法的基本素质，了解体育领域中的法律争议或现象，能够分析问题，解决问题，关注现实领域里的现象与问题。

三、教学内容及学时分配

第一章 体育法概述（2学时）

教学重点：了解体育法的概念和调整对象；体育法的基本原则；体育法的本质与特征；体育法律关系；体育法与其他社会现象。

教学难点：体育法的本质与特征；体育法律关系。

第二章 体育法的发展（自学，不占课内学时）

教学重点：我国体育法的发展；我国体育法制建设的现状。

教学难点：我国体育法治的现状与措施。

第三章 体育法的地位（2学时）

教学重点：体育法在整个法律体系中的地位；体育法是一个独立的部门法；体育法与相关发的关系。

教学难点：体育法是一个独立的部门法。

第四章 体育法的体系与渊源（2学时）

教学重点：体育法的体系和渊源。

教学难点：体育法的渊源。

第五章 体育法的制定与实施（2学时）

教学重点：体育法的制定程序；体育法的效力；体育法的执行；体育法的适用；体育法律责任和法律制裁；体育法律奖励以及体育法律监督。

教学难点：体育法的效力；体育法的执行与适用。

第六章 体育管理法律制度（2学时）

教学重点：体育管理法律制度的体系结构；体育管理行为的法律原则。

教学难点：体育管理制度的体系结构。

第七章 社会体育法律制度与纠纷解决（6学时）

教学重点：社会体育基本法律制度；社会体育纠纷解决机制。

教学难点：社会体育纠纷解决机制。

第八章 学校体育法律制度与纠纷解决（6学时）

教学重点：学校体育基本法律制度；学校中伤害事故的法律责任；学校体育纠纷解决机制。

教学难点：学校中伤害事故的法律责任。

第九章 学校体育法律制度与纠纷解决（6学时）

教学重点：竞技体育基本法律制度；相关法律主体的权利与义务；竞技体育纠纷解决机制。

教学难点：相关权利和义务。

第十章 体育社会团体法律制度（2学时）

教学重点：我国体育社会团体的历史发展与现状；体育社会团体的基本法律制度。

教学难点：体育社会团体的基本法律制度。

第十一章 体育产业法律制度 （2学时）

教学重点：我国体育产业的基本法律制度；我国体育产业法治建设的完善。

教学难点：我国体育产业法治建设的完善。

第十二章 体育知识产权法律制度 （2学时）

教学重点：体育知识产权的主要内容；体育知识产权的法律保护。

教学难点：我国体育知识产权的主要内容。

第十三章 国际体育法律 （2学分）

教学重点：涉外体育法律制度；国际体育法律制度；国际体育争端的法律解决。

教学难点：涉外体育法律制度。

四、推荐教材及参考书目

[1]董小龙,郭春玲. 体育法学（第二版）. 法律出版社，2013

[2]苏号朋. 体育法案例评析. 对外经济贸易大学出版社, 2010

[3]教学参考网站：http://www.chinasportslaw.com/

**《推拿与按摩》教学大纲**

课程编号：1604046

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程是一门实用性学科，通过对推拿基本手法和常用穴位的教授，按照理论与实际联系的原则，将治疗方法与体育运动、运动性伤病等相结合，注重培养学生的实际动手操作能力。

二、教学基本要求

在本课程的教学过程中，以理论讲授和实际操作并重，辅以多媒体教学，并带领学生去医院参观，去社区实践，力求形象直观，使教学生动活泼，使学生能更好地掌握基础理论知识和操作技能，以保证本教学任务的完成。

通过本课程的学习，使学生具有多方面的能力，了解并掌握基本的运动推拿按摩技术，在能胜任学校体育课程教学的同时，也能协助队医开展保健工作。注意培养学生救死扶伤的人道主义观念，并逐渐学会自我保健的方法。

本课程实在《运动解剖学》《运动生理学》《体育保健学》等课程基础之上的的一门应用型课程。教材的选用通过各方论证遵从实用性原则。

三、教学内容及学时分配

第一章 经络腧穴概述（2学时）

教学要求：掌握人体经络的组成，经络的基本走行；掌握人体腧穴的分类及定位方法。

教学重点与难点：腧穴的名称及定位，经络的名称及循行路线。

第二章 推拿常用腧穴（8学时）

教学要求：掌握人体推拿常用腧穴的位置以及主治，以十四经穴和奇穴为主。

教学重点与难点：各经络的名称、循行路线及腧穴的位置及走向。

第三章 推拿常用手法（12学时）

教学要求：掌握推拿的基本手法及手法的动作要领、临床应用。

教学重点与难点：腧穴的名称及定位，经络的名称及循行路线。

第四章 头部、颈部、肩部、腰部、上肢、下肢推拿常用手法（12学时）

教学要求：掌握各部位推拿的基本手法及手法的动作要领、临床应用。

教学重点与难点：各部位按摩的动作要领与临床应用。

第五章 全身的运动按摩（2学时）

教学要求：结合比赛项目，掌握运动按摩的操作。

教学重点与难点：运动不同时期的动作要领与临床应用。

四、推荐教材及参考书目

1赵长龙 李艳华.实用中医针灸推拿教材. 中医古籍出版社，2013.01.01

2曹仁发.中医推拿学. 人民卫生出版社，2006.01.01

**《体育游戏》课程教学大纲**

课程编号：1604047

课程总学时/学分：18/1

课程类别：专业选修课

一、教学目的和任务

通过本课程教学，使学生了解体育游戏的分类、特点，掌握体育游戏的基本知识和实施游戏的办法，熟悉游戏的创编程序和方法，旨在培养学生创编和实施体育游戏能力，为学生以后从事体育教学和健身指导奠定基础。

二、教学基本要求

（一）教学要求

（1）在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出体育游戏的实用性。有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并熟练运用。

（2）坚持理论联系实际，尽可能借助学校体育教学中的一些典型事例，深入浅出阐明其基本思想，开拓学生的思路，积极引导学生将主要精力用在掌握体育游戏创编和实施方法的具体应用上。

（3）坚持教学的启发性，力求做到少而精，突出重点，并将培养学生分析问题和解决问题放在重要位置。

（二）教学重点：体育游戏教学方法，体育游戏创编

（三）教学方法：教学以理论讲授和实践讲解相结合，主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法进行教学

三、教学内容和课时分配

（一）理论部分

第一章绪论（1学时）

教学要求：掌握体育游戏起源、发展、特点、作用及分类

教学重点：体育游戏作用及分类

教学难点：体育游戏在教学中作用的发挥

第二章儿少期体育游戏教学的特点 （1学时）

教学要求：了解掌握儿少时期体育游戏特点

教学重点：儿少时期体育游戏特点

教学难点：儿少时期体育游戏的针对性

第三章体育游戏的创编（2学时）

教学要求：掌握体育游戏的创编方法和组织形式

教学要点：创编方法和组织形式

教学难点：游戏的创编的原则把握和组织实施的管理

第四章体育游戏的教学（4学时）

教学要求：理解体育游戏的教学原则方法，组织的和游戏准备的过程

教学重点：体育游戏的教学原则，组织与管理

教学难点：体育游戏的教学原则把握和组织管理的调控

（二）实践部分

第五章活动性游戏（2学时）

教学要求：掌握活动性游戏的创编原则

教学重点：游戏的组织和管理

教学难点：游戏组织和安全

第六章集中注意力练习（2学时）

教学要求：掌握游戏的规律和组织方法

教学重点：游戏组织过程

教学难点：注意力集中

第七章放松游戏（2学时）

教学要求：掌握放松游戏原则及组织特点

教学重点：组织与管理

教学难点：放松游戏的针对性选择

第八章 室内游戏（2学时）

教学要求：利用有限空间合理安排游戏

教学重点：室内游戏的组织与管理

教学难点：室内游戏的选择和组织

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]于振峰.体育游戏[M].北京：高等教育出版社.2007.

[2]体育游戏编写组.体育游戏[M].北京：高等教育出版社.2001.

**《田径主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604056

课程总学时/学分：72/4（其中理论18学时，技术54学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本学期田径选修课教学的目的与任务：1、使学生了解现代田径运动发展趋势。2、在理论上掌握短跑的技术理论、选材与训练方法；跨栏的技术理论、选材与训练方法；推铅球的技术理论、选材与训练；掷标枪的技术理论、选材与训练。3、进一步掌握提高短跑、跨栏跑、推铅球和掷标枪的基本技术。

二、教学基本要求

本学期教学的重点是使田径主选学生通过理论和技术教学，了解现代田径运动发展趋势，系统地学习和掌握短跑、跨栏跑、推铅球和掷标枪项目的基础知识、基本技术和基本技能，掌握基本的教学方法，掌握这些项目的专项素质，专项技术训练的主要方法与手段。使学生了解这些项目的基本知识、基本技术以及训练方面的基础知识。

二、教学内容及学时分配

1.理论部分

（1）现代田径运动的特点与发展趋势（2学时）

教学要求：使学生了解现代田径运动发展趋势；

教学重点：田径运动训练科学化、智能化和健身娱乐双向发展的特点；

教学难点：训练负荷强度的控制、如何加强心理训练；

（2）短跑的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握短跑的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：短跑专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：短跑运动员的选材；

（3）跨栏跑的技术理论、选材和训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握跨栏跑的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：跨栏跑专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：跨栏跑运动员的选材；

（4）推铅球的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握推铅球的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：推铅球专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：推铅球运动员的选材；

（5）掷标枪的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握掷标枪的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：掷标枪专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：掷标枪运动员的选材；

2.实践部分

（1）短跑（接力跑介绍）14学时

教学要求：提高短跑起跑、加速跑、途中跑和冲刺跑技术，了解接力跑技术；

教学重点：短跑起跑、加速跑、途中跑技术；

教学难点：短跑途中跑技术；

（2）跨栏跑（标准栏高，栏间距） 14学时

教学要求：复习、提高跨栏跑各项技术；

教学重点：跨栏跑各项技术的提高；

教学难点：起跑至第一架栏技术；

（3）推铅球（背向滑步） 12学时

教学要求：复习、提高推铅球各项技术；

教学重点：推铅球最后用力技术的提高；

教学难点：推铅球滑步与最后用力衔接技术；

（4）标枪 14课时

教学要求：复习、提高掷标枪各项技术；

教学重点：掷标枪最后用力技术的提高；

教学难点：“鞭打”技术；

（5）考核 2课时

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘建国主编.田径.高等教育出版社，2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社,1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社,1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社,1999

[5]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法. 人民体育出版社,1996

[6]段世杰主编 中国体育教练员岗位培训教材（田径）人民体育出版社,1998

**《田径主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604057

课程总学时/学分：72/4（其中理论20学时，技术52学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本学期田径选修课将通过部分理论课和技术课的教学完成以下目的与任务本学期将通过对部分跳跃项目，跳远、跳高、三级跳远、铁饼、中长跑等技术理论及选材与训练的理论教学，使学生较好的掌握其基本理论知识。通过对跳远、跳高、中长跑、竞走、掷铁饼等项目的技术教学，使学生较好的掌握其基本技术和基本技能，做到会讲、会做、会教、会训练。

二、教学基本要求

本学期教学的重点是使田径主选学生通过理论和技术教学，理解和掌握跳远、跳高、三级跳远、铁饼、中长跑的技术、选材与训练的理论。并通过对跳远、跳高、中长跑、竞走、掷铁饼等项目的技术实践教学，使学生较好的掌握其基本技术和基本技能，能够做到会讲、会做、会教、会训练。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

（1）跳远的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握跳远的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：跳远专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：跳远运动员的选材；

（2）跳高技术理论、选材和训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握跳高的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：跳高专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：跳高运动员的选材；

（3）三级跳远的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握三级跳远的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：三级跳远专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：三级跳远运动员的选材；

（4）掷铁饼的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握掷铁饼的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：掷铁饼专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：掷铁饼运动员的选材；

（5）中长跑的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握中长跑的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：中长跑专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：中长跑运动员的选材；

2.实践部分

（1）竞走 4学时

教学要求：基本掌握竞走的基本技术；

教学重点：竞走基本技术的巩固提高；

教学难点：竞走上下肢的协调配合技术；

(2)中长跑 4学时

教学要求：基本掌握中长跑的技术特点，学习途中跑和站立式起跑；

教学重点：掌握途中跑和站立式起跑；

教学难点：中长跑的呼吸配合与体力分配；

（3）跳高 12学时

教学要求：复习和提高背越式跳高技术；

教学重点：背越式跳高起跳和过杆技术；

教学难点：背越式跳高助跑与起跳衔接技术；

（4）跳远 12学时

教学要求：复习和提高跳远技术；

教学重点：跳远起跳技术；

教学难点：跳远助跑与起跳衔接技术；

（5）三级跳远 6学时

教学要求：学习和基本掌握三级跳远技术；

教学重点：三级跳远起跳技术；

教学难点：三级跳远三步起跳衔接和配合技术；

（6）掷铁饼 14学时

教学要求：学习和基本掌握掷铁饼技术；

教学重点：掷铁饼最后用力技术；

教学难点：掷铁饼旋转与最后用力衔接技术；

（7）考核 2学时

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘建国主编.田径.高等教育出版社，2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社,1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社,1998

**《田径主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604058

课程总学时/学分：36/2（其中理论16学时，技术16学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本学期田径选修课将通过部分理论课和技术课的教学完成以下目的与任务：1、使学生了解掌握田径运动竞赛以及田径场地设计；2、在理论上掌握撑杆跳高的技术理论、选材与训练；3、介绍学习定向越野和撑杆跳高技术。

二、教学基本要求

本学期教学的重点是使田径主选学生通过理论和技术教学，了解和掌握田径运动竞赛以及田径场地设计知识，以及撑杆跳高的技术理论、选材与训练。同时，介绍、学习定向越野和撑杆跳高技术。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

（1）田径运动竞赛的组织与裁判（10学时）

教学要求：使学生了解和掌握田径运动竞赛的组织与裁判工作；

教学重点：田径运动会秩序册的编排、田赛、竞赛裁判工作；

教学难点：田径运动会秩序册的编排原则的应用；

（2）田径运动场地设计（2学时）

教学要求：使学生了解和掌握田径运动场地设计的原则及步骤与方法；

教学重点：小型半圆式田径场的设计步骤及方法；

教学难点：田径运动场地设计原则的应用；

（3）撑杆跳高的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握撑杆跳高的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：撑杆跳高专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：撑杆跳高运动员的选材；

2.实践部分

（1）撑杆跳高（14学时）

教学要求：学习和基本掌握撑杆跳高技术；

教学重点：撑杆跳高插穴起跳、过推杆技术；

教学难点：撑杆跳高助跑与插穴起跳衔接技术；

（2）定向越野 （介绍项目） 6学时

1>理论部分

1）定向越野运动概述。

2）识别地图。

3）定向越野比赛基本规则。

4）小型定向越野比赛的组织方法和注意事项。

2>实践部分

利用地图和指北针进行定向辨向，选择路线、寻找检查点等基本技能的练习与方法。借助绘图软件，自制用于教学、训练的简单定越野地图的方法。

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘建国主编.田径.高等教育出版社，2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社,1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社,1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社,1999

[5]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法. 人民体育出版社,1996

[6]段世杰主编 中国体育教练员岗位培训教材（田径）人民体育出版社,1998

**《体操主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604059

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

1.在体操普修课的基础上，使学生进一步了解体操运动的概况

2. 掌握体操基本技术，提高体操基本意识

3. 培养基本体操的教学组织能力

二、教学基本要求

1.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能

2.注重学生教学能力培养

3.了解所学技巧、双杠、跳跃、单杠项目的概况、特点、动作类型及锻炼价值

三、教学内容及学时分配

理论部分

1.体操概述（2学时）

教学重点：掌握体操运动的历史进程与现代体操运动发展的国内外现状。

教学难点：准确把握体操运动发展趋势。

 （1）体操运动的沿革

 （2）体操运动发展趋势

 （3）体操内容与分类

2. 少年儿童体操训练、选材（4学时）

教学重点：掌握儿童少年时期的训练的内容和特点

教学难点：训练的方法、手段。

 (1)童少年早期的训练指导思想

 (2)儿童少年时期训练的内容和特点

 (3)儿童少年时期的训练方法和手段

3. 体操与健身（4学时）

教学重点：体操健身价值、原则、方案

教学难点：体操健身方案

（1）体操健身概述

（2）体操健身价值

（3)体操健身原则

（4）体操健身方案

技术部分

1.技巧（15学时）

前滚翻及其变化；后滚翻及其变化；侧手翻；手倒立前滚翻直腿起；侧手翻内转90 度

2.双杠（15学时）

支撑摆动；挂臂撑摆动；支撑后摆肩倒立；挂臂撑后摆上；挂臂撑前摆上

3.单杠（14学时）

经直角悬垂摆动屈伸上；骑上；屈（直）臂起摆

4.跳跃（14学时）

分腿腾越；弹跳板练习

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《体操主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604060

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

1.使学生进一步掌握体操的基本知识、技能、技术以及体操教学的基本方法

2.进一步掌握体操的基础动作及保护帮助能力

3.培养学生分析问题和解决问题的能力

4.培养学生具有从事基层体操教学和开展群众性体操活动与竞赛的基本能力

二、教学基本要求

1.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能，科学选编练习内容

2.教学中突出重点、难点，讲求教学方法，注重学生能力培养

3.练习时严格要求，适时鼓励，及时纠正，讲求教学效果

4.了解所学技巧、双杠、跳跃、单杠项目的概况、特点、动作类型及锻炼价值

三、教学内容及学时分配

理论部分

1.体操动作力学原理和技术分析（4学时）：

教学重点：了解掌握体操技术原理

教学难点：典型动作力学分析

（1）体操动作的结构与分类

（2）常用的生物力学知识

（3）常见的体操基本技术分析

2.支撑跳跃（4学时）：

教学重点：支撑跳跃的特点和动作分类。

教学难点：支撑跳跃的基本技术分析与教法

支撑跳跃各环节技术分析

3.体操教学及教材教法分析（6学时）：

教学重点：体操教学特点、方法、过程

教学难点：体操动作结构－时间－空间蕴涵的辩证关系

（1）体操动作结构－时间－空间蕴涵的辩证关系

（2）体操动作教学特点

（3）体操动作教学过程

（4）体操动作教学方法

4.体操比赛的组织与裁判（2学时）

教学重点：体操比赛组织工作，基本体操比赛的裁判工作

教学难点：基本体操比赛的裁判工作

（1）体操比赛组织工作

（2）基本体操比赛的裁判工作

技术部分

1.技巧（13学时）

前手翻；头手翻；团身前空翻；后手翻

2.双杠（13学时）

支撑后摆肩倒立；支撑前摆外转180度下；长振屈伸上；支撑前摆内转180度下；支撑后摆手倒立

3.跳跃（13学时）

分腿腾越；屈腿腾越；屈体腾越

4.单杠（13学时）

前上；向后大回环；后摆上；支撑后倒屈伸上

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《体操主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604061

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1.了解体操竞赛规则，基本掌握体操比赛裁判方法

2.初步掌握基本体操创编的方法和手段，具有一定的创编能力

3.拓宽学生的知识面，通过理论联系实际，使学生认识体操的健身目的及价值，了解和掌握体操的健身方法、手段

4.进一步培养从事基层体操教学和开展群众性体操活动与竞赛的基本工作能力

二、教学基本要求

1.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能，科学选编练习内容

2.教学中突出重点、难点，讲求教学方法，注重学生能力培养

3.练习时严格要求，适时鼓励，及时纠正，讲求教学效果

4.了解所学技巧、双杠、跳跃、单杠项目的概况、特点、动作类型及锻炼价值，掌握各项目基本动作技术、教法、学法、保护与帮助方法，具有基本的、系统的教学能力

三、教学内容及学时分配

理论部分

1.体操比赛的组织与裁判（2学时）

教学重点：规定及自选动作比赛

教学难点：编制比赛项目轮换表

竞技体操比赛简介

2.团体操（4学时）

教学重点：构成团体操表演的基本要素，团体操的创编

教学难点：团体操的创编

（1）构成团体操表演的基本要素

（2）团体操的创编

（3）团体操的训练

（4）团体操的场地布置

（5）团体操的组织领导工作

技术部分

1.技巧（6学时）

团身后空翻；跳转180度经胸滚动成俯撑；单肩挺身后滚翻；后滚翻经手倒立成屈体立撑

2.双杠（6学时）

短振屈伸上；支撑后摆双腿侧摆越成支撑；挺身后滚翻

3.跳跃（6学时）

前手翻；侧腾跃

4.单杠（8学时）

向后大回环；悬垂摆动转体180度成正反握；支撑后倒弧形转体180度下；支撑后倒弧形下

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《篮球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604062

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

1. 教学目的和任务

通过学习，使学生初步掌握和了解篮球运动起源、发展过程，掌握篮球运动发展规律和现代篮球运动特征，初步掌握篮球基本技术动作理论要领，并通过中学篮球教法的学习，初步掌握篮球教学的原则和方法，为从事中小学篮球教学及社会组织活动奠定理论基础。

二、教学基本要求

（一）基本要求：

（1）在执行本大纲时，要依据培养目标要求和中学篮球教学与训练实际，重点强调掌握理论、扩展知识、培养意识、把握规律、强化基础、突出运用、增强对抗。

（2）要高度重视对学生理论知识的传授，拓宽其知识获取途径与空间。教师除课堂专门的理论讲授外，还应在实践课中结合实际操作进行理论分析与讲解，促进学生理论与实践的有机结合。

（3）根据体育教育专业和篮球运动的特点，教师在教学中要突出实践环节，加强学生专业教学与训练技能的培养；课的组织要科学、系统、严密，教学步骤要层次清楚，要求要严格到位，动作规格要规范化。

（4）教学内容的广度、深度和各种教学手段与方法的选择运用首先要符合篮球运动的客观规律，其次是要符合专业主选课程的培养目标以及主选学生的实际水平，并且要处理好面向整体与区别对待的关系。

（二）教学重点：把握篮球运动发展规律，加强篮球技术的掌握与提高，重视篮球技术对抗运用能力的培养和篮球运动专项综合技能的提高。

1. 教学方法：本课程教学主要通过课堂集体讲授、学生讨论、实践操作、课外阅读、课下自我练习和完成作业等形式完成。

三、教学内容及学时分配

第一章 篮球运动概述（2学时）

教学要求：掌握篮球运动的基本规律和特点，及现代篮球运动发展趋势

教学重点：了解篮球运动基本规律和特点，及现代篮球发展趋势

教学难点：把握篮球运动发展规律，理解篮球运动发展趋势，并有自己的理解和认识

第二章 篮球文化（2学时）

教学要求：本章介绍篮球文化的特点、功能，奥运会篮球比赛，世界篮球锦标赛，美国NBA篮球联赛和CUBA篮球联赛等。

教学重点：了解篮球文化特点、功能及篮球文化欣赏方法

教学难点：对教授的知识进行实践体验获取感受

第三章 篮球教学（4学时）

教学要求：掌握篮球教学原则、篮球技术战术的教学方法、中学篮球教法与学法、篮球教学文件的制订，以及篮球教学课的组织管理工作。

教学重点：掌握篮球教学原则、方法，完成教学设计及组织管理

教学难点：对理论知识的理解和运用

第四章 移动技术（10学时）

教学要求：掌握移动技术的动作方法、易犯错误及纠正方法、移动技术的教学与练习方法

教学重点：掌握各种篮球移动方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

第五章 传接球技术（18学时）

教学要求：掌握传接球技术的基本特点、动作方法以及传接球技术的教学与练习方法。

教学重点：掌握各种篮球传接球方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作要领的掌握和训练方法的设计

第六章 投篮技术（16学时）

教学要求：掌握投篮技术的动作方法以及投篮技术的教学与练习方法。

教学重点：掌握各种篮球投篮方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

第七章 运球技术（18学时）

教学要求：掌握各种运球技术要领及教学与训练建议。

教学重点：掌握各种篮球运球方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]叶国雄, 陈树华. 《篮球运动研究必读》.人民体育出版社，1998

[2]李洪亮.《篮球》.山东大学出版社，2001.6

[3]潘祥，韩冰.《篮球教学》.北京体育大学出版社，2005.1

[4] 王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《篮球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604063

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生较为系统的掌握篮球运动技、战术原理和篮球运动教学、训练、竞赛理论与方法，能够科学的对篮球运动教学与训练工作进行有效组织、实施与管理，胜任中学篮球教学与训练及社区篮球指导工作，胜任基层篮球竞赛的裁判工作，初步具备基层篮球竞赛的准备与指挥工作能力。

二、教学基本要求

基本要求：

（1）依据培养目标要求和中学篮球教学与训练实际，重点强调掌握理论、培养意识、强化基础、突出运用，以达到提高水平之目的。

（2）教师还应有目的、有计划、有安排的组织学生进行形式多样的理论知识学习以此来实现对学生理论知识的扩展与补充。

（3）根据体育教育专业和篮球运动的特点，教师在教学中要突出实践环节，加强学生专业教学与训练技能的培养。

（4）要积极创造条件，参加一定的社会专业实践活动，以开阔眼界、扩展知识、提高能力、检验所学。

教学重点难点：

（1）本课程的教学重点是篮球技、战术原理和教学训练与竞赛理论的学习与掌握，篮球技、战术的掌握与提高，篮球技、战术对抗运用能力的培养与提高和篮球运动专项综合技能培养。

（2）本课程的教学难点是篮球技、战术和教学训练与竞赛理论向实践过程的转化，技、战术对抗运用能力的培养与提高和专项训练、竞赛裁判技能的培养。

三、教学内容及学时分配

第一章 篮球技术分析（4学时）

教学重点：掌握各基本技术动作要领，并掌握各项技术的教学及练习方法

教学难点：对基本技术要领的掌握和教授方法

1. 篮球战术分析 （6学时）

教学重点：理解进攻和防守战术的不同形式、特点，安排战术设计

教学难点：掌握战术安排的原则设计

1. 篮球裁判工作（4学时）

教学重点：通晓篮球规则和裁判法，掌握篮球裁判临场技巧

教学难点：对规则的理解和运用

第四章：持球突破技术（6学时）

教学重点：掌握篮球持球突破技术方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

1. ： 防守技术（12学时）

教学重点：防守的分类和防守要领的掌握

教学难点: 防守动作的掌握和运用时机

1. 攻守战术基础配合（20学时）

教学重点：掌握各种篮球战术配合方法及训练、教学设计

教学难点：对不同战术概念的理解和针对性的战术设计

第七章 快攻与防守快攻战术（10学时）

教学重点：掌握各种篮球快攻方法及训练、教学设计

教学难点：快攻进行的各阶段的衔接和应变能力

第八章 技能部分教学（8学时）

教学重点：临场裁判执法能力培养

教学难点：规则的理解及临场判罚的准确性

第九章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目：

[1]孙民治.《篮球运动高级教程》.人民体育出版社，2000.10

[2]刘玉林.《现代篮球运动研究》.人民体育出版社，2006.1

[3]张霖.《篮球裁判教学与实践指南》.北京体育大学出版社，2005.9

[4] 王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《篮球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604064

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生较为系统的掌握篮球运动技、战术原理和篮球运动教学、训练、竞赛理论与方法，能够科学的对篮球运动教学与训练工作进行有效组织、实施与管理，胜任中学篮球教学与训练及社区篮球指导工作，胜任基层篮球竞赛的裁判工作，初步具备基层篮球竞赛的准备与指挥工作能力。

二、教学基本要求

（一）基本要求：

1、依据培养目标要求和中学篮球教学与训练实际，重点强调掌握理论、扩展知识、培养意识、把握规律、强化基础、突出运用、增强对抗，要力求把理论、技术、战术、技能融为一体，以达到提高水平之目的。

2、教师还应有目的、有计划、有安排的组织学生进行形式多样的理论知识学习（如：课堂讨论、实战观摩、课下自学与小组讨论等），以此来实现对学生理论知识的扩展与补充。并促进学生观察与思考、分析与解决问题的能力和自我学习能力的进一步提高。

3、根据体育教育专业和篮球运动的特点，教师在教学中要突出实践环节，加强学生专业教学与训练技能的培养；课的组织要科学、系统、严密，教学步骤要层次清楚，要求要严格到位，动作规格要规范化；要发扬教学民主，树立团结协作，勤学苦练的良好风气。

(二）教学重点难点：

1、本课程的教学重点是篮球技、战术原理和教学训练与竞赛理论的学习与掌握，篮球技、战术的掌握与提高，篮球技、战术对抗运用能力的培养与提高和篮球运动专项综合技能培养。

2、本课程的教学难点是篮球技、战术和教学训练与竞赛理论向实践过程的转化，技、战术对抗运用能力的培养与提高和专项训练、竞赛裁判技能的培养。

三、教学内容及学时分配

第一章 中学篮球队训练与比赛指导（2学时）

教学重点：掌握中学篮球训练各部分的组成结构及方法

教学难点：训练主体部分的原则方法的把握

第二章 篮球运动竞赛的组织与编排工作（2学时）

教学重点：了解篮球比赛组织过程，掌握篮球竞赛组织编排

教学难点：掌控篮球竞赛过程及编排方法

第三章 抢篮板球技术（4学时）

教学重点：掌握抢篮板球的动作方法以及抢篮板球技术的教学与练习方法

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

第四章 人盯人防守与进攻人盯人防守战术（10学时）

教学重点：掌握各种篮球进攻战术方法及训练、教学设计

教学难点：对不同战术配合的掌握和训练方法的设计

1. 区域联防与进攻区域联防（8学时）

教学重点：掌握各种篮球防守战术方法及训练、教学设计

教学难点：对不同战术配合的掌握和训练方法的设计

1. 技能部分教学（8学时）

教学重点：临场裁判执法能力培养

教学难点：规则的理解及临场判罚的准确性

第七章 考核（2学时）

教学重点：临场裁判执法能力培养

教学难点：规则的理解及临场判罚的准确性

四、推荐教材及参考书目：

[1]孙民治.《篮球运动高级教程》.人民体育出版社，2000.10

[2]刘玉林.《现代篮球运动研究》.人民体育出版社，2006.1

[3]张霖.《篮球裁判教学与实践指南》.北京体育大学出版社，2005.9

[4] 王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《排球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604065

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

教育学生热爱社会主义祖国，忠诚党的教育事业和体育事业，自觉地为社会主义现代化建设服务。使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。使学生掌握排球竞赛的组织编排和裁判方法，具备组织基层排球竞赛和裁判工作能力，毕业时能达到国家二级排球裁判员水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：基本技术、基本战术、组合串联对抗练习

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、师范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章 排球技术（24学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第二章 排球战术（14学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第三章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：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。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第四章：排球运动员体能训练理论与实践（20学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第五章：排球运动员心理技能训练（2学时）

教学要求：初步了解排球运动员心理技能训练的方法

教学重点：讲授心理技能训练的方法

教学难点：心理技能训练方法的灵活应用

第六章：排球竞赛组织与编排工作（2学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第七章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

第八章：学校排球队工作（2学时）

教学要求：知道如何管理学校排球队和组织指导球队进行进行比赛

教学重点：讲授运动员选材的基本内容、步骤与方法

第九章考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(第三版).高等教育出版社2015年11月

**《排球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604066

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。使学生掌握排球竞赛的组织编排和裁判方法，具备组织基层排球竞赛和裁判工作能力，毕业时能达到国家二级排球裁判员水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：基本技术、基本战术、组合串联对抗练习

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、师范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章 排球技术（24学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第二章 排球战术（14学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第三章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：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。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第四章：排球运动员体能训练理论与实践（20学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第五章：排球运动员心理技能训练（2学时）

教学要求：初步了解排球运动员心理技能训练的方法

教学重点：讲授心理技能训练的方法

教学难点：心理技能训练方法的灵活应用

第六章：排球竞赛组织与编排工作（2学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第七章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

第八章：学校排球队工作（2学时）

教学要求：知道如何管理学校排球队和组织指导球队进行进行比赛

教学重点：讲授运动员选材的基本内容、步骤与方法

第九章考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(第三版).高等教育出版社2015年11月

**《排球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604067

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。使学生掌握排球竞赛的组织编排和裁判方法，具备组织基层排球竞赛和裁判工作能力，毕业时能达到国家二级排球裁判员水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：基本技术、基本战术、组合串联对抗练习

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、师范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章 排球技术（18学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第二章 排球战术（6学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第三章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：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。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第四章：排球运动员体能训练理论与实践（5学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第五章：排球竞赛组织与编排工作（1学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第六章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

第七章考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(第三版).高等教育出版社2015年11月

**《足球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604068

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

教育学生热爱社会主义祖国，忠诚党的教育事业和体育事业，自觉地为社会主义现代化建设服务。使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识和基本技术和战术，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球技术的掌握

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章：足球运动的起源与发展（4学时）

教学要求：通过足球教学，使学生掌握足球运动概述，理解足球运动的发展，了解古代足球运动概况、现代足球运动发展概况、中国足球发展概况、女子足球发展概况。

教学重点：足球运动的整体情况。

教学难点：足球运动的发展状况。

第二章：职业足球与足球产业（2学时）

教学要求：通过教学，使学生了解职业足球的发展现状，我国足球产业的现状。

教学重点：我国职业足球和足球产业现状。

教学难点：我国足球产业的发展情况。

第三章：足球文化（2学时）

教学要求：通过教学使学生真正的了解足球、认识足球，要把足球运动视为文化的一个组成部分，视为一门艺术。

教学重点：足球是一种文化现象。

教学难点：足球文化的特征与依据。

第四章：足球技术（38学时）

教学要求：通过教学使学生牢固的掌握颠球、脚背正面、脚内侧、脚背内侧、脚背外侧和脚背内外侧变向运球；脚背正面、脚内侧、脚背内侧踢球；脚内侧、大腿接球；前额正面头顶球；掷界外球、抢断球、守门员接球和射门技术，并在比赛中能够运用。

教学重点：各项基本技术的动作要领。

教学难点：各项技术在比赛中的运用。

第五章：足球战术（14学时）

教学要求：通过教学使学生掌握个人进攻战术、基本的传切配合、斜传直插二过一配合、直传斜插二过一配合、边路进攻战术和个人防守战术。

教学重点：各种战术的跑位。

教学难点：各种战术在比赛中的运用。

第六章：足球竞赛规则（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握基本的足球竞赛工作和足球场地的各条线、各个区域的规则要求。

教学重点：竞赛工作的组织和足球场各区域的要求。

教学难点：足球竞赛的编排。

第七章：比赛（8学时）

教学要求：学生在比赛中基本能够运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术。

第八章考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

**《足球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604069

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。使学生掌握足球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事中学足球活动的组织管理和指导足球教学训练工作的能力。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识、基本技、战术和足球技术教学的步骤与设计，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球技术的进一步掌握和足球局部战术的掌握。

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章：足球战术理论与原则（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握足球比赛的时间空间特征、足球比赛战术的原则、足球比赛阵型的演变和比赛队形。

教学重点：足球比赛的时间空间特征和比赛阵型。

教学难点：学生能在比赛中真正掌握足球战术的原则。

第二章：足球竞赛规则（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握足球比赛的人数、时间、越位与犯规与不正当行为等竞赛规则。

教学重点：足球越位规则的讲解。

教学难点：在比赛中能正确的判罚是否越位。

第三章：足球技术（24学时）

教学要求：通过教学使学生牢固掌握拉、扣、拨、挑球；变向、变速、假动作突破；左右脚脚内侧踢球、脚背内侧踢球；胸部接球；前额侧面顶球；抢断球、守门员发球、扑球、托球、击球和各种脚法的射门技术，并能够在比赛中使用。

教学重点：各项技术的动作要领和接球、运球、射门的组合运用。

教学难点：各项技术在比赛中的合理运用。

第四章：足球战术（20学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握个人进攻战术、个人防守战术；掌握斜传斜插二过一、回传反切二过一、中路进攻战术、转移进攻战术、快速反击战术、局部防守战术，并能在比赛中使用。

教学重点：教会学生熟练地跑位，掌握各种战术。

教学难点：教会学生在比赛中能够使用各种战术。

第五章：足球技术教学与训练（4学时）

教学要求：明确足球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握足球各项技术的教学过程和训练方法。

教学难点：足球教学与训练中技法的运用时机。

第六章：足球裁判实践（6学时）

教学要求：通过教学使学生能够基本掌握做为一名助理裁判员在比赛时应具备的知识，并能够胜任比赛中的助理裁判员角色。

教学重点：助理裁判员的职责。

教学难点：使学生能够在比赛中胜任助理裁判员的角色。

第七章：比赛（8学时）

教学要求：学生在比赛中能进一步运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术、战术。

第八章考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

**《足球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604070

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。使学生掌握足球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事中学足球活动的组织管理和指导足球教学训练工作的能力。使学生掌握足球竞赛的组织编排和裁判方法，具备组织基层足球竞赛和裁判工作能力，毕业时能达到国家二级足球裁判员水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识、基本技、战术和足球战术教学的步骤与设计，掌握足球竞赛和裁判知识能够胜任基层足球教学与训练和裁判工作，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球战术的掌握和裁判法。

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章：足球裁判法（4学时）

教学要求：通过教学使学生能够掌握做为一名基层足球裁判所具备的知识，并能够执法基层比赛。

教学重点：足球裁判应具备的知识。

教学难点：比赛突发事件的处理。

第二章：五人制足球规则简介（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握五人制足球比赛的基本规则。

教学重点：五人制规则。

教学难点：对规则的熟练掌握。

第三章：足球技术（6学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握运球、接球、踢球技术和各种脚法的射门技术；基本掌握脚背外侧踢球技术。

教学重点：踢球、接球、运球、射门等技术的组合运用。

教学难点：各项技术在比赛中的合理运用。

第四章：足球战术（12学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握局部进攻战术、局部防守战术；掌握整体攻防战术，并能在比赛使用。

教学重点：教会学生熟练地跑位，掌握整体攻防战术。

教学难点：教会学生在比赛中相互配合，能够使用各种战术。

第五章：足球战术教学与训练（2学时）

教学要求：明确足球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握足球战术的教学过程和训练方法。

教学难点：足球战术教学与训练的方法。

第六章：足球裁判实践（4学时）

教学要求：通过教学使学生能够基本掌握做为一名主裁判员在比赛时应具备的知识，并能够胜任比赛中的主裁判员角色。

教学重点：主裁判员的职责。

教学难点：使学生能够在比赛中胜任主裁判员的角色。

第七章：比赛（4学时）

教学要求：学生在比赛中能够较熟练运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术、战术。

第八章考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

**《武术主选（一）》课程教学大纲**

课程编码：1604071

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

**一、**教学目的和任务

通过学习，使学生掌握武术的基本知识，基本技术和基本技能，了解武术训练的主要教学内容和教学的过程。培养学生的教学技能，初步掌握武术训练的教学方法，使学生具备开展中学武术训练的教学素质。全面发展力量，协调，柔韧等身体素质，提高身体健康水平，培养自觉参加体育运动的兴趣。 培养学生的团结协作精神，以及吃苦耐劳，艰若奋斗的思想品质，并具有从不体育教育的事业心和责任感。

二、教学基本要求

教师在进行武术训练教学时必须依据本大纲进行教学，完成大纲规定的内容纲要，同时，教师要认真钻研教学大纲内容，提高本身素质，提高教学质量。教师在备课时应认真学习大纲的内容，完成大纲规定的教学任务，注意传授知识与发展能力并举的方针，使学生具备成为一名合格教师的素质。

三、教学内容及学时分配

(一)理论部分（6学时）

1、 武术概述（2学时）

教学重点：武术运动的内容、分类和特点。

教学难点：武术起源与发展的内容拓展掌握。

2、 武术技法分析（2学时）

教学重点：不同拳种器械的风格特点。

教学难点：太极拳基本功法的掌握及不同流派的特点。

3、 武术教学（2学时）

教学重点：根据武术教学的特点、学生的实际水平正确选择运用不同的教学方法。

教学难点：教学方法的正确选择和灵活运用。

(二)技术部分(66学时)

1、 基本功及基本动作（14学时）

2、套路

拳术（26学时）

棍术（26学时）

四、推荐教材与参考书目

1、《武术》蔡仲林、周之华主编，高等教育出版社 2009年6月

2、《武术》上、下册，全国体育学院教材委员会审定，人体体育出版社 1998年6月

3、《中国武术简史》 林泊源编著 北京体育大学出版社1994年5月

4、《武术》（1-4册）体育院系教材编审委员会《武术》编写小组编 人民体育出版社 1978年3月

5、《武术》（上、下） 体育院系教材编审委员会《武术》编写组 人民体育出版社 1983 年2月

6、《武术》武术教材编写组编 高等教育出版社 1983年9月

**《武术主选（二）》课程教学大纲**

课程编码：1604072

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

**一、**教学目的和任务

通过学习，使学生掌握武术的基本知识，基本技术和基本技能，了解武术训练的主要教学内容和教学的过程。培养学生的教学技能，初步掌握武术训练的教学方法，使学生具备开展中学武术训练的教学素质。全面发展力量，协调，柔韧等身体素质，提高身体健康水平，培养自觉参加体育运动的兴趣。 培养学生的团结协作精神，以及吃苦耐劳，艰若奋斗的思想品质，并具有从不体育教育的事业心和责任感。

二、教学基本要求

教师在进行武术训练教学时必须依据本大纲进行教学，完成大纲规定的内容纲要，同时，教师要认真钻研教学大纲内容，提高本身素质，提高教学质量。教师在备课时应认真学习大纲的内容，完成大纲规定的教学任务，注意传授知识与发展能力并举的方针，使学生具备成为一名合格教师的素质。

三、教学内容及学时分配

理论部分（6学时）

1、武术训练（2学时）

教学要求：了解套路训练的原则。

教学重点：套路训练方法的掌握与运用。

教学难点：在套路训练原则下正确运用不同的训练方法进行套路训练。

2、 武术套路创编与图解知识（2学时）

教学要求：正确熟练识图并将其运用到套路创编的图示中去。

教学重点：运用规则进行武术套路的创编。

教学难点：通过图解知识来说明和解释武术动作的技术要领和动作特点。

3、 武术竞赛的组织与裁判（2学时）

教学要求：能够基本了解并运用武术的裁判知识。

教学重点：学习和了解武术竞赛规则和裁判法。

教学难点：如何在基层或教学比赛中对教学、学习效果进行检验。

技术教学内容

1、剑术（26学时）

2、42势太极拳（20学时）

3、42式太极剑（20学时）

四、推荐教材与参考书目

1、《武术》蔡仲林、周之华主编，高等教育出版社 2009年6月

2、《武术》上、下册，全国体育学院教材委员会审定，人体体育出版社 1998年6月

3、《中国武术简史》 林泊源编著 北京体育大学出版社1994年5月

4、《武术》（1-4册）体育院系教材编审委员会《武术》编写小组编 人民体育出版社 1978年3月

5、《武术》（上、下） 体育院系教材编审委员会《武术》编写组 人民体育出版社 1983 年2月

6、《武术》武术教材编写组编 高等教育出版社 1983年9月

**《武术主选（三）》课程教学大纲**

课程编码：1604073

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

**一、**教学目的和任务

通过学习，使学生掌握武术的基本知识，基本技术和基本技能，了解武术训练的主要教学内容和教学的过程。培养学生的教学技能，初步掌握武术训练的教学方法，使学生具备开展中学武术训练的教学素质。全面发展力量，协调，柔韧等身体素质，提高身体健康水平，培养自觉参加体育运动的兴趣。 培养学生的团结协作精神，以及吃苦耐劳，艰若奋斗的思想品质，并具有从不体育教育的事业心和责任感。

二、教学基本要求

教师在进行武术训练教学时必须依据本大纲进行教学，完成大纲规定的内容纲要，同时，教师要认真钻研教学大纲内容，提高本身素质，提高教学质量。教师在备课时应认真学习大纲的内容，完成大纲规定的教学任务，注意传授知识与发展能力并举的方针，使学生具备成为一名合格教师的素质。

三、教学内容及学时分配

1、五行拳(10学时)

2、八卦掌（26学时）

四、推荐教材与参考书目

1、《武术》蔡仲林、周之华主编，高等教育出版社 2009年6月

2、《武术》上、下册，全国体育学院教材委员会审定，人体体育出版社 1998年6月

3、《中国武术简史》 林泊源编著 北京体育大学出版社1994年5月

4、《武术》（1-4册）体育院系教材编审委员会《武术》编写小组编 人民体育出版社 1978年3月

5、《武术》（上、下） 体育院系教材编审委员会《武术》编写组 人民体育出版社 1983 年2月

6、《武术》武术教材编写组编 高等教育出版社 1983年9月

**《健美操主选（一）》课程教学大纲**

课程编号： 1604074

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

健美操主选课程（一）是在普修课的基础上开设的，本课程在学生了解健美操运动的基础上进一步增强其理论知识及专业技术的教学与应用；通过练习，提高运动水平，培养健康的审美观和文化艺术修养，形成正确的身体姿态，并在课程中对学生进行思想品德教育，培养互学互助、刻苦锻炼的精神，以及开拓进取的竞争意识和团队意识。

教学任务包含理论部分和技术部分。理论部分主要教授健美操运动的概念、起源与发展、分类、特点与功能；健美操的基本动作分类体系；健美操练习的基础理论及方法等；技术部分主要教授徒手健美操基本动作组合练习及第三套大众健美操锻炼标准2、3、4级三个套路组合。

二、教学基本要求

要求学生学习和掌握健美操基本理论知识及专业技术，学会全面锻炼身体的方法，防止运动损伤；要求学生从2、3级初级套路到4级中级套路，逐渐提高健美操基本技术和基本技能，要求学生适应新的教学方法，提高创新能力和改革意识。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分（6学时）

第一章 健美操运动概述，概念，起源与发展；分类、特点与功能（2学时）

教学要求：要求学生掌握健美操运动的概念等基本知识

教学重点：健美操运动的特点与功能

教学难点：健美操运动的分类

第二章 健美操基本术语及基本技术（2学时）

教学要求：要求学生掌握健美操基本术语及基本技术

教学重点：健美操基本术语

教学难点：健美操基本技术

第三章 健美操练习的基础理论及方法（2学时）

教学要求：要求学生掌握健美操安全健身的常识

教学重点：热身与整理的重要性

教学难点：运动损伤与预防

2.技术部分（62学时）

（1）大众健美操二级动作学习（16学时）

教学要求：要求学生进行中低强度的有氧练习及动作的规范性

教学重点：身体核心区域的稳固性练习

教学难点：掌握方向的变化及运行路线，手臂出现依次动作

（3）、大众健美操三级动作学习（22学时）

教学要求：要求学生进行中低强度的有氧练习及动作的规范性

教学重点：学习腰腹及上肢力量练习

教学难点：掌握方向的变化及图形变化，掌握典型动作

（4）大众健美操四级动作学习（24学时）

教学要求：要求学生进行中高强度的有氧练习及动作的规范性

教学重点：重点设计胸部、肱三头肌和腹部的力量练习

教学难点：高冲击力的基础上提高动作的流动性和成套的难度

3、复习及考试（4学时）

**四、推荐教材及参考书目：**

[1]张云华. 健美操教学与训练 兰州：甘肃文化出版社，2003.6

[2]马鸿韬. 健美操创编理论及实践 北京：高等教育出版社，2004.7

[3]黄宽柔，姜桂萍. 健美操 体育舞蹈 北京：高等教育出版社，2006.7

**《健美操主选（二）》课程教学大纲**

课程编号： 1604075

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

健美操主选课程（二）是在（一）基础上开设的，让学生掌握有氧健身操的理论知识及专业技术的教学与应用；增进学生对有氧健身操的教学技巧及教学方法的学习；在“三基”的基础上，逐渐提高其“三会”能力，即会做、会教、会讲，逐渐提高其创新能力。

教学任务包含理论部分和技术部分。理论部分主要教授有氧健身操的教学技巧及常用教学方法并提高其音乐修养；技术部分进一步巩固提高基本技术，学习并实践有氧健身操的教学技巧及常用教学方法；掌握第三套大众健美操锻炼标准5级套路组合及独立完成初级组合的创编及教学。

二、教学基本要求

要求学生学习并掌握有氧健身操的教学技巧及常用教学方法；要求学生掌握五级中级套路，进一步提高健美操基本技术和基本技能；要求学生适应新的教学方法，独立完成初级组合的创编及教学。要求学生具备运用所学知识进行科学锻炼身体及健身指导的能力，在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分（6学时）

第一章 有氧健身操的教学技巧（2学时）

教学要求：要求学生掌握教学示范面极其转换、语言提示及非语言提示

教学重点：教学示范面极其转换

教学难点：语言提示及非语言提示

1. 音乐修养（2学时）

教学要求：要求学生熟悉不同风格的音乐

教学重点：不同风格的音乐介绍及欣赏

教学难点：音乐要素

1. 有氧健身操的教学方法（2学时）

教学要求：要求学生掌握线性渐进法、金字塔法、递加法三种常用教学方法

教学重点：教学过程中动作元素的教学顺序安排

教学难点：教学过程中动作重复次数的安排

2.技术部分（62学时）

（1）有氧健身操教学技巧及教学方法实践（16学时）

教学要求：要求学生掌握教学示范面极其转换、语言提示及非语言提示及常用教学方法

教学重点：教学技巧的实践

教学难点：教学方法的实践

（2）初级组合的创编及教学（22学时）

教学要求：要求学生独立完成初级组合的创编。

教学重点：运用所学教学技巧及教学方法进行实践

教学难点：每个组合均由3-5个最常见健美操基本步伐组成，并配合简单对称的上肢动作

（3）大众健美操五级动作学习（24学时）

教学要求：要求学生进行中高强度的有氧练习及动作的规范性

教学重点：重点设计全身控制力的训练，包括腹横肌、腰背肌和上肢力量练习

教学难点：高冲击力的基础上提高动作的流动性和成套的难度，复合动作多，速度快

3.复习及考试（4学时）

**四、推荐教材及参考书目：**

[1]张云华. 健美操教学与训练 兰州：甘肃文化出版社，2003.6

[2]马鸿韬. 健美操创编理论及实践 北京：高等教育出版社，2004.7

[3]黄宽柔，姜桂萍. 健美操 体育舞蹈 北京：高等教育出版社，2006.7

**《健美操主选（三）》课程教学大纲**

课程编号： 1604076

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

健美操主选课程（三）是在（二）基础上开设的，本课程让学生进一步学习有氧健身操的教学技巧及教学方法，并根据动作难度进行不同类型健美操课的设计及实施；介绍其他课种如瑜伽、普拉提、踏板操、有氧舞蹈等，学习健美操的创编及竞赛规则。

教学任务包含理论部分和技术部分。理论部分继续深化有氧健身操的教学技巧及常用教学方法，详细介绍健美操课的构成，学习创编法和竞赛规则；技术部分要求学生根据实践需要能上不同类型的健美操课；学习第三套大众健美操锻炼标准6级套路组合及独立完成中级组合的创编，进一步提高创新能力。

二、教学基本要求

要求学生继续深化学习有氧健身操的教学技巧及常用教学方法，能上不同类型的健美操课，并结合当前社会俱乐部团课的需要，能上瑜伽、普拉提等课种；独立完成中级组合的创编及教学，提高创新能力和改革意识；要求学生具备运用所学知识进行科学锻炼身体及健身指导的能力，在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分（6学时）

第一章 健美操课的设计与实施，课程分类及课的构成（2学时）

教学要求：要求学生掌握递加法、过渡动作法、层层变化法等教学方法

教学重点：四段式教学结构的实施

教学难点：热身、有氧操、肌肉调理、整理与伸展的设计

1. 根据当前社会俱乐部团课需要，不同风格的课种介绍及欣赏

教学要求：要求学生了解当前社会俱乐部团课需要

教学重点：不同风格的课种介绍及欣赏

教学难点：寻找适合自己的课种

1. 健美操的创编及裁判法（2学时）

教学要求：要求学生掌握健美操的创编方法及裁判规则

教学重点：大众健美操的创编及裁判规则

教学难点：竞技健美操的创编及裁判规则

2.技术部分（28学时）

（1）利用教学技巧及教学方法深入实践不同类型健美操课的设计及实施（10学时）

教学要求：要求学生能上不同类型的健美操课

教学重点：初级课的教学实践

教学难点：中级课的教学实践

（2）中级组合的创编及教学，并进行其他课种的学习（10学时）

教学要求：要求学生独立完成中级组合的创编，并掌握瑜伽和普拉提的基本技术

教学重点：运用所学教学技巧及教学方法进行中级组合的实践

教学难点：掌握瑜伽和普拉提的基本技术

（3）大众健美操六级动作学习（8学时）

教学要求：要求学生学习各种跳跃动作及动作节奏的变化，有较好的身体素质

教学重点：提高身体感觉和控制能力，增强身体协调能力

教学难点：动作路线的流动性和复杂性，较高的核心力量控制

3复习及考试（2学时）

**四、推荐教材及参考书目：**

[1] 张云华. 健美操教学与训练 兰州：甘肃文化出版社，2003.6

[2]马鸿韬. 健美操创编理论及实践 北京：高等教育出版社，2004.7

[3]黄宽柔，姜桂萍. 健美操 体育舞蹈 北京：高等教育出版社，2006.7

**《网球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604077

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1、通过网球专选课的教学，使学生掌握网球运动的基本理论知识，基本技术与战术，以及基本技能，具有较高的教学、实践能力，并具有具体的分析和解决问题的能力。

2、掌握一定的网球理论知识，具有一定的发现、探索精神，为网球的理论与实践科研工作打下良好的基础。

3、培养学生顽强刻苦、发奋图强的意志品质，使之具有结合网球教学及组织有关活动进行教书育人的能力。

二、教学基本要求

1、使学生进一步掌握网球运动的基本理论、基本技术，并具有一定的实战运用能力。

2、使学生进一步掌握网球运动教学的基本原理与方法，能正确讲解与示范，纠正错误动作，组织一般的教学工作。

3、使学生进一步掌握网球运动的竞赛规则，具备从事基层网球比赛裁判工作的能力。

4、教学方法以实践技术为主。

5、在教材的选择上，以高等教育出版社出版的教材为主。

三、教学内容及学时分配

（一）身体素质练习（10学时）

1、力量素质：下肢力量练习；腰腹力量练习；手臂力量练习。

2、速度素质：反应速度练习；移动速度练习。

3、耐力素质：力量耐力练习；速度耐力练习。

4、柔韧素质：肌肉、韧带的柔韧性练习。

5、灵敏素质：肌体灵敏性练习。

教学要求：加强专项身体素质练习及练习方法的掌握

教学重点与难点：专项身体素质训练

（二）基本技术（34学时）

1、握拍方法：东方式握拍；西方式握拍；大陆式握拍。

2、基本准备姿势：

3、步伐移动技术：

4、正手抽击球技术：

5、反手抽击球技术：

6、发球技术：

7、接发球技术：

教学要求：掌握网球基本技术要领和动作

教学重点与难点：各项技术的技术特点

（三）基本战术（24学时）

1、单打战术：底线战术；网前战术；发球上网战术；接发球上网战术。

2、教学比赛：限定条件的教学比赛；特定规则的教学比赛；

教学重点与难点：技战术的自如运用

教学方法与手段：实践法、模似法

（四）考核（4学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]虞力宏.网球.高等教育出版社，2004.10

[2]陶志翔.网球运动教程.高等教育出版社，2008.5

[3]董杰.网球教程.高等教育出版社，2010.6

**《网球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号： 1604078

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1、通过网球专选课的教学，使学生掌握网球运动的基本理论知识，基本技术与战术，以及基本技能，具有较高的教学、实践能力，并具有具体的分析和解决问题的能力。

2、掌握一定的网球理论知识，具有一定的发现、探索精神，为网球的理论与实践科研工作打下良好的基础。

3、掌握开展课外网球活动、组织竞赛和场地器材的管理方法与手段，具有实际工作能力。

4、培养学生顽强刻苦、发奋图强的意志品质，使之具有结合网球教学及组织有关活动进行教书育人的能力。

二、教学基本要求

1、使学生进一步掌握网球运动的基本理论、基本技术，并具有一定的实战运用能力。

2、使学生进一步掌握网球运动教学的基本原理与方法，能正确讲解与示范，纠正错误动作，组织一般的教学工作。

3、使学生进一步掌握网球运动的竞赛规则，具备从事基层网球比赛裁判工作的能力。

4、教学方法以实践技术为主。

5、在教材的选择上，以高等教育出版社出版的教材为主。

三、教学内容及学时分配

（一）身体素质练习（8学时）

1、力量素质：下肢力量练习；腰腹力量练习；手臂力量练习。

2、速度素质：反应速度练习；移动速度练习。

3、耐力素质：力量耐力练习；速度耐力练习。

4、柔韧素质：肌肉、韧带的柔韧性练习。

5、灵敏素质：肌体灵敏性练习。

教学要求：加强网球专项素质练习，掌握训练方法

教学重点与难点：专项身体素质训练

（二）基本技术（28学时）

1、正手截击球技术：

2、反手截击球技术：

3、高压球技术：

4、挑高球技术：

5、反手削球技术：

6、击反弹球技术：

教学要求：在巩固所学基本技术基础上，进一步掌握相关技术学习，规范动

作要领

教学重点与难点：各项技术的技术要领及练习方法

（三）基本战术（32学时）

1、单打战术：底线战术；网前战术；发球上网战术；接发球上网战术。

2、双打战术：双底线战术；双上网战术；一底线一网前战术。

教学要求：掌握网球战术原则和方法

教学重点与难点：技战术的自如运用

（四）考核（4学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]虞力宏.网球.高等教育出版社，2004.10

[2]陶志翔.网球运动教程.高等教育出版社，2008.5

[3]董杰.网球教程.高等教育出版社，2010.6

**《网球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号： 1604079

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1、通过网球专选课的教学，使学生掌握网球运动的基本理论知识，基本技术与战术，以及基本技能，具有较高的教学、实践能力，并具有具体的分析和解决问题的能力。

2、掌握网球理论知识，具有发现、探索精神，为网球的理论与实践科研工作打下良好的基础。

3、掌握开展课外网球活动、组织竞赛和场地器材的管理方法与手段，具有实际工作能力。

4、培养学生顽强刻苦、发奋图强的意志品质，使之具有结合网球教学及组织有关活动进行教书育人的能力。

二、教学基本要求

1、掌握网球运动的基本理论、基本技术，并具有一定的实战运用能力。

2、掌握网球运动教学的基本原理与方法，能正确讲解与示范，纠正错误动作，组织一般的教学工作。

3、掌握网球运动的竞赛规则，具备从事基层网球比赛裁判工作的能力。

4、教学方法以实践技术为主。

5、在教材的选择上，以高等教育出版社出版的教材为主。

三、教学内容及学时分配

（一）身体素质练习（4学时）

1、力量素质：下肢力量练习；腰腹力量练习；手臂力量练习。

2、速度素质：反应速度练习；移动速度练习。

3、耐力素质：力量耐力练习；速度耐力练习。

4、柔韧素质：肌肉、韧带的柔韧性练习。

5、灵敏素质：肌体灵敏性练习。

教学要求：加强专项素质练习，提高专项身体能力

教学重点与难点：专项身体素质训练

（二）基本技术（6学时）

1、反手削球技术：

2、击反弹球技术：

3、凌空抽击球技术：

4、放小球技术：

教学要求：掌握基本技术要领，规范技术动作

教学重点与难点：各项技术的技术特点

（三）基本战术（10学时）

1、单打战术：底线战术；网前战术；发球上网战术；接发球上网战术。

2、双打战术：双底线战术；双上网战术；一底线一网前战术。

3、教学比赛：正式规则的教学比赛（结合进行裁判实习）。

教学要求：掌握网球单、双打战术要求，在比赛中实践运用

教学重点与难点：技战术的自如运用

（四）基本技能（12学时）

1、教学课结合实际情况进行实习和讨论，以及带队训练实习。

2、结合教学课分组进行组织竞赛编排、临场指挥和裁判实习。

教学要求：培养学生网球竞赛的基本组织能力

教学重点与难点：组织比赛和组织训练的能力

（五）考核（4学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]虞力宏.网球.高等教育出版社，2004.10

[2]陶志翔.网球运动教程.高等教育出版社，2008.5

[3]董杰.网球教程.高等教育出版社，2010.6

**《健身健美主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604081

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

健身健美是一门通过徒手和各种器械，运用专门的动作方式和方法进行锻炼根据人类遗传学、人体解剖学、运动生理学、运动医学结合美学等发达肌肉、改善体型、陶冶情操、促进人体健美的体育科学。在此要掌握健美运动的概述及身体各部位的训练方法。

二、教学基本要求

掌握健身健美的概述。包括健身健美训练的概念和健美运动的分类。健美训练讲述的内容比较多，记忆比较繁琐，要让学生深入了解。通过提问法、讲授法、讨论法进行教学，增强记忆，加强印象。

三、教学内容及学时分配

第一章：健身健美的概述（4学时）

教学要求：掌握健身健美的起源、发展情况、作用及意义。

教学重点、难点：掌握健身健美运动的特点、起源及发展趋势。

第二章：胸、腰腹的肌肉训练（8学时）

教学要求：通过坐姿夹胸飞鸟，发展胸大肌的线条和形态。平卧推举，主要强壮胸部肌肉。通过屈膝仰卧起坐，发展腰腹部肌肉。

教学重点、难点：准备活动要充分，平卧推举动作要到位，避免受伤。必须使胸大肌处于“顶峰收缩”状态，杠铃放下时，必须以胸大肌的张紧力控制慢慢放下至胸前。

第三章：胸大肌、腹直肌、腹外斜肌训练（8学时）

教学要求：复习肌肉健美规定动作。通过肩上推举和哑铃肩上推举，发展胸大肌。进行腹直肌、腹外斜肌的力量练习。

第四章：颈部、臀部肌肉训练（8学时）

教学要求：通过颈绕环和左右转颈，健美颈部肌肉。通过仰卧双脚负重举腿，健美臀部肌肉。

教学重点、难点：首先练习身体的柔韧性，路线清晰。仰卧双脚后举腿，注意保护，避免受伤。

第五章：腹部肌肉、腿部臀部肌肉动作练习（8学时）

教学要求：复习肌肉健美规定动作。继续进行腹部肌肉的练习。发展腿部、臀部肌肉，培养勇于拼搏的奋斗精神。

教学重点、难点：动作到位，注意每个动作的停顿时间，动作路线清楚，避免受伤。

第六章：胸部、臀部肌肉训练（8学时）

教学要求：复习肌肉健美的规定动作。发展胸部肌肉和发展臀部肌肉。培养学生艰苦奋斗精神。

教学重点、难点：动作完成是否符合标准，动作完成的熟练程度，动作完成的协调程度。

第七章：腰背部肌肉训练（8学时）

教学要求：发展、强化胸部肌肉力量。发展腰背部肌肉。

教学重点、难点：采用较大重量，培养学生勇于拼搏，享受在后的训练作风。对动作要更加流畅熟练的完成。

第八章：股四头肌、臀大肌、股二头肌的训练（8学时）

教学要求：加强股四头肌群和臀大肌群的收缩力。发展大腿后侧的股二头肌。发展背阔肌肉，培养学生们顽强毅力，持之以恒的训练精神。

教学重点、难点：动作完成是否符合标准，动作停顿点，协调性加强训练，避免受伤。

第九章：规定动作、自选动作练习（8学时）

教学要求：健美的基础教学，让学生正确认识健美，在练习中提高自身的健美水平。

教学重点、难点：健美的教学方法与训练方法。通过讲授法、提问法、讨论法进行教学，让学生更深入了解健美运动。

第十章：考核（4学时）

教学要求：

健美所学动作造型、自选造型进行考核

四、推荐教材及参考书目

1、毛荣贵.健身健美（M）.湖北人民出版社，2009

2、张先松.健身健美运动（M）.华中科技大学出版社，2009

3、张瑞林，黄晓明.健身健美（M）.高等教育出版社，2011

**《健身健美主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604082

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过学习，使学生掌握和了解健身健美运动发展趋势和规律，掌握健身健美基本技术动作理论要领和教学的原则和方法，在实践中提高自身练习水平，为从事健身健美教学及社会组织活动奠定理论基础。

二、教学基本要求

掌握健身健美的概述。包括健身健美训练的概念和健美运动的分类。健美训练讲述的内容比较多，记忆比较繁琐，要让学生深入了解。通过提问法、讲授法、讨论法进行教学，增强记忆，加强印象。

三、教学内容及学时分配

第一章：健身健美发展趋势（4学时）

教学要求：掌握健身健美的发展趋势和运动规律。

教学重点、难点：掌握健身健美运动的特点及发展趋势。

第二章：胸大肌、腹直肌、腹外斜肌训练（8学时）

教学要求：复习肌肉健美规定动作。通过肩上推举和哑铃肩上推举，发展胸大肌。进行腹直肌、腹外斜肌的力量练习。

教学重点、难点：掌握健美规定动作。哑铃推举动作要到位，肩上推举，不要太宽或太窄，避免引起肱三头肌的用力比三角肌的多。

第三章：腰背部肌肉训练（8学时）

教学要求：发展、强化胸部肌肉力量。发展腰背部肌肉。

教学重点、难点：采用较大重量，培养学生勇于拼搏，享受在后的训练作风。对动作要更加流畅熟练的完成。

第四章：腿、腰腹部肌肉训练（8学时）

教学要求：强化腿部肌群力量和耐力。发展腰腹部肌肉。

教学重点、难点：训练动作坐姿脚踝伸膝、坐姿内收大腿、挺髋深蹲。

第五章：股四头肌、臀大肌、股二头肌的训练（8学时）

教学要求：加强股四头肌群和臀大肌群的收缩力。发展大腿后侧的股二头肌。发展背阔肌肉，培养学生们顽强毅力，持之以恒的训练精神。

教学重点、难点：动作完成是否符合标准，动作停顿点，协调性加强训练，避免受伤。

第六章：恢复训练（8学时）

教学要求：体能恢复训练；身体素质协调性训练；小肌肉群的肌肉恢复。

教学重点、难点：掌握训练的动作要领，动作路线清楚，三角肌的训练。

第七章：腰部、臂部肱三头肌、肘肌群训练（8学时）

教学要求：发展腰部肌肉群力量。发展臂部肱三头肌和肘肌群。自选动作练习。中等速度，动作规范，精神饱满，动作舒畅。

教学重点、难点：动作规范，动作要领要熟练掌握。

第八章：胸部、腰腹部、腿部肌肉训练（8学时）

教学要求：通过站姿颈后双臂肘屈伸，健美胸部肌肉。通过仰卧收腹直腿上举，发展腰腹肌肉。站姿肩上持杠铃深蹲起，健美腿部肌肉。

教学重点、难点：动作完成是否符合标准，动作完成的熟练程度，动作完成的协调程度。

第九章：规定动作、自选动作练习（8学时）

教学要求：健美的基础教学，让学生正确认识健美，在练习中提高自身的健美水平。

教学重点、难点：健美的教学方法与训练方法。通过讲授法、提问法、讨论法进行教学，让学生更深入了解健美运动。

第十章：考核（4学时）

教学要求：健美所学动作造型、动作名称、肌肉展示考核。

四、推荐教材及参考书目

1、毛荣贵.健身健美（M）.湖北人民出版社，2009

2、张先松.健身健美运动（M）.华中科技大学出版社，2009

3、张瑞林，黄晓明.健身健美（M）.高等教育出版社，2011

**《健身健美主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604083

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

健身健美是一门通过徒手和各种器械，运用专门的动作方式和方法进行锻炼根据人类遗传学、人体解剖学、运动生理学、运动医学结合美学等发达肌肉、改善体型、陶冶情操、促进人体健美的体育科学。在此要掌握健美运动的实践训练原则和要求，加强自身练习水平，掌握训练方法，能参与健身指导和竞赛组织工作。

二、教学基本要求

掌握健身健美的概述。包括健身健美训练的概念和健美运动的分类。健美训练讲述的内容比较多，记忆比较繁琐，要让学生深入了解。通过提问法、讲授法、讨论法进行教学，增强记忆，加强印象。

三、教学内容及学时分配

第一章：健身健美训练方法概述（2学时）

教学要求：掌握健身健美的训练方法原则及要求。

教学重点、难点：掌握健身健美运动的原则和要求。

第二章：胸、腰腹的肌肉训练（4学时）

教学要求：通过坐姿夹胸飞鸟，发展胸大肌的线条和形态。平卧推举，主要强壮胸部肌肉。通过屈膝仰卧起坐，发展腰腹部肌肉。

教学重点、难点：准备活动要充分，平卧推举动作要到位，避免受伤。必须使胸大肌处于“顶峰收缩”状态，杠铃放下时，必须以胸大肌的张紧力控制慢慢放下至胸前。

第三章：腹部肌肉、腿部臀部肌肉动作练习（4学时）

教学要求：复习肌肉健美规定动作。继续进行腹部肌肉的练习。发展腿部、臀部肌肉，培养勇于拼搏的奋斗精神。

教学重点、难点：动作到位，注意每个动作的停顿时间，动作路线清楚，避免受伤。

第四章：胸部、臀部肌肉训练（4学时）

教学要求：复习肌肉健美的规定动作。发展胸部肌肉和发展臀部肌肉。培养学生艰苦奋斗精神。

教学重点、难点：动作完成是否符合标准，动作完成的熟练程度，动作完成的协调程度。

第五章：规定动作、自选动作练习（4学时）

教学要求：健美的基础教学，让学生正确认识健美，在练习中提高自身的健美水平。

教学重点、难点：健美的教学方法与训练方法。通过讲授法、提问法、讨论法进行教学，让学生更深入了解健美运动。

第六章：臂部、胸部训练（4学时）

教学要求：加强臂部的肌肉。发展胸部胸大肌的训练。

教学重点、难点：动作停顿时间，停顿点要熟练掌握。动作到位，不免受伤

第七章：腰背部、腿部肌肉训练（4学时）

教学要求：集体练习规定动作。发展腰背部肌肉。发展腿部肌肉。

教学重点、难点：统一口令练习规定动作。腰背部、腿部肌肉持器械练习的方法。

第八章：背阔肌、臀部肌肉的训练（4学时）

教学要求：通过哑铃单臂划船，健美背阔肌。通过颈前（后）宽握引体向上，发展背部肌肉。通过站姿侧平举和站姿双臂反握弯举，加强臂部的肌肉。

教学重点、难点：通过颈前（后）宽握引体向上，发展背部肌肉。。动作路线清楚，避免受伤。

第九章：臂部肱三头肌、肘肌、小腿三头肌的训练（4学时）

教学要求：强化臂部肱三头肌和肘肌群。发展小腿三头肌群。发展颈部肌肉，使颈部柔滑顺直、坚韧挺拔。

教学重点、难点：站姿双臂胸前屈肘下压，坐姿负重提踵，坐姿负重颈屈伸动作训练，避免受伤。

第十章：考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、毛荣贵.健身健美（M）.湖北人民出版社，2009

2、张先松.健身健美运动（M）.华中科技大学出版社，2009

3、张瑞林，黄晓明.健身健美（M）.高等教育出版社，2011

**《乒乓球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604087

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

1. 教学目的和任务

使学生在了解和掌握乒乓球运动的基本理论及技、战术的基础上，进一步提高他们对乒乓球运动的兴趣爱好，根据乒乓球运动的项目特性，进一步了解它对练习者体能的特殊要求、专项技能特点、专项心理特点等，有计划地发展学生的专项能力，科学安排运动负荷，全面提高学生身体素质.

二、教学基本要求

根据我国乒乓球运动的特点以及体育系的实际情况，以近台快攻打法的技术教学为主，适当介绍其它打法的技术；加强基础理论知识的教学，力求理论指导实践，促进基本技能和基本技术的提高；理论课以课堂讲授为主，在实践课教学中可适当穿插某些基本理论知识的讲述，实践课以组织全班学生进行技术练习的方式开展教学，注意区别对待。介绍性技术可组织教法作业课。

三、教学内容及学时分配

第一章 理论部分（8学时）

教学要求：使学生们了解并掌握乒乒球运动概述、 乒乓球运动简史、 乒乓球运动特点及体力锻炼价值、乒乓球裁判法及竞赛法简介等理论知识。

教学重点：乒乓球运动简史、乒乓球裁判法及竞赛法

教学难点：知识点繁杂，需反复复习，加深记忆。

第二章 乒乓球技术基本理论（8学时）

教学要求：使学生们掌握乒乓球战术的定义、构成、分类及影响因素及关于乒乓球运动员的动机问题和关于参赛选手的注意力、乒乓球运动员心理状态问题。

教学重点：对乒乓球战术的全面理解和实战运用。

教学难点：实战中对心理状态的适时调节。

第三章 乒乓球基本技术（46学时）

教学要求：要求学生掌握乒乓球推挡球、发球、攻球、搓球和弧圈球技术要领

教学重点：基本技术要领掌握，弧圈球和削球的合理掌握和灵活运用。

教学难点：打不同弧圈球和削球的击球时机、触球点和球拍的变化。

第四章 乒乓球基本战术（6学时）

教学要求：要求学生掌握乒乓球相关战术原则和要求

教学重点：战术意识的培养及运用。

教学难点：各战术的适时变化和灵活运用。

第五章 身体素质练习（4学时）

教学要求：带领学生进行速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质内容。

教学重点：通过乒乓球课的学习提高学生各项身体素质水平，促进学生的全面发展。

教学难点：结合专项特点，选择合适的能有效锻炼学生身体素质的各种练习。

四、推荐教材及参考书目

[1]《乒乓球竞赛规则》[M] .人民体育出版社,2003

[2]体育院、系教材编审委员会.《乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，1979

[3]岑淮光等.《怎样打好乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，2001

[4]苏丕仁.《乒乓球教学与训练》 [M] .北京:人民体育出版社，1995

[5]温国昌.《乒乓球教学与训练》 [M] .河南:河南科学技术出版社，1986

**《乒乓球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604088

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生进一步了解和掌握乒乓球运动的基本理论及技、战术的基础上，进一步提高他们对乒乓球运动的兴趣爱好，积极参与乒乓球运动，为终身体育打下良好基础，根据乒乓球运动的项目特性，进一步了解它对练习者体能（含运动素质、供能系统等）的特殊要求、专项技能特点、专项心理特点等，有计划地发展学生的专项能力，科学安排运动负荷，全面提高学生身体素质，深入研究“制胜规律”，凸现乒乓球运动价值，培养学生勇敢顽强、机智、灵敏、坚毅、果断、沉着、冷静的优良品质和团结协作的集体主义精神。

二、教学基本要求

根据我国乒乓球运动的特点以及体育系的实际情况，以近台快攻打法的技术教学为主，适当介绍其它打法的技术；加强基础理论知识的教学，力求理论指导实践，促进基本技能和基本技术的提高；理论课以课堂讲授为主，在实践课教学中可适当穿插某些基本理论知识的讲述，实践课以组织全班学生进行技术练习的方式开展教学，注意区别对待。介绍性技术可组织教法作业课。

三、教学内容及学时分配

第一章 理论部分（8学时）

教学要求：使学生们进一步了解并掌握乒乒球运发展规律、 乒乓球运动特点及体力锻炼价值、乒乓球裁判法及竞赛法简介等理论知识。

教学重点：乒乓球裁判法及竞赛法

教学难点：乒乓球裁判法及竞赛法

第二章 乒乓球技术基本理论（8学时）

教学要求：使学生们在掌握乒乓球战术的定义、构成、分类及影响因素及关于乒乓球运动员的动机和关于参赛选手的注意力、乒乓球运动员心理状态的基础上进行灵活的运用。

教学重点：对乒乓球战术的全面理解和灵活的实战运用。

教学难点：实战中对心理状态的适时调节。

第三章 乒乓球基本技术（46学时）

教学要求：要求学生熟练掌握乒乓球基本技术要领，动作规范性强

教学重点：基本技术要领的掌握和动作的准确性

教学难点：技术要领的掌握和动作的准确性

第四章 乒乓球基本战术（6学时）

教学要求：要求学生掌握乒乓球战术原则和要求，能在比赛中合理运用

教学重点：战术意识的灵活运用。

教学难点：各战术的适时变化和灵活运用。

第五章 身体素质练习（4学时）

教学要求：带领学生进行速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质内容。

教学重点：通过乒乓球课的学习提高学生各项身体素质水平，促进学生的全面发展。

教学难点：结合专项特点，选择合适的能有效锻炼学生身体素质的各种练习。

四、推荐教材及参考书目

[1]《乒乓球竞赛规则》[M] .人民体育出版社,2003

[2]体育院、系教材编审委员会.《乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，1979

[3]岑淮光等.《怎样打好乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，2001

[4]苏丕仁.《乒乓球教学与训练》 [M] .北京:人民体育出版社，1995

[5]温国昌.《乒乓球教学与训练》 [M] .河南:河南科学技术出版社，1986

**《乒乓球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604089

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生们在掌握乒乓球战术的定义、构成、分类及影响因素及关于乒乓球运动员的动机和关于参赛选手的注意力、乒乓球运动员心理状态的基础上进行灵活的运用。进一步加强乒乓球基本技术的练习，做到会示范，会讲解，会训练，加强战术意识培养，并主动的运用到实践中。

二、教学基本要求

根据我国乒乓球运动的特点以及体育系的实际情况，以近台快攻打法的技术教学为主，适当介绍其它打法的技术；加强基础理论知识的教学，力求理论指导实践，促进基本技能和基本技术的提高；理论课以课堂讲授为主，在实践课教学中可适当穿插某些基本理论知识的讲述，实践课以组织全班学生进行技术练习的方式开展教学，注意区别对待。介绍性技术可组织教法作业课。

三、教学内容及学时分配

第一章 乒乓球技术理论（8学时）

教学要求：使学生们在掌握乒乓球战术的定义、构成、分类及影响因素及关于乒乓球运动员的动机和关于参赛选手的注意力、乒乓球运动员心理状态的基础上进行灵活的运用。

教学重点：对乒乓球战术的全面理解和灵活的实战运用。

教学难点：实战中对心理状态的适时调节。

第二章 乒乓球技术（22学时）

教学要求：加强巩固基本技术，能在比赛中合理运用

教学重点：技术动作的规范性和准确性

教学难点：技术动作在比赛中的运用

第三章 乒乓球战术（4学时）

教学要求：要求学生掌握战术理论并运用到实战中去

教学重点：战术意识的灵活运用

教学难点：各战术的适时变化和灵活运用

第四章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]《乒乓球竞赛规则》[M] .人民体育出版社,2003

[2]体育院、系教材编审委员会.《乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，1979

[3]岑淮光等.《怎样打好乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，2001

[4]苏丕仁.《乒乓球教学与训练》 [M] .北京:人民体育出版社，1995

[5]温国昌.《乒乓球教学与训练》 [M] .河南:河南科学技术出版社，1986

**《羽毛球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604090

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务：

通过羽毛球课教学，培养学生热爱祖国、忠诚的教育事业和社会主义体育业。

培养学生吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的战斗作风，高尚的道德情操和良好的心理素质。使学生系统掌握羽毛球的理论知识，熟练掌握羽毛球的基本技术。培养学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。

二、教学基本要求：

教学要求与重点：了解羽毛球运动的理论知识；掌握各种技术的要领和练习方法，提高自身技战术素质。

教学方法：理论课与实践课相结合的教学方法。

教材选编的原则：根据《全国普通高校体育课程教学纲要》的精神和要求，结合我校的实际情况，本教材纲要的内容选编力求科学性，系统性和实效性。

三、教学内容及学时分配

第一章 体育与健康概述（2学时）

教学要求：要求学生了解体育与健康的关系，通过体育课程的学习掌握多种运动方式。

教学重点：体育与健康的关系

教学难点：国家对普通高校体育教育的要求

第二章 羽毛球运动与健康（2学时）

教学要求：掌握羽毛球运动促进身体健康的理论知识。

教学重点：羽毛球运动与心理健康的关系。

教学难点：羽毛球运动如何促进社会适应能力。

第三章 羽毛球运动的发展概况（2学时）

教学要求：了解世界各地羽毛球运动的发展概况。

教学重点：我国羽毛球运动的发展简史。

教学难点：我国现代羽毛球运动的发展

第四章 羽毛球运动的基础知识（2学时）

教学要求：了解羽毛球运动的装备基础要求及其规格。

教学重点：学会选择适合自己的羽毛球运动装备。

教学难点：羽毛球运动场地和场馆的基本要求。

第五章 羽毛球运动的基本技术（58学时）

教学要求：初步掌握羽毛球运动的基本手法和步法

教学重点：基本手法和步法的练习

教学难点：发球、接发球及步法的练习方法

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]张瑞林.羽毛球运动（2版）.北京高等教育出版社，2010.1

[2]彭美丽 许声宏.羽毛球专修课教材.北京体育大学出版社.1998.6

[3]乌尔里希.菲舍尔 乌韦.沃尔夫 . 北京体育大学出版社.2005.1

**《羽毛球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604091

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务：

通过羽毛球课教学，培养学生热爱祖国、忠诚的教育事业和社会主义体育业。

培养学生吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的战斗作风，高尚的道德情操和良好的心理素质。使学生系统掌握羽毛球的理论知识，熟练掌握羽毛球的基本技术、单双打战术。

使学生系统掌握羽毛球的竞赛规则、竞赛方法和编排，达到国家二级裁判水平。掌握羽毛球的教学、训练方法，能胜任各级各类学校羽毛球课的教学工作以及俱乐部的教练工作。培养学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。

二、教学基本要求：

教学要求与重点：了解羽毛球运动的理论知识；掌握各种技术、战术，教学训练方法及一般竞赛的组织与裁判法。重点掌握基本技术动作以及竞赛的组织和裁判法。

教学方法：理论课与实践课相结合的教学方法。

教材选编的原则：根据《全国普通高校体育课程教学纲要》的精神和要求，结合我校的实际情况，本教材纲要的内容选编力求科学性，系统性和实效性。

三、教学内容及学时分配

第一章 羽毛球运动的基本战术（64学时）

教学要求：了解战术在羽毛球中的作用。

教学重点：羽毛球单打比赛中的常用战术。

教学难点：羽毛球双打比赛中的常用战术。

第二章 羽毛球的竞赛规则（8学时）

教学要求：了解羽毛球比赛的竞赛项目。

教学重点：羽毛球比赛中的违例与罚则常识。

教学难点：羽毛球比赛规则。

第三章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]张瑞林.羽毛球运动（2版）.北京高等教育出版社，2010.1

[2]彭美丽 许声宏.羽毛球专修课教材.北京体育大学出版社.1998.6

[3]乌尔里希.菲舍尔 乌韦.沃尔夫 . 北京体育大学出版社.2005.1

**《羽毛球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604092

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务：

通过本学期羽毛球课教学，使学生进一步加强羽毛球的理论知识的掌握，熟练掌握羽毛球的基本技术、单双打战术要求。提高技术和战术在比赛中的应用能力，使学生系统掌握羽毛球的竞赛规则、竞赛方法和编排，达到国家二级裁判水平。掌握羽毛球的教学、训练方法，能胜任各级各类学校羽毛球课的教学工作以及俱乐部的教练工作。培养学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。

二、教学基本要求：

教学要求与重点：了解羽毛球运动的理论知识；掌握各种技术、战术，教学训练方法及一般竞赛的组织与裁判法。重点掌握基本技术动作以及竞赛的组织和裁判法。能够组织和执法羽毛球比赛过程。

教学方法：理论课与实践课相结合的教学方法。

教材选编的原则：根据《全国普通高校体育课程教学纲要》的精神和要求，结合我校的实际情况，本教材纲要的内容选编力求科学性，系统性和实效性。

三、教学内容及学时分配

第一章 羽毛球运动的基础知识（2学时）

教学要求：了解羽毛球运动的装备基础要求及其规格。

教学重点：学会选择适合自己的羽毛球运动装备。

教学难点：羽毛球运动场地和场馆的基本要求。

第二章 羽毛球运动的基本技术（12学时）

教学要求：初步掌握羽毛球运动的基本手法和步法

教学重点：基本手法和步法的练习

教学难点：发球、接发球及步法的练习方法

第三章 羽毛球运动的基本战术（10学时）

教学要求：了解战术在羽毛球中的作用。

教学重点：羽毛球单打比赛中的常用战术。

教学难点：羽毛球双打比赛中的常用战术。

第四章 羽毛球的竞赛规则（8学时）

教学要求：了解羽毛球比赛的竞赛项目。

教学重点：羽毛球比赛中的违例与罚则常识。

教学难点：羽毛球比赛规则。

第五章 羽毛球运动欣赏（2学时）

教学要求：了解羽毛球运动欣赏的本质和意义。

教学重点：羽毛球运动欣赏的内容。

教学难点：羽毛球运动欣赏能力的培养。

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]张瑞林.羽毛球运动（2版）.北京高等教育出版社，2010.1

[2]彭美丽 许声宏.羽毛球专修课教材.北京体育大学出版社.1998.6

[3]乌尔里希.菲舍尔 乌韦.沃尔夫 . 北京体育大学出版社.2005.1

**《专业前沿系列专题课程—排舞》课程教学大纲**

课程编号：1604096

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，技术32学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。

通过排舞课程的教学，学生明确排舞的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解排舞特点，掌握利用排舞运动锻炼身体的手段与方法。通过学习，可以充实今后高校体育专业的教学内容，《体育（与健康）课程标准》计划的推行实施和《全民健身纲要实施》同时，对教学内容的全面性也提出了更高的要求，在当今社会发展要求下高校应培养“一专多能”的体育人才。

二、教学基本要求

本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。编写本大纲的原则：

1、系统性原则

大纲的主要内容分为理论教学技术教学和教学技能培养三大部分。每一部分都按照系统性原则安排教学内容，循序渐进，由浅入深，使学生能够系统学习。

2、科学性原则

在课程的选择，时数的分配，内容的安排上均本着科学性原则进行。

3、理论联系实际的原则

武术教学中要遵循理论联系实际的原则安排教学内容，使学生把所学的有关理论知识与实践结合起来，培养学生的实际教学工作能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（4学时）

1、排舞运动概述（2学时）

教学要求： 了解排舞运动的发展，掌握排舞的基本方向、舞步术语

教学重点： 1）排舞的定义；2）；排舞的分类和特点；3）排舞的基本术语。

教学难点： 排舞的特点及方向

2、全国排舞评分规则（2学时）

教学要求：了解排舞的比赛规则，区别单人、双人、集体项目的编排原则。

教学重点：1）总则；2）排舞的舞步、音乐及编排；3）排舞裁判法，教练员、运动员行为准则，裁判员守则。

教学难点： 注意单双人、集体规定曲目、集体串烧曲目编排规则的区别。

（二）技术部分（32学时）

1、学习排舞曲目：《牛仔女郎》，《魔力火车》（4学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：藤步、纺织步和剪刀步

教学难点：注意剪刀步的拍数节奏，体会两首曲目不同的风格。

2、学习排舞曲目：《排舞大家跳》，《5678》（4学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：平衡步、闪烁步、曼波步

教学难点：注意闪烁步的拍数节奏，注意华尔兹脚步的重心。

3、学习排舞曲目：《风中色彩》，《安迪探戈》（6学时）

教学要求：掌握伦巴盒步、曼特律转两种舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：伦巴盒步、曼特律转

教学难点：做曼特律转时，两腿夹紧用力，以中线为轴迅速转体。体会探戈曲目的风格。

4、学习排舞曲目：《国王的道歉》，《摇滚PARTY》（6学时）

教学要求：掌握水手步和海岸步的动作特点，做到脚下动作迅速有弹性。

教学重点：水手步、海岸步

教学难点：注意水手步、海岸步的拍数节奏，体会曲目的风格。

5、学习排舞曲目：《喜娃娃》，《漫游多尼哥》（6学时）

教学要求：掌握恰恰步、弹踢换脚、轴心转的动作特点，做到转体动作迅速。

教学重点：恰恰步、弹踢换脚、轴心转

教学难点：注意弹踢换脚的拍数节奏，体会曲目的风格。

6、编排展示（4学时）

教学要求：根据编排要求，任选一首曲目的前两个八拍进行编排。

教学重点：任选一首曲目，对前两八拍进行编排，包括前奏、上肢动作和至少两次队形变换。

教学难点：按照编排原则进行，体现曲目风格。

四、推荐教材及参考书目

[1] 李遵. 排舞运动（2013版）. 人民体育出版社发行部，2013.07

[2] 钱宏颖,葛丽华. 体育舞蹈与排舞（2011版）.浙江大学出版社,2011.11

[3] 张利平. 排舞教学理论与实践（2013版）.陕西师范大学出版社,2013.09

**《排舞》课程教学大纲**

课程编号：1604101

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过排舞课程的教学，学生明确排舞的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解排舞特点，掌握利用排舞运动锻炼身体的手段与方法。

通过排舞的学习，增强体质、增进健康、塑造健美体形和提高体育素养，并激发学生积极参与体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的健康生活方式；培养学生正确的身体姿势，塑造健康、优美的身体形态及洒脱的气质，提高学生对美的正确理解及感受能力，培养审美情趣。

通过排舞的学习，可以充实今后高校体育专业的教学内容，《体育（与健康）课程标准》计划的推行实施和《全民健身纲要实施》同时，对教学内容的全面性也提出了更高的要求，在当今社会发展要求下高校应培养“一专多能”的体育人才。近年来，排舞已逐渐在很多高校开展起来，已经成为一门顺应世界潮流的时尚健身课程。

二、教学基本要求

本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（4学时）

1、排舞运动概述（2学时）

教学要求：了解排舞运动的发展，掌握排舞的基本方向、舞步术语

教学重点：排舞的定义、排舞的分类和特点、排舞的基本术语

教学难点：排舞的特点及方向

2、全国排舞评分规则（2学时）

教学要求：了解排舞的比赛规则，区别单人、双人、集体项目的编排原则。

教学重点：排舞的舞步、音乐及编排、排舞裁判法

教学难点：注意单双人、集体规定曲目、集体串烧曲目编排规则的区别

（二）技术部分（32学时）

1、学习排舞曲目：《与我共舞》，《魔力火车》（2学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：藤步、纺织步和剪刀步

教学难点：注意剪刀步的拍数节奏，体会两首曲目不同的风格。

2、学习排舞曲目：《德克萨斯华尔兹》，《5678》（2学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：平衡步、闪烁步、曼波步

教学难点：注意闪烁步的拍数节奏，注意华尔兹脚步的重心。

3、学习排舞曲目：《维罗妮卡》，《安迪探戈》（2学时）

教学要求：掌握伦巴盒步、曼特律转两种舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：伦巴盒步、曼特律转

教学难点：做曼特律转时，两腿夹紧用力，以中线为轴迅速转体。体会探戈曲目的风格。

4、学习排舞曲目：《摇摆时钟》，《巴比伦河》（2学时）

教学要求：掌握水手步和海岸步的动作特点，做到脚下动作迅速有弹性。

教学重点：水手步、海岸步

教学难点：注意水手步、海岸步的拍数节奏，体会曲目的风格。

5、学习排舞曲目：《樱桃树下》，《架起我的帆船》（2学时）

教学要求：掌握恰恰步、弹踢换脚、轴心转的动作特点，做到转体动作迅速。

教学重点：恰恰步、弹踢换脚、轴心转

教学难点：注意弹踢换脚的拍数节奏，体会曲目的风格。

6、编排展示（4学时）

教学要求：根据编排要求，任选一首曲目的前两个八拍进行编排。

教学重点：任选一首曲目，对前两八拍进行编排，包括前奏、上肢动作和至少两次队形变换。

教学难点：按照编排原则进行，体现曲目风格。

7、队形编排实践（12学时）

教学要求：运用不同的空间队形变换进行编排

教学重点：形状队形的学习与实践、推进队形的学习与实践、分层流动队形的学习与实践

教学难点：通过队形变换充分利用场地，流畅合理的完成队形的变化。

8、考试展示（6学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 李遵. 排舞运动（2013版）. 人民体育出版社发行部（中国体育报业总社），2013-07-01

[2] 钱宏颖. 体育舞蹈与排舞（2011版）.浙江大学出版社,2011年11月

**《体育心理学》课程教学大纲**

课程编号：1612006

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，实践0学时）

课程类别：专业必修课

一、教学目的和任务

《体育心理学》是社会体育专业的基础必修课程，既是一门理论学科，又是实践性很强的应用学科，主要为今后的教学和开展各种体育活动提供理论指导。通过教学使学生掌握体育心理学基本理论体系，能对体育教学、课外训练及竞赛中的有关心理学问题进行分析。教学重点在于对一些基本概念、基本原理的掌握，难点在于基本理论在教学、训练中的具体运用。

二、教学基本要求

本课程以介绍和探讨在体育运动中的人的心理活动规律为主要内容。通过本课程的学习，了解体育活动与人的心理发展的关系，初步掌握心理技能训练的方法，培养运用体育心理学知识指导体育教学工作和开展体育活动的能力。

三、教学内容及学时分配

第一章 总 论（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，使学生掌握心理现象的基本结构和内容，了解心理产生的实质，以及体育运动与人的心理活动之间的联系，从而加深对体育心理学课程的理解和认识，提高学习该门课程的主动性和积极性。

教学重点：心理学的研究对象、心理现象的结构及内容。

教学难点：用科学的心理观来解释人的心理产生的实质。

第二章 体育与心理的关系（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，使学生明确认识过程在体育运动中的重要性和前提性，掌握各种心理现象的基本概念、规律及其在体育运动中的运用。

教学重点：各种心理现象的有关概念（感觉、知觉、本体运动感知觉、专门化运动知觉、表象、运动记忆、思维、想象、注意、情绪、应激）及其基本规律。

教学难点：各种心理现象的基本规律在体育教学中的运用。

第三章 体育参与的动力调节系统（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，使学生掌握体育动机、体育兴趣、体育态度、体育习惯等基本概念，体育参与的动力调节系统的结构及功能。

教学重点：体育动机、体育兴趣、体育态度、体育习惯的概念及特点。

教学难点：体育兴趣、体育动机的培养与激发。

第四章 体育教学心理（共6学时）

教学目的：通过本章的学习，使学生掌握运动知识以及运动技能形成的规律，对体育教学的心理学基础及学生心理障碍的克服等有所认识，为今后的体育教学实践提供心理学的理论基础。

教学重点：运动知识传授和掌握的过程和规律，运动技能的特征、技能的相互影响。

教学难点：体育教学中学生的心理障碍的诊断及消除方法。

第五章 体育竞赛心理（共4学时）

教学目的：通过本章内容的学习，掌握赛前心理状态的表现及最佳竞技状态的特点，认识心理因素对比赛胜负的重要影响作用，了解竞赛心理调控的基本方法，有助于对运动员进行有效的心理调控，保证竞技能力的充分发挥。

教学重点：赛前心理状态及表现，最佳竞技状态的定义、结构。

教学难点：体育竞赛中运动员情绪状态的调控。

第六章 心理技能训练（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，掌握心理技能训练的概念及作用，了解心理训练的种类与原则，了解并能初步运用简单的心理技能训练的方法。

教学重点：心理技能训练的概念及作用，各种心理技能训练的概念及作用。

教学难点：各种心理技能训练的具体操作与运用。

第七章 体育活动与身心健康（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，掌握健康的概念、心理健康的标准以及体育活动对心理健康的积极影响，熟悉影响体育活动获得良好心理效应的因素。

教学重点：健康的概念，心理健康的标准，影响体育活动获得心理效应的因素。

教学难点：学校体育与学生心理健康的培养。

第八章 体育教师心理（共4学时）

教学目的：通过学习，掌握体育教师与学生的心理关系，了解体育教师应具备的心理品质，以利于体育专业学生的自我培养和自我完善。

教学重点：体育师生的心理关系，体育教师的心理品质。

教学难点：期望效应的应用。

机动 2学时

四、推荐教材及参考书目

[1]季浏.体育心理学.高等教育出版社，2011

[2]季浏.体育心理学题解.高等教育出版社，2011

[3]季浏.体育心理学教与学指导.高等教育出版社,2006

**《田径（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612075

课程总学时/学分：30/1.5（其中理论12学时，技术16学时）

课程类别：专业必选课

一、教学目的和任务

1.明确田径运动的分类、概念、特点和内容及其在体育运动中的地位和作用，了解田径运动的发展及我国田径运动的发展概况。2.基本掌握跑、跳与投掷的基本原理。3.了解田径健身的基本原理和方法，基本掌握田径运动竞赛的组织与裁判工作。4.掌握短跑、接力、推铅球的基本技术，介绍了解竞走和中长跑项目。

二、教学基本要求

根据社会体育学专业培养目标和方向的特点，在田径普修课的教学中既要重视基本理论、基本知识、基本技术、基本技能的教学，又要使学生了解田径各项目的健身功能，使学生掌握一些利用田径运动健身的原则、内容、方法、手段及田径运动健身应注意的事项。从而体现社会体育学专业的特点与特色。

1. 教学内容及学时分配

1.理论部分

（1） 田径运动的概述

教学要求：了解掌握田径运动概念、田径运动的产生与发展、田径运动的分类和竞赛项目；

教学重点：正确理解和掌握田径运动的概念、田径运动的分类和竞赛项目；

教学难点：正确田径运动的分类和竞赛项目；

（2）田径运动原理（2学时）

教学要求：了解和掌握跑、跳、投的技术原理；

教学重点：正确理解和掌握跑、跳、投的技术原理；

教学难点：正确理解影响跑、跳、投速度及远度的因素分析；

（3）田径运动的健身原理和方法（2学时）

教学要求：了解和掌握田径运动健身的基本原理、原则、内容和方法、特点、注意事项；

教学重点：正确理解和掌握田径运动健身的基本原理、内容和方法、注意事项；

教学难点：正确理解田径运动健身原则；

（4）田径运动竞赛的组织与裁判（6学时）

教学要求：了解和掌握田径运动会竞赛规程主要应包括哪些内容、田径运动会秩序册主要包括哪些内容、编排分组的原则、编排比赛秩序的原则与注意事项、竞赛中的主要规则、田赛主要规则；

教学重点：了解和掌握田径运动会竞赛规程主要应包括哪些内容、田径运动会秩序册主要包括哪些内容、编排比赛秩序的原则与注意事项、竞赛中的主要规则、田赛主要规则；

教学难点：了解和掌握编排分组的原则、竞赛中的主要规则、田赛主要规则；

2.实践部分

（1）短跑：6学时

教学要求：了解和掌握跑的专门练习、短距离跑技术（起跑、加速跑、途中跑、弯道跑、冲刺跑）；

教学重点：短距离途中跑技术；

教学难点：短距离跑各项技术的协调与衔接；

（2）接力跑（2学时）

教学要求：了解和掌握接力跑一般知识，比赛项目、接力跑形式及传接棒技术；

教学重点：传接棒技术；

教学难点：接力区内高速跑进中的传接棒技术；

（3）推铅球（6学时）

教学要求：了解和掌握推铅球的有关知识，学习和基本掌握推铅球技术；

教学重点：推铅球最后用力技术；

教学难点：滑步与最后用力衔接技术；

（4）竞走（1学时）

教学要求：了解和基本感受竞走技术；

教学重点：竞走的腿部动作，摆臂及上体的动作；

教学难点：骨盆的多轴转动技术和弯道竞走技术；

（5）中长距离跑（1学时）

教学要求：了解和基本感受中长跑技术；

教学重点：中长跑的基本技术特点和要领；

教学难点：跑及与呼吸配合；

**四、**推荐教材及参考书目：

[1]刘建国主编.田径.高等教育出版社，2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社,1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社,1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社,1999

[5]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法. 人民体育出版社,1996

[6]段世杰主编 中国体育教练员岗位培训教材（田径）人民体育出版社,1998

**《田径（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612018

课程总学时/学分：36/2（其中理论10学时，技术26学时）

课程类别：专业必选课

一、教学目的和任务

根据教学大纲的要求和本学期教学内容的安排，结合我校的教学改革和我系的实际情况，本学期田径普修课，将通过部分理论、技术课的教学完成下列任务：

1、使学生基本掌握田径运动跑、投掷的技术原理及田经场地的计算与画法。

2、了解掌握中学田径运动教学与训练的特点。

3、基本掌握跳远、、跳高的基本技术，以及了解体会三级跳远、掷标枪、跨栏跑技术要点，并具备一定的指导工作能力。

二、教学基本要求

根据社会体育学专业培养目标和方向的特点，在田径普修课的教学中既要重视基本理论、基本知识、基本技术、基本技能的教学，又要使学生了解田径各项目的健身功能，使学生掌握一些利用田径运动健身的原则、内容、方法、手段及田径运动健身应注意的事项。从而体现社会体育学专业的特点与特色。

因此，本学期教学的重点是使社会体育学专业学生通过理论和技术教学，能够基本掌握跑、跳与投掷的基本原理、田经场地的计算与画法以及跳远、、跳高的基本技术，并且了解体会三级跳远、掷标枪、跨栏跑技术要点，并能了解掌握中学田径运动教学与训练的特点，且具备一定的指导工作能力。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

（1）田径运动原理（2学时）

教学要求：了解和掌握跑、跳、投的技术原理；

教学重点：正确理解和掌握跑、跳、投的技术原理；

教学难点：正确影响跑、跳、投速度及远度的因素分析；

（2）中学田径运动教学（4学时）

教学要求：使学生了解和掌握田径运动教学的任务、内容方法以及伤害事故的原因和预防；

教学重点：田径运动教学的任务、内容方法；

教学难点：田径运动教学伤害事故的原因和预防；

（3）田径运动场地（4学时）

教学要求：使学生理解和掌握田径运动场地的基本概念与画法；

教学重点：田径运动场地的基本概念的理解与把握；

教学难点：田径运动场地一些特殊位置的画法；

2.实践部分

（1）跳远（挺身式、蹲距式）（6学时）

教学要求：使学生理解和掌握跳远一般理论知识和技术；

教学重点：理解和掌握挺身式跳远技术；

教学难点：助跑与起跳的衔接技术；

（2）三级跳远（2学时）

教学要求：使学生了解三级跳远一般知识及感受三级跳远技术；

教学重点：“跨步跳”技术；

教学难点：“跳跃”及第二、三跳结合技术；

（3）掷标枪（6学时）

教学要求：使学生理解和掌握掷标枪技术；

教学重点：“投掷步”技术；

教学难点：助跑与投掷步衔接技术；

（4）跨栏跑：（6学时）

教学要求：使学生理解和掌握跨栏跑技术；

教学重点：跨栏步技术、跨栏步与栏间跑相结合技术；

教学难点：起跑至第一架栏技术；

（5）跳高（背越式、跨越式）（6学时）

教学要求：使学生理解和基本掌握背越式跳高完整技术；

教学重点：背越式跳高起跳及过杆技术；

教学难点：背越式跳高助跑与起跳衔接技术；

（6）考核 2学时

**四、**推荐教材及参考书目：

[1]刘建国主编.田径.高等教育出版社，2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社,1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社,1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社,1999

[5]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法. 人民体育出版社,1996

[6]段世杰主编 中国体育教练员岗位培训教材（田径）人民体育出版社,1998

**《武术（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612029

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

1．使学生掌握武术概述、长拳的技术分析；了解武术图解知识。

2．使学生正确掌握武术基本功和基本动作，五步拳、一路拳、棍；

二、教学基本要求

1．教学要求

教师讲解目的明确，重点突出，言语简练，动作示范准确到位，形神兼备，口令洪亮。

2．教学重点

这学期的重点是武术的基本功和基本动作，并熟练掌握基本的武术套路。

3．教学方法

（1）讲解法

（2）示范法

（3）练习法

（4）领做法

4．教材编选的原则

（1）系统性原则

大纲的主要内容分为理论教学技术教学和教学技能培养三大部分。每一部分都按照系统性原则安排教学内容，循序渐进，由浅入深，使学生能 够系统学习。

（2）科学性原则

在课程的选择，时数的分配，内容的安排上均本着科学性原则进行。

（3）理论联系实际的原则

武术教学中要遵循理论联系实际的原则安排教学内容，使学生把所学的有关理论知识与实践结合起来，培养学生的实际教学工作能力。

（4）教育性原则

教学大纲中，明确规定了武术教学的教育任务，首先培养学生的思想品德，对学生进行爱国主义教育。培养学生热爱体育教育的事业心和责任感。

5．与教学计划中前后课程的关系

武术零基础上课

三、教学内容及学时分配

第一章 武术概述（2学时）

教学要求：让学生了解武术的基本常识

教学重点：武术的定义、武术的起源与发展、武术的分类、武术的特点和作用

教学难点：武术的分类

第二章 武术基本技法分析（2学时）

教学要求：掌握长拳的基本技术要求，并将其与技术相联系。

教学重点：长拳对姿势、方法、身法、眼法、精神、劲力、呼吸、节奏八个方面的要求；刀、枪、剑、棍的特点、部位名称、结构及最基本的运动方法和要求

教学难点：长拳对姿势、方法、身法、眼法、精神、劲力、呼吸、节奏八个方面的要求

第六章武术基本功和基本动作（8学时）

教学要求：掌握各个练习动作的预备姿势、动作说明，要求与要点，易犯错误和纠正方法。教法提示。

教学重点： 手型和手法练习，步型和步法练习，肩部练习，腿部练习，腰部练习，跳跃练习，平衡与跌扑练习

教学难点：跳跃和跌仆动作练习；让学生讲出每个动作的要求与要点，易犯错误和纠正方法

第七章 初级套路（24学时）

教学要求：熟练掌握所学基本套路

教学重点：五步拳、一路拳、初级棍术

教学难点：让学生体会套路演练的精气神

四、推荐教材及参考书目

[1]武术教材编写组.武术(1版).高等教育出版社,1996年6月.

[2]蔡仲林 周之华主编.武术(2版).高等教育出版社,2009年6月.

[3]全国体育学院教材委员会审定.武术(1版).人民体育出版社,2007年6月.

**《武术（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612030

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

1．使学生掌握武术的图解知识；太极拳的技术分析；熟练进行武术的裁判工作。

2．使学生熟练操练武术基本功和基本动作，掌握武术的基础套路二十四式简化太极拳。

3.了解武术教学的特点和教学方法的运用，武术套路和实用攻防动作的教学步骤及教学要求

二、教学基本要求

1．教学要求

教师讲解目的明确，重点突出，言语简练，动作示范准确到位，形神兼备，口令洪亮。

2．教学重点

这学期的重点是武术的基本功和基本动作，并熟练掌握基本的武术套路。

三、教学内容及学时分配

第二章 武术基本技法分析（2学时）

教学要求：掌握太极拳的基本技术要求，并将其与技术相联系。

教学重点：太极拳概述，太极拳的基本姿势要求，太极拳的特点。

教学难点：太极拳的基本姿势要求。

第三章 武术图解知识与方法（2学时）

教学要求：掌握看图解自学的方法，能通过图解自学武术技术

教学重点： 武术图解的概念；图解知识的内容，运用图解自学的具体方法、操作步骤；常用的武术术语名称和技术要求。

教学难点：运用图解自学武术技术

第四章武术教学（2学时）

教学要求：能够选择合适的教学方法进行武术教学

教学重点： 武术教学的特点和教学方法的运用；武术套路和实用攻防动作的教学步骤及教学要求

教学难点：实用攻防的教学

第五章武术竞赛组织与裁判（2学时）

教学要求：能够组织小型的武术竞赛

教学重点： 武术套路竞赛的规则和裁判法；武术散手竞赛规则；中学及基层武术竞赛的组织，编排与裁判工作。

教学难点：武术套路竞赛的规则

第六章武术基本功和基本动作（8学时）

教学要求：掌握各个练习动作的预备姿势、动作说明，要求与要点，易犯错误和纠正方法。教法提示。

教学重点： 手型和手法练习，步型和步法练习，肩部练习，腿部练习，腰部练习，跳跃练习，平衡与跌扑练习

教学难点：跳跃和跌仆动作练习；让学生讲出每个动作的要求与要点，易犯错误和纠正方法

第七章 初级套路（20学时）

教学要求：熟练掌握所学基本套路

教学重点：二十四式件简化太极拳

教学难点：让学生体会太极拳的劲力

四、推荐教材及参考书目

[1]武术教材编写组.武术(1版).高等教育出版社,1996年6月.

[2]蔡仲林 周之华主编.武术(2版).高等教育出版社,2009年6月.

[3]全国体育学院教材委员会审定.武术(1版).人民体育出版社,2007年6月.

**《体育社会学》课程教学大纲**

课程编号：1612032

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，机动学时2学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

《体育社会学》是体育院系社会体育管理与指导专业的一门必修课程。本课程的教学目的和任务是：运用社会学的理论与方法研究体育运动产生与发展的规律以及体育运动与整个社会的关系。通过本课程的学习，使学生掌握体育社会学的基本知识与方法，加深对体育运动以及体育运动与整个社会的关系的认识与理解，培养学生运用体育社会学的理论知识分析与解决问题的能力。

二、教学基本要求

在教学活动中，要善于设疑，对一些学术观点，鼓励学生质疑并发表自己的见解；要在围绕本学科基本理论知识进行教学的基础上，充分反映当代的学术成果；重点是要充分考虑相关学科的理论知识，使学生初步形成批判性、开放性、兼容性的思维方法和自主学习的能力；要督促学生查阅大量的学术文献和资料，作好讨论的准备，培养和提高学生独立分析体育社会问题的能力以及口头表达能力。

三、教学内容及学时分配

绪 论（2学时）

教学重点：体育社会学的定义、性质、研究对象、功能及地位。

教学难点：中国体育社会学研究重点领域的理解和举例。

第一章 体育社会现象的社会学分析（2学时）

教学重点：体育社会现象的复杂化、专门化和扩大化。

教学难点：体育社会现象的复杂化、专门化和扩大化的具体表现和举例说明。

第二章 体育运动的社会分层、流动与控制（2学时）

教学重点：体育社会分层现象的分类、体育社会流动的方式与体育社会控制体系；我国体育社团的基本情况。

教学难点：体育社会分层、流动与控制的具体表现；我国体育社团的基本特征。

第三章 社会结构中的体育运动（4学时）

教学重点：体育运动与政治、经济、教育、传媒、科技的互动关系。

教学难点：体育对政治造成的不利影响、体育与经济的双向互动关系、体育在教育中的地位和作用、大众传媒对体育运动的正负面影响、体育与科技技术的互动。

第四章 社会文化中的体育运动（2学时）

教学重点：文化的基本含义、特性与要素，体育文化的特征及当前的体育流行文化。

教学难点：对文化深层次内涵的理解及体育文化特性的具体表现。

第五章 社会进步中的体育运动（2学时）

教学重点：三种不同的社会形态，体育在不同社会形态中的具体作用和表现。

教学难点：体育运动在不同社会形态下，分别对政治、经济、文化各社会系统施加的影响。

第六章 社会制度中的体育运动（4学时）

教学重点：不同的社会制度及代表国家，在不同社会制度中的体育管理模式。

教学难点：体育制度的制度结构，体育制度的构成要素、种类和功能；结合中国体育制度改革的实践对中国体育制度的变迁和创新的分析。

第七章 社会关系与互动中的体育运动（2学时）

教学重点：体育运动中的社会角色类型、特点；体育群体的作用、功能及体育运动中社会互动的类型。

教学难点：体育社会角色、体育社会互动和人际关系的具体表现和举例说明。

第八章 社会生活中的体育运动（2学时）

教学重点：现代生活健康隐患；体育运动在改善人类生活方式的积极作用。

教学难点：体育休闲的特点与价值；如何调动学生积极改善自己的生活方式，形成良好的生活方式。

第九章 竞技体育的社会学分析（2学时）

教学重点：竞技体育发展的历史、背景、分类；我国竞技体育的社会文化价值。

教学难点：充分、全面掌握竞技体育的发展的现状并对竞技体育做出客观的评价。

第十章 社会体育的社会学分析（2学时）

教学重点：社会体育发展的现状、趋势；我国社会体育的社会文化价值，社会体育参与及影响因素。

教学难点：利用所学知识对当前社会体育发展过程中各个普遍现象的评价。

第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析（2学时）

教学重点：群体的基本含义、要素和分类及功能；体育群体的类别和不同群体的体育参与现状；妇女体育、残疾人体育。

教学难点：扩大学生对于体育群体的知识面，并鼓励学生全面看待不同体育群体及作用。

第十二章 体育运动的民族与宗教问题（2学时）

教学重点：种族与民族；体育与民族的关系；民族主义对体育的干扰；体育与宗教的关系；邪教对体育的影响。

教学难点： 全面、深刻认识体育与民族和宗教的关系，并举例说明。

第十三章 体育的社会问题（4学时）

教学重点：体育社会问题的特点、种类及我国的体育社会问题。

教学难点： 全面、深刻认识我国体育社会问题出现的原因及影响因素及预防和解决措施。

第十四章 体育社会学研究方法（2学时）

教学重点：体育社会学研究程序及处理资料的方法。

教学难点： 问卷调查的研究设计、原则和注意事项。

四、推荐教材及参考书目

[1] 卢元镇 主编.体育社会学[M].北京:高等教育出版社,2006.

[2] [美]杰·科克利 著;管兵等译;刘精明 审校.体育社会学——议题与争议[M].北京:清华大学出版社,2003.

[3] 郑杭生.社会学概论新修[M].北京:中国人民大学出版社,2000.

**《社区体育指导》课程教学大纲**

课程编号：1612033

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，机动2学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过社区体育指导课程的教学，使学生基本认识、了解掌握社区体育的基本理论。结合社会调研的实践活动，培养学生理论联系实际和初步运用所学知识指导社区体育的建设与发展，并具有一定的管理、领导能力。

二、教学基本要求

使学生在充分了解社区基本理论的基础上，充分明确社区体育的重要性及开展社区体育活动的基本流程、社区体育的管理、社区体育活动的组织等基本技能。抓住社区体育的精髓与特点，能够充分的做到理论联系实际。

三、教学内容及学时分配

绪论（2学时）

教学重点：社区体育作为中国城市社会体育新的增长点的原因及具体表现。

教学难点：比较深入了解社区体育在中国城市建设和人民生活改善中的重要作用。

第一章 社区基本理论（4学时）

教学重点：社区的概念和特征、社区的构成要素、多元分类和社区的基本功能。

教学难点：所学理论与我国社区实际的结合。

第二章 我国城市社区服务与社区建设（4学时）

教学重点：我国城市社区建设的基本原则和基本内容、参与机制。

教学难点：全国社区建设试点概况和基本经验和街道社区和居委会的基本职能，并与实际的结合。

第三章 社区体育基本理论（4学时）

教学重点：社区体育的概念、分类、特点和功能以及我国社会体育组织结构及其特点。

教学难点：我国社会体育组织结构及其特点。

第四章 我国城市社区体育（4学时）

教学重点：中国城市社区体育兴起于发展的社会背景、发展历程和城市体育组织管理结构；我国城市社区体育的发展趋势。

教学难点：当前我国城市社区体育的特点和不同类型居住社区的体育的特征；当地晨晚练活动点的调查研究。

第五章 我国农村社区体育（2学时）

教学重点：农村社区的定义、特征，农村社区体育的活动内容、群众参与状况及管理体系。

教学难点：农村社区体育工作理论与实际的结合。

第六章 我国小城镇社区体育（2学时）

教学重点：中国小城镇社区体育兴起于发展的社会背景、活动内容、群众参与情况和小城镇社区体育组织管理结构和主客观影响因素。

教学难点：当前我国小城镇社区体育的特点和实际调查。

第七章 社区体育工作的基本理论（4学时）

教学重点：社区体育工作的重要意义，知识体系构成，社区体育工作的原则。

教学难点：社区体育工作理论与实际的结合。

第八章 社区体育工作过程（4学时）

教学重点：社区体育工作关系的建立方式，社区体育发展计划的制定，社区体育行动的实施步骤以及社区体育工作的评估。

教学难点：社区体育工作过程理论与实际的结合。

第九章 社区体育管理（4学时）

教学重点：社区体育指导员、社区体育志愿者的培养和管理、社区体育经费与场地设施的管理、大中型综合性社区体育活动和竞赛的组织以及晨晚练活动点的组织管理。

教学难点：社区体育管理工作过程理论与实际的结合。

第十章 国外社区体育介绍（2学时）

教学重点：日本、美国和新加坡社区体育管理的特点和模式。

教学难点：如何借鉴国外社区体育管理方式为我所用。

四、推荐教材及参考书目

[1]王凯珍主编.《社区体育》.高等教育出版社，2004年7月第1版.

参考书目：

[1]卢元镇主编.《中国体育社会学》.北京：北京体育大学出版社，1995.

[2]秦椿林、王凯珍主编.《体育健身活动的组织与管理》.北京：北京体育大学出版社，2003.

[3]任海.《国外大众体育》.北京：北京体育大学出版社，2003.

**《体育公共关系学》课程教学大纲**

课程编号：1612034

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业必修课

一、教学目的和任务

体育公共关系是社会体育指导与管理专业的专业基础课，是一门研究体育组织与公众之间的体育传播与沟通的行为、规律和方法的综合性应用学科。本课程旨在使学生了解体育公共关系在推动发展体育运动和体育事业的重要价值和意义；掌握体育公共关系的基本理论和基本实务方法和技巧；增强树立体育公共关系意识的自觉性、能动性，培养体育公关技能，提高体育公关能力水平。

二、教学基本要求

在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出体育公共关系的实用性。持理论密切联系实际，尽可能借助体育领域中的典型案例，旨在拓开学生的思路，课堂讲授实行启发式，力求做到少而精，突出重点；在整个教学过程中，将根据正常教学进度布置一定量的课后作业，要求学生按时完成。

三、教学内容及学时分配

1. 绪论（2学时）

教学要求：概念阐释清晰，帮助学生构建课程整体框架。

教学重点：学习和了解公共关系的基本概念、历史沿革；学习和了解体育公共关系的含义，体育公共关系的功能及研究对象与研究方法。

教学难点：体育公共关系的功能与特征。

1. 体育公共关系的构成要素 （2学时）

教学要求：认识和了解体育公共关系的三大构成要素，把握三者的特征及其规律，探讨彼此之间的影响和变化，以增强体育公共关系工作的针对性和有效性，更好地实现体育公关目标。

教学重点：体育组织的含义、类型；体育公众的含义、特征及其分类；影响体育公众的心理因素和社会因素；体育公共关系的传播特点、作用和方式；体育公共关系传播的过程、要素和模式。

教学难点：体育组织的类型、体育公众的分类以及传播的基本方式、要素。

1. 体育公共关系的功能与原则 （2学时）

教学要求：了解体育公共关系工作的基本功能与原则，进一步理解体育公共关系工作。

教学重点：体育公共关系的功能；体育公共关系的原则。

教学难点：体育公共关系的功能；体育公共关系的原则。

1. 体育公共关系组织机构与人员 （2学时）

教学要求：通过对本章的学习，学生能全面了解公共关系公司、体育公共关系部门的优缺点，类型和机构设置，体育公共关系的从业人员的素质、培养与考核等，从而利用公共关系机构更好地开展体育公共关系工作。

教学重点：体育公共关系的组织机构；体育公共关系从业人员。

教学难点：体育公共关系的组织机构；体育公共关系从业人员。

1. 体育公共关系与大众传播 （2学时）

教学要求：系统了解体育公关新闻传播的特点、种类和内容，懂得对体育公关广告实施科学管理，精通体育组织公关传播的技巧。

教学重点：体育公关新闻传播的特点、种类和内容，体育公关广告科学管理，体育组织公关传播的技巧。

教学难点：体育公关新闻传播的特点、种类和内容，体育公关广告科学管理，体育组织公关传播的技巧。

1. 体育公共关系与内外部公众的沟通（2学时）

教学要求：重点帮助学生了解沟通在体育公共关系中的重要性；掌握体育公共关系与内、外部公众沟通的途径与技巧。

教学重点：体育公共关系与内部公众的沟通；体育公共关系与外部公众的沟通。

教学难点：体育公共关系与内部公众的沟通；体育公共关系与外部公众的沟通。

1. 体育公共关系的策划（4学时）

教学要求：理论和案例学习，掌握相关理论，熟练运用。

教学重点：体育公共关系策划的意义和原则，体育公共关系策划的内容和程序，体育公共关系的方法和技巧。

教学难点：体育公共关系策划的意义和原则，体育公共关系策划的内容和程序，体育公共关系的方法和技巧。

1. 体育公共关系实施与评估（2学时）

教学要求：了解公共关系实施的含义与意义，理解体育公共关系实施的原则以及实施过程的管理。系统了解体育公共关系评估的意义、程序和方法。掌握撰写体育公共关系评估报告时，在内容、体例和结构。

教学重点：体育公共关系实施、评估的程序和标准；体育公共关系评估报告的撰写。

教学难点：体育公共关系的实施与评估；体育公共关系评估报告的撰写。

1. 运动员与体育管理者应对媒体的策略 （2学时）

教学要求：掌握应对媒体的计较与方法，从而提高运动员和体育管理者应对媒体的能力。

教学重点：运动员应对媒体的策略；体育管理者应对媒体的测量。

教学难点：运动员应对媒体的策略；体育管理者应对媒体的测量。

1. 体育公共关系专题活动（2学时）

教学要求：能够有针对性地开展体育公共关系专题活动。

教学重点：各种体育公共关系活动的特点、适用范围、步骤要点以及应注意的问题。

教学难点：各种体育公共关系活动的实施步骤要点和应注意的问题。

1. 体育公共关系中的互联网应用

教学要求：了解网络在体育公共关系中的价值，掌握体育公共关系网站设计、管理的基本方法，并充分认识互联网络在体育公共关系应用中的风险性。

教学重点：网络在体育公共关系中的价值；体育公共关系网站设计、管理的基本方法，互联网络在体育公共关系应用中的风险性。

教学难点：体育公共关系网站设计、管理的基本方法和应用风险。

1. 体育公共关系礼仪 （2学时）

教学要求：掌握体育公关活动中的特殊礼仪，特别是体育赛事礼仪、体育庆典礼仪、体育赞助及体育商业合同等的签约仪式礼仪。

教学重点：各种体育公关活动的礼仪规范

教学难点：体育赛事礼仪、体育庆典礼仪、体育赞助以及体育商业合同的签约仪式礼仪。

1. 体育危机公共关系管理（2学时）

教学要求：通过理论学习和案例分析，掌握相关理论和处理防范、技巧。

教学重点：阐释了体育公共关系实践中，体育公共关系从业人员了解体育危机公关的含义、类型和特征；介绍体育危机公共关系处理的意义和基本原则；处理体育危机公关的方法与技巧。

教学难点：体育危机公共关系处理的方法和技巧。

1. 体育公共关系文书 （2学时）

教学要求：掌握各种公共文书的写作要点，提高实际应用能力。

教学重点：各种体育公共关系文书的写作要点。

教学难点：各种体育公共关系文书的写作要点。

四、推荐教材及参考书目

[1]石岩. 体育公共关系. 高等教育出版社，2014

[2]潘肖珏. 体育公共关系. 复旦大学出版社，2007

[3]教学参考网站：http://www.chinapr.com.cn/

**《运动解剖学》课程教学大纲**

课程编号：1612035

课程总学时/学分：60/3（其中理论48学时，实验12学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

《运动解剖学》是社会体育专业基础理论课程。本课程教学以现代教学论为指导思想，贯彻理论联系实际的原则，增加教学实践环节，重视实验教学，突出体育专业特点，研究和阐述人体的形态结构和各器官、系统的主要功能，探讨体育运动对人体各器官的影响和对外部特征的影响，重视运动技术的解剖学方法分析，为运动技术诊断、体育锻炼方案制定、运动损伤预防等方面服务。

二、教学基本要求

本课程运用讲授和多媒体的授课形式，重视教学实验。教学中，要注重运动技术中运用解剖、运动训练中运用解剖、不同运动项目运动员的体型特征和运动选材中应用解剖、以及运动损伤预防中运用解剖；注意联系运动动作和社会各年龄段人群解剖学特点等。

三、教学内容及学时分配

绪 论（2学时）

教学要求：了解运动解剖学的研究对象和任务，学习目的、观点和方法。掌握常用解剖学术语。

教学重点：运动解剖学的基本术语。

教学难点：人体基本方位术语。

第一章 人体组成的结构基础（4学时）

教学要求：掌握细胞的结构及主要细胞器的名称和功能。掌握细胞间质的概念，掌握组织的概念、四大基本组织的形态、结构、分布与主要功能。

教学重点：细胞的形态、结构；细胞质的组成、细胞膜和细胞核的结构；线粒体的结构。单层扁平上皮、单层柱状上皮、规则致密结缔组织、骨组织、骨骼肌组织和神经组织的结构特点；骨骼肌纤维的超微结构。

教学难点： 线粒体的结构特点；骨组织、骨骼肌组织结构；骨骼肌纤维的超微结构。

第二章 运动系统（30学时）

教学要求：掌握全身骨、的形态、结构、功能以及体表标志，掌握人体重要关节的结构和运动特点掌握骨骼肌的形态结构功能和练习方法以及体表标志。能够熟练应用解剖学分析法分析一般技术动作。

教学重点：骨骼、关节与肌肉的结构

教学难点：骨骼肌的训练方法；人体动作的解剖学分析法。

[实验名称]：人体全身骨的观察；人体关节的观察；人体骨骼肌的观察

[实验要求]：实验前，学生必须做好预习。实验课中，要以学生自己动手观察为主，教师注重启发、示范、引导学生学会观察标本或模型。观察标本或模型要与活体、动作相结合。

[实验学时]：6学时

第三章 消化系统（4学时）

教学要求：掌握内脏的概念，掌握消化系统的组成与各器官的功能。

教学重点：消化系统的组成；胃和小肠的结构以及各器官的功能。

教学难点：胃和小肠的结构功能。

第四章呼吸系统（3学时）

教学要求:掌握呼吸系统的组成与各器官的功能。

教学重点：呼吸系统的组成以及肺的结构功能。

教学难点：肺的结构、功能和供血系统。

第五章泌尿系统（3学时）

教学要求：掌握泌尿系统的组成、肾的结构功能以及尿的形成过程。

教学重点：泌尿系统的组成和肾脏的结构功能。

教学难点：尿液形成的路径。

[实验名称]：人体内脏的观察

[实验要求]：结合上课所讲内容你给，带着问题进行观察，掌握消化系统、呼吸系统和泌尿系统各器官的位置、形态、结构特点，并掌握其功能。

[实验学时]：（2学时）

第七章：脉管系统（6学时）

教学要求：通过学习，让学生了解脉管系统的组成与功能。掌握心脏与血管的结构与功能。掌握血液循环的途径及血液循环、体循环和肺循环的概念。

教学重点：心血管系统的组成；体循环和肺循环的定义与途径；心的位置、外形、心腔结构；全身主要血管的分布。

教学难点：心脏的各腔室的结构，体循环和肺循环的途径。

[实验名称]：脉管系统观察

[实验要求]：掌握心脏的位置、内部结构，掌握人体血液循环的途径；掌握体循环的动脉及其主要分支。要以学生自己动手观察为主，教师注重启发、示范、引导学生学会观察标本或模型。

[实验学时]：2学时

第八章神经系统（5学时）

教学要求：重点掌握神经系统的组成；灰质、白质、神经节、神经束、神经、网状结构和内脏神经的常用术语；大脑的内部结构、大脑的分叶；脑神经的名称、脊神经的功能；躯干四肢意识性本体感觉传导路、痛觉传导路、皮质脊髓束传导路。

教学重点：大脑的分叶，主要功能区躯体感觉传导路和皮质脊髓传导路。

教学难点：躯体感觉传导路和皮质脊髓传导路。

第九章感觉器官（3学时）

教学要求：重点掌握眼球和内耳的主要结构和功能。

教学重点：眼球和内耳迷路的结构及功能。

教学难点：眼球和内耳迷路的结构及功能。

[实验名称]：神经系统和感受器观察

[实验要求]：课前做好认真复习前面课上所学相关内容，课中带着问题，通过观察人体模型和图片，掌握周围和中枢神经系统、眼球和内耳的模型掌握眼和耳的结构和功能

[实验学时]：2学时

四、推荐教材及参考书目

[1]李世昌. 《运动解剖学》（第三版）. 高等教育出版社出版社，2013.7

[2]胡声宇. 《运动解剖学》（第一版）. 人民体育出版社，2006.11

[3]袁琼嘉. 《体育动作解剖学分析与肌肉训练》 . 人民体育出版社，2015.9

**《运动生理学》教学大纲**

课程编号：1612036

课程总学时/学分：72/4

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

在对人体生命活动规律有基本认识的基础上，掌握运动对人体机能影响的规律及机理；理解并掌握运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理；能够指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼，达到提高竞技运动水平、增强体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。

二、教学基本要求

学生需掌握基本的概念和理论，并能够将所学知识应用于体育实践。结合知识对于如何提高人体的运动能力及不同训练方法的生理学基础、运动对不同人群的作用进行阐述。使学生能够从人体科学角度认识体育对人体健康的作用、原理。

教学重点：人体各器官系统生理机能，运动对各器官系统机能的影响，运动能力的生理学基础。

三、教学内容及学时分配

绪论（2学时）

教学要求：了解运动生理学的性质、研究任务和研究方法；对运动生理学发展简史略了解；掌握生命活动基本特征及相关概念；理解并掌握生理机能调节方式及前馈和反馈等概念。

教学重点：生命活动基本特征，人体生理活动的调节。

教学难点：前馈。

第一章 肌肉活动（8学时）

教学要求：理解并掌握生物电产生、表现和特点，骨骼肌微细结构，肌肉收缩的原理和过程，肌肉收缩形式，肌纤维类型划分、形态机能代谢特点，简单了解肌电图在体育科研中的应用。

教学重点：动作电位的产生和特点，骨骼肌收缩原理过程，肌肉收缩形式，肌纤维类型划分等内容。

教学难点：骨骼肌收缩形式，骨骼肌收缩的力学特征。

第二章 能量代谢（2学时）

教学要求：了解并掌握下面内容：人体能量的不同合成途径及各途径供能特点；影响能量代谢的因素；运动中机体能量代谢过程。

教学重点：能量的不同合成途径及特点；运动中能量代谢情况。

教学难点：能量代谢的测定原理和方法。

第三章 神经系统的调节功能（4学时）

教学要求：主要掌握以下内容：突触传递，各种感觉功能实现途径，神经系统对姿势和运动的调节。

教学重点：神经系统的感觉分析功能及神经系统对运动的调节。

教学难点：反射活动的基本规律，耳的听觉功能。

实验名称：前庭功能稳定性的测定 2学时

实验名称：视力、视野及眼肌平衡的测评 2学时

第四章 内分泌调节（4学时）

教学要求：理解并掌握激素的概念、作用及其特征和机制；了解主要内分泌腺分泌激素的作用；了解运动时内分泌功能的变化及作用。

教学重点：激素的作用及其特征和机制。

教学难点：激素的作用机制。

第五章 免疫与运动（自学）

第六章 血液与运动（2学时）

教学要求：掌握血液的组成及特性，了解运动对血液成分的影响。

教学重点：血液的理化特性，血浆和血细胞的功能。

教学难点：高原训练和低氧训练对血液组成的影响。

第七章 呼吸与运动（6学时）

教学要求：掌握肺通气过程、肺通气功能的评定，了解气体交换的原理及影响因素，掌握气体在血液中运输，了解呼吸运动的调节。

教学重点：肺通气过程及评定，气体在血液中的运输。

教学难点：呼吸运动的调节。

第八章 血液循环与运动（8学时）

教学要求：对心脏生理和血管生理部分的内容要重点学习并消化吸收，了解心血管活动调节方式，知道运动对心血管活动的影响有哪些。

教学重点：心脏生理和血管生理。

教学难点：心血管活动调节。

实验名称：人体安静与运动过程中心率和动脉血压的测评 2学时

第九章 消化、吸收与排泄（4学时）

教学要求：了解食物的消化吸收过程，重点掌握肾脏的基本结构，尿液生成过程及肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用。

教学重点：肾脏的基本结构，尿液的生成，肾脏保持水和酸碱平衡的作用。

教学难点：肾脏保持水和酸碱平衡的作用。

第十章 身体素质（6学时）

教学要求：重点掌握各身体素质的生理学基础，了解各项身体素质测定方法和训练手段。

教学重点：各身体素质的生理学基础，尤其是力量素质、速度素质、耐力素质。

教学难点：身体素质训练的几种新方法。

实验名称：肌肉生理横断面大小对肌肉收缩力量的影响 2学时

实验名称：人体反应时的测定 2学时

实验名称：最大摄氧量和PWC170的测评 2学时

第十一章 运动与身体机能变化（4学时）

教学要求：掌握运动过程中身体机能的变化及其生理学机制，了解脱训和尖峰状态的训练。

教学重点：运动过程中身体机能的变化及生理学机制。

教学难点：脱训和尖峰状态的训练。

第十二章 运动技能的形成（2学时）

教学要求：重点掌握运动技能的形成过程及影响因素，了解运动技能的分类及形成的生理学基础。

教学重点：运动技能的形成过程及影响因素。

教学难点：运动技能的生理学基础。

第十三章 年龄、性别与运动（自学）

第十四章 肥胖、体重控制与运动处方（2学时）

教学要求：重点掌握体成分的概念、运动处方的概念和制定过程、体重控制和运动减肥的生理学机制，了解肥胖的形成机制。

教学重点：体重控制和运动减肥的生理学机制。

教学难点：体重控制和运动减肥的生理学机制。

实验名称：体成分测量与评价 2学时

第十五章 环境与运动（4学时）

教学要求：重点掌握热环境和高原环境下对人体运动的影响及人体的适应，了解生物节律与运动的相关内容。

教学重点：热环境与运动，高原环境与运动。

教学难点：高原环境对运动能力的影响及人体对高原环境的适应。

四、推荐教材及参考书目：

1田野主编．运动生理学高级教程．高等教育出版社，2003.

2姚泰主编．生理学（第六版）．人民卫生出版社，2004.

3杨锡让等主编．运动生理学进展. 北京体育大学出版社，2000.

**《体育经济学》课程教学大纲**

课程编号：1612038

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，实践0学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

《体育经济学》是社会体育专业四年制本科专业的重要课程之一，是体育学与经济学相结合的产物。该课程较全面系统地研究体育与经济的关系；研究体育如何受经济制约，同时又如何促进经济发展；探讨体育产业的生产、交换、分配、消费的规律和特点以及体育领域的经济现象、经济活动过程的本质、特点及其发展变化规律的学科。

通过本课程的学习，培养学生辩证思维能力、逻辑推理能力，使学生掌握一定体育经济学理论知识，并能运用所学知识分析和解决体育经营管理过程中的经济问题。

二、教学基本要求

本课程的教学目标是：力求使学生通过学习能够正确认识体育与经济的关系，以及体育在国民经济中的地位和作用；了解社会主义市场经济条件下我国体育部门改革的方向及途径；通过本课程的学习，使学生掌握一定体育经济学理论知识，并能运用所学知识分析和解决体育经营管理过程中的经济问题。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论（共4学时）

教学要求：掌握体育经济学的概念；了解体育经济学的研究对象和方法；了解体育与社会、经济发展之间的关系。

教学重点：体育经济学的概念。

教学难点：体育与社会、经济发展的关系。

第二章 体育产品及无形资产（共4学时）

教学要求：掌握体育产品及无形资产的概念；了解体育无形资产的具体构成及其类型。

教学重点：明确体育产品的属性；体育产品的劳动边际收益递减性；体育服务产品生产要素的替代弹性；体育产品供给弹性。

教学难点：体育服务产品的经济学特征。

第三章 体育市场的需求与供给（共6学时）

教学要求：掌握体育市场的概念及构成要素；了解体育市场体系的基本构成；了解影响市场供需的要素；理解我国体育市场的运行格局和发展前景。

教学重点: 体育市场的需求与供给；需求弹性和价格弹性。

教学难点：供给与需求的关系；需求弹性和价格弹性。

第四章 体育消费及其消费行为（共4学时）

教学要求：掌握效用、无差异曲线、预算约束等概念和理论；了解体育消费的含义；体育消费的特点、体育消费的增长趋势。

教学重点：效用和无差异曲线；替代效应和收入效应；消费者剩余。

教学难点：连带外部效应；风险偏好；制约居民体育消费偏好的因素分析。

第五章 体育产业组织（共4学时）

教学要求：掌握体育的市场结构及相关问题；了解体育产业组织理论的框架体系；市场结构的基本内容、集中度、差别化等。

教学重点： 体育市场的相关问题。

教学难点： 体育市场行为。

第六章 体育的投融资（共4学时）

教学要求：了解体育财政融投资体系及其特点；了解体育产业投融资所涉及的问题；体育博彩业；投融资基金。

教学重点：体育产业投融资的若干问题。

教学难点：体育产业投资基金。

第七章 区域体育经济发展（共4学时）

教学要求：掌握经济增长与发展的涵义；了解区域体育经济增长与发展的要素。

教学重点：区域体育经济增长与发展的要素。

教学难点：区域体育经济发展战略。

第八章 体育产业政策（共4学时）

教学要求：了解体育产业相关政策。

教学重点：体育产业结构政策。

教学难点：体育产业组织政策。

九 机动 （共2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]丛湖平.体育经济学.高等教育出版社，2004年08 月

[2]钟天朗.体育经济学概论.复旦大学出版社，2004年01月

[3]吴超林,杨晓生.体育产业经济学.高等教育出版社，2004年06月

[4]迈克尔·立兹,彼得·阿尔门.体育经济学.清华大学出版社，2003年

[5]卢泰宏.行销体育—综合篇.四川人民出版社， 2003年02月

[6]鲍明晓.体育产业——新的经济增长点.人民体育出版社，2000年

**《体育管理学》课程教学大纲**

课程编号：1612039

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，实践0学时）

课程类别：专业必修课

一、教学目的和任务

《体育管理学》是运用管理学理论和方法，研究体育组织的协调，以达到预定体育目标的学科。《体育管理学》作为社会体育专业的必修课，其目的是使学生全面地、系统地掌握体育活动中的基本管理思想和管理行为，并能在实践中学会运用管理方法来解决问题。

二、教学基本要求

通过本课程的学习使学生全面地、系统地掌握管理思想、原理与方法在体育行为中应用的基本要求，掌握体育行为的分类管理，为后续课程的学习奠定必要的管理学和体育学基础。学生应掌握体育活动中的基本管理思想和管理行为，并能在实践中学会运用管理方法来解决问题。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论（共2学时）

教学要求：掌握体育管理学的概念；明确学习体育管理学的目的与意义，了解体育管理学形成的影响因素与演变过程；了解我国体育管理的内容。

教学重点：体育管理学的概念及基本性质。

教学难点：体育管理学的形成及与管理学的关系。

第二章 体育管理的基本原理、职能与方法（共4学时）

教学要求：认知并能运用体育管理的基本原理；学会运用体育管理的基本职能；掌握并运用体育管理方法。

教学重点：体育管理的基本原理、基本职能及方法。

教学难点：如何正确运用体育管理的基本原理、基本职能及方法。

第三章 体育管理体制（共4学时）

教学要求：理解并掌握体育管理体制的概念；掌握影响体育管理体制的因素以及体育管理体制的类型；了解我国体育管理体制存在的问题、改革的原因以及改革的影响因素；了解我国体育管理体制改革的新观点。

教学重点：体育管理体制的概念；中国体育管理组织系统；中国体育管理体制的现状及改革。

教学难点：对中国体育管理体制—举国体制的正确评价。

第四章 学校体育管理（共4学时）

教学要求：了解学校体育管理的概念、特点、原则、方法；了解学校体育指导思想的内涵，明确落实学校体育指导思想的措施；了解校园体育文化的结构、作用，并明确如何实现学校体育文化的营造和丰富；明确对学校体育管理保障体系的管理。

教学重点：学校体育管理特点、原则和方法；学校体育管理内容。

教学难点：怎样评价学校体育管理效果。

第五章 运动训练管理（共4学时）

教学要求：了解运动训练管理内容；了解运动训练梯队管理。

教学重点：运动训练的概念。

教学难点：运动训练管理的内容。

第六章 体育赛事管理（共4学时）

教学要求：掌握体育赛事管理的过程；了解体育赛事管理的主要内容。

教学重点：体育赛事及赛事管理的概念。

教学难点：体育赛事管理的主要内容。

第七章 社会体育管理（共4学时）

教学要求：了解社会体育管理的常识性知识；了解我国社会体育的发展现状；掌握社会体育管理的主要内容。

教学重点：城市、农村体育管理。

教学难点：社会体育资源管理的内容。

第八章 体育产业管理（共4学时）

教学要求：掌握体育产业的内涵，了解国内外体育产业发展概况；掌握体育产业管理的内涵；理解体育产业管理职能的内涵。

教学重点：体育产业的概念、体育产业管理的内容。

教学难点：如何对各类体育产业更好的经营管理。

第九章 体育信息管理（共4学时）

教学要求：掌握体育信息的基本知识；了解体育信息化管理系统建立的过程。

教学重点：体育信息的概念、体育信息管理内容。

教学难点：体育信息管理系统的建立。

十 机动时间 （共2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]张瑞林,秦椿林.体育管理学(第二版).高等教育出版社，2008年6月

[2]刘兵.新编体育管理学教程(第一版).复旦大学出版社，2004

[3]肖林鹏.现代体育管理(第一版).北京体育大学出版社，2005年

[4]周三多.管理学—原理与方法(第三版).复旦大学出版社，1999年

**《体育保健学》教学大纲**

课程编号：1612045

课程总学时/学分：72/4

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

体育保健学是研究人体在体育运动过程中，保健规律与措施的一门综合、应用科学。通过教学使学生掌握体育保健学的基本理论、基本知识和基本技能，为本专业学生今后从事社区体育健康指导工作服务，使体育运动在社区发挥其促进儿童生长发育、增强成年人体质和提高健康水平、延缓衰老、防治慢性疾病的发生发展等作用。

二、教学基本要求

通过教学使学生了解影响体育运动参加者身心健康和运动能力的各种内外因素，并能制定相应的体育保健措施。学生应了解并掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法，为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据，并给予医务监督。掌握常见运动性伤病的病因、发生规律及其防治措施。掌握按摩的基本知识、手法和应用；医疗体育的基本知识、手段和应用。教学方法采用多媒体理论授课方式并结合实验课程。教材主要参考高等教育出版社2006年出版的姚鸿恩主编的第四版《体育保健学》，并结合其他版本教材和参考文献。

三、教学内容及学时分配

绪 论（2学时）

教学要求:熟悉并掌握体育保健学的概念、研究任务、研究内容、发展简史与学习体育保健学的方法和要求。

教学重点：体育保健学的概念、研究任务和研究内容。

教学难点：体育保健学的研究任务。

第一章 健康概述（3学时）

教学要求：熟悉并掌握健康的基本概念和基本含义、影响健康的因素和不同运动方式对健康的影响。

教学重点：健康的概念和含义。

教学难点：影响健康的因素。

第二章运动与环境（2学时）

教学要求：了解环境污染对人体健康的危害及环境卫生的具体防护措施；掌握特殊环境对人体运动能力的影响及运动建筑设备卫生要求。

教学重点：环境污染对人体健康的危害及环境对运动能力的影响。

教学难点：环境污染对人体健康的危害。

第三章运动与营养（6学时）

教学要求：掌握各种营养素的功能、需要和来源，了解健康的膳食指导，营养、健身运动和慢性病以及运动员营养。

教学重点：基础营养部分。

教学难点：运动员营养。

第四章运动与人的行为和生活方式（2学时）

教学要求：了解人的行为和生活方式对健康的作用；体育运动对身体健康和心理健康的促进作用。

教学重点：健康与行为和生活方式。

教学难点：体育行为和心理健康。

第五章 不同人群的体育卫生（8学时）

教学要求：重点掌握不同人群（儿童少年、女子、中年人和老年人）的生理解剖特点和体育卫生要求，了解儿童少年生长发育的过程及规律，了解衰老的机制。

教学重点：儿童少年和老年人的生理解剖特点和体育卫生要求。

教学难点：儿童少年和老年人的生理解剖特点。

第六章体格检查（2学时）

教学要求：掌握体格检查的检查方法、内容、形式及体格检查中的几个问题的医学分析等。

教学重点：体格检查的方法和检查中几个问题的医学分析。

教学难点：体格检查中几个问题的医学分析。

第七章 运动性疲劳（2学时）

教学要求：掌握运动性疲劳的发生机制，熟悉运动性疲劳的简易判断方法。

教学重点：运动性疲劳的判断方法。

教学难点：运动性疲劳的判断方法。

第八章 体育教育的医务监督（2学时）

教学要求：熟悉和掌握体育课、早锻炼、课间操和下午课外体育活动医务监督的内容和要求。

教学重点：体育课的医务监督。

教学难点：体育课生理负荷量的评定。

第九章 运动训练和比赛期的医务监督（4学时）

教学要求：熟悉运动员在训练和比赛期间的医务监督常用指标及判断方法；了解不同运动项目医务监督的重点及比赛期间医务监督的具体内容；掌握运动赛场中兴奋剂、时差反应、人工月经周期、控体重等方面的基本知识。

教学重点：运动训练医务监督的常用指标。

教学难点：比赛期的特殊医学问题。

第十章运动性病症（8学时）

教学要求：熟悉并掌握过度训练、运动应激综合征、晕厥等12种运动性病症的发病原因、类型、征象、检查、诊断及处理和预防。

教学重点：各类运动性疾病的发病原因及处理和预防。

教学难点：过度训练、运动员贫血、运动性猝死等病症的发病机制。

第十一章 运动损伤概述（2学时）

教学要求：掌握运动损伤的概念与分类，运动损伤的直接原因，运动损伤的发病规律和预防。

教学重点：运动损伤的概念和分类。

教学难点：运动损伤的发病规律和潜在原因。

第十二章 运动损伤的病理和处理（2学时）

教学要求：掌握开放性软组织损伤的处理方法，闭合性软组织损伤的病理过程和处理方法。

教学重点：闭合性软组织的病理和处理。

教学难点：闭合性软组织的病理发展过程。

第十三章 运动损伤的急救（4学时）

教学要求：掌握常见运动损伤的急救方法和急救措施，包括出血的鉴别与止血的方法，绷带和三角巾包扎法，骨折和关节脱位的临时固定，伤员搬运，心肺复苏等基本急救方法，及抗休克的急救措施。

教学重点：出血急救、急救包扎方法、骨折的急救、心肺复苏。

教学难点：骨折急救、抗休克。

实验名称：运动损伤的急救和心肺复苏

实验要求：熟练掌握运动损伤的急救方法和心肺复苏。

实验学时：2学时。

第十四章 运动损伤的治疗与康复（2学时）

教学要求：熟悉并掌握各种治疗运动损伤和促进运动损伤康复的常见方法。

教学重点：针灸疗法、拔罐疗法和物理疗法、伤后康复锻炼。

教学难点：伤后康复锻炼。

实验名称：运动损伤的治疗与康复

实验要求：了解并掌握运动损伤的治疗和康复的部分方法、手段。

实验学时：2学时。

第十五章 常见运动损伤（4学时）

教学要求：了解并掌握软组织挫伤、肌肉拉伤、关节韧带扭伤、滑囊炎、腱鞘炎、骨膜炎、骨骺损伤的损伤机制、症状及诊断、处理和预防。

教学重点：各运动损伤的损伤机制、处理和预防。

教学难点：腱鞘炎和骨骺损伤。

第十六章 人体各部位运动损伤（5学时）

教学要求：掌握人体各部位常见运动损伤的受伤原因、机制、症状、体征、处理和预防。

教学重点：各部位常见运动损伤的原因、机制，损伤的检查方法，损伤的体征、处理和预防。

教学难点：各部位解剖结构特点，运动损伤的检查方法。

第十七章 按摩（2学时）

教学要求：了解并掌握按摩的基本知识、基本技术，及常用6大类20种按摩手法的操作、基本技能、常用的穴位按摩的应用。

教学重点：按摩的机制、要求及注意事项。

教学难点：按摩的机制。

实验名称：按摩的基本手法

实验要求：熟悉并掌握按摩的基本手法。

实验学时：2学时。

第十八章 医疗体育概述（2学时）

教学要求：了解并掌握医疗体育的基础理论、医疗体育作用的生理机制。了解包括我国传统的锻炼方法在内的主要医疗体育手段和方法，及医疗体育在运动损伤康复中的作用。

教学重点：医疗体育的意义和理论基础，医疗体育的应用。

教学难点：医疗体育的生理作用。

第十九章 常见慢性伤病的医疗体育（2学时）

教学要求：熟悉并掌握常见慢性运动系统伤病的医疗体育手段及常见慢性病的医疗体育手段。

教学重点：常见慢性运动系统伤病的医疗体育手段及常见慢性病的医疗体育手段。

教学难点：脊柱侧凸的医疗体育。

四、推荐教材及参考书目

1. 王安利.运动医学. 人民体育出版社，2008.

2. 翟向阳，卢红梅等.体育保健学. 浙江大学出版社，2013.

3. 乔纳斯·菲利普斯著，黄力平译. 运动保健处方. 人民军医出版社，2013

**《中华体育养生学》课程教学大纲**

课程编号：1612046

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

中华传统养生学是中华民族优秀文化的一个重要组成部分，它历史悠久，源远流长。在漫长的历史进程中，中国人民非常重视养生益寿，并在漫长的生活实践中积累了丰富的经验，创立了既有系统理论、多种流派、多种方法；又有民族特色的传统养生学。这门古老的学问，目前正在焕发出新的活力，也越来越受到今人的重视。“古为今用，洋为中用”传统养生学理论与现代健康观念的融合，必定为人类健康事业做出新的贡献。

通过学习使学生系统了解和掌握中华民族传统的养生理论、原则和方法。系统了解和掌握传统养生的基本知识与技能，培养学生养生益寿的教学的基本能力。使学生养成一个良好的自我养生健康的行为习惯，从而提高知识水平和健康水平。

二、教学基本要求

在教学中要保持本课程的科学性、系统性。注意理论联系实际，着重从实际应用入手，通过实例教学，运用语言法、直观法等教学方法来阐述养生原理和基本方法。

三、教学内容及学时分配

第一章绪论（2学时）

教学要求：全面了解中华传统养生的概念、性质、地位及发展概况。

教学重点：养生的性质和特点。

教学难点：对养生学习方法及要求的掌握。

第二章中华传统养生学的基本理论与基本原则（4学时）

教学要求：初步把握中华传统养生的基本理论和原则。

教学重点：对基本理论的把握。

教学难点：对基本原则的理解程度。

第三章情志养生法（1学时）

教学要求：了解情志养生的涵义。

教学重点：对情志的把握。

教学难点：如何调节情志。

第四章：环境养生法（1学时）

教学要求：全面把握三种环境的特性。

教学重点：三种环境的相互关系

教学难点：如何调和三种环境。

第五章：饮食养生法（2学时）

教学要求：初步了解饮食的重要性。

教学重点：饮食养生的原则和方法

教学难点：如何合理膳食。

第六章：气功养生法（18学时）

教学要求：正确认识气功概念。

教学重点：气功养生的机理、原则和方法。

教学难点：如何正确处理气功锻炼过程中的问题。

第七章：经络穴位养生法（2学时）

教学要求：正确认识经络穴位概念。

教学重点：经络穴位养生方法

教学难点：如何在日常生活中进行经络穴位养生。

第八章：起居养生法（2学时）

教学要求：认真做好良好起居习惯。

教学重点：良好起居习惯的界定。

教学难点：如何养成良好起居习惯。

第九章：四时养生法（2学时）

教学要求：认真学习四季区别与相互联系。

教学重点：四时养生的理论与方法

教学难点：如何顺应四季养生。

第十章：药物养生法（2学时）

教学要求：初步了解常规药物的相关知识。

教学重点：药物调理的原则

教学难点：补养药物的剂型与用法

四、推荐教材及参考书目

[1]《中医养生学》.上海科技出版社，1992年10月第1版

[2]《中华养生全书》. 九州图书出版社，1999年4月第1版

[3]《中华养生百科》. 运方出版社，2002年4月第1版

[4]《中华气功学》.陕西科学技术出版社，1983年9月第1版

**《篮球》课程教学大纲**

课程编号：1612048

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过篮球普修课程的学习，加强学生政治思想教育，认真贯彻执行教书育人的指导思想。结合篮球运动的特点，对学生进行组织性、纪律性和集体主义教育；培养学生勤学苦练猛顽强、团结协作的优良品质和作风。使学生进一步掌握篮球相关理论知识，提高学生的篮球技术及身体素质。

二、教学基本要求

（一）教学要求：在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出篮球运动技战术的规范性和准确性，有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并较为熟练的掌握。坚持教学的启发性，力求做到少而精，突出重点，并将培养学生分析问题和解决问题放在重要位置。

（二）教学重点：篮球基本技术要领和动作规范性、准确性和熟练性的掌握。

（三）教学方法：教学以理论讲授和实践讲解相结合，本课程教学主要通过课堂集体讲授、学生讨论、实践操作、课外阅读、课下自我练习和完成作业等形式完成。

三、教学内容和课时分配

第一章 篮球运动概述（2学时）

教学要求：掌握篮球运动发展历程和规律

教学重点：对现代篮球运动发展方向和规律的把握

教学难点: 现代篮球发展规律的认识

第二章 篮球技术理论分析（2学时）

教学要求：掌握篮球基本技术动作要领理论分析

教学重点: 基本技术动作要领

教学难点：篮球基本技术要领分析

第三章 中学篮球教学法（2学时）

教学要求：明确中学篮球教学的目的任务、认识其教学特点与原则，针对不同教学内容合理选择教学方法

教学要点：篮球教学的原则掌握和教学方法的选择和运用

教学难点：篮球教学原则的理解和运用

第四章 篮球技术训练（22学时）

教学要求：初步掌握篮球基本技术要领和动作规范

教学重点：以移动、运球、传接球、投篮技术作为讲授重点，理论讲解与实践相结合，合理安排各教学内容的授课顺序

教学难点：运球、传球和投篮动作的规范性和准确性

第五章 篮球战术实践（6学时）

教学要求: 理论结合实践学习掌握篮球，根据教学内容合理安排教学顺序，理论与实践相结合

教学重点：战术基础配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人、区域联防与进攻区域联防的方法和要领

教学难点：对不同战术配合的理解与特点的把握，实践中的战术执行

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

[2]李洪亮.《篮球》.山东大学出版社，2001.6

[3]潘祥，韩冰.《篮球教学》.北京体育大学出版社，2005.1

**《排球》课程教学大纲**

课程编号：1612049

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，培养学生掌握中小学体育教师排球教学基本能力、基本理论知识、基本技术；根据中小学体育教学大纲教材内容为重点；初步掌握排球竞赛的组织方法；了解排球主要技战术的教学方法，初步具备排球技战术的教学能力。

二、教学基本要求

（一） 教学要求

1、认真钻研教材教法，认真备课，注意教学方法应具有实用性、针对性、创新性和多样性。

2、对大纲规定的基本理论、基本技术和教学的基本技能要系统的掌握。

3、研究排球运动健身娱乐的方法，努力提升中小学排球教学、训练、组织竞赛和裁判工作的能力。

4、深入学生，搞好课外辅导，了解学生所掌握的专业理论知识和技术水平与实践能力。做好反馈信息的收集整理工作，有效地提高教学质量。

（二）教学重点

重点讲授各项技术的动作要领和教学方法，使学生掌握重点技术的动作规格和要领。为排球教学打下良好基础。

（三）教学方法

本课程的主要教学方法是：1、讲解法2、直观法3、完整法与分解法3、相似技术教学法4、预防与纠正错误法6、发现教学法7、比赛法等。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章 排球运动概述（2学时）

教学要求：了解排球运动的发展概况，了解排球运动的相关概念，理解排球运动其独特功能价值和特点，对排球运动有一个简要的认识。

教学重点：介绍排球运动发展概况。

第二章 排球技术（22学时）

教学要求：了解排球运动基本技术，学习了解基本技术动作要领、练习方法。

教学重点：学习掌握传球、垫球动作要领、击球手法。

教学难点：传球、垫球击球时全身协调用力。

第三章 排球战术（6学时）

教学要求：了解排球战术的基本理论，学习了解 “中一二”、“边一二”进攻阵型。

教学重点：讲授战术基本理论，学习 “中一二”进攻阵型

教学难点：比赛过程中的场上分工配合。

第四章 排球技术原理与教学方法（2学时）

教学要求：了解排球技术原理、技术要领、教学方法。

教学重点：学习掌握排球传、垫球技术原理和练习方法。

教学难点：排球传、垫球教学中错误动作预防与纠正。

第五章：排球竞赛主要规则与裁判方法（2学时）

教学要求：学习了解排球比赛方法，主要比赛规则裁判方法。

教学重点：讲授主要规则与裁判方法

（二）学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **部分** | **教学内容** | **教学时数** | **教学形式** | **百分比** |
| 理  论  部  分 | 排球运动简介及发展  排球竞赛规则与裁判方法  排球基本技术原理与教学方法 | 2  2  2 | 课堂讲授、  观看录象等 | 16.7% |
| 实  践  部  分 | 排球技术、战术  教学比赛 | 22  4 | 教学实践课 | 72.2% |
| 复习考试 | 4 |  | 11.1% |
| 总 计 | | 36 |  | |

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(第三版).高等教育出版社，2015年11月

**《乒乓球》课程教学大纲**

课程编号：1612051

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务：

通过较为系统的乒乓球课的学习，使学生达到会打、会讲、会教、会竞赛与组织编排，并掌握一定基本理论、基本技术和基本技能。培养合格的中学、高等学校的体育教师和社会体育指导员。

二、教学基本要求

通过较为系统的乒乓球课的学习，使学生达到会打、会讲、会教、会竞赛与组织编排，并掌握一定基本理论、基本技术和基本技能。乒乓运动具有球小、速度快、技巧性强的特点，要想学深、学透并能熟练的掌握和运用需要大量的时间，对学生要求较高。由于民族传统体育专业开设课的教学时数不多，在短时间内只能围绕乒乓球基础技术进行教学，其难点在于掌握乒乓球运动的正手攻球，推挡、搓球，发、接球等技术的基本功和乒乓球运动的竟赛与组织编排。乒乓球运动对人体机能要求较高，需要具备人体生理、心理、运动生物力学等方面的体育理论知识，要求学生具有较好的反应、灵敏、速度、协调等专项素质。

三、教学内容及学时分配

第一章 乒乓球运动的概述（2学时）

教学要求：通过学习了解乒乓球运动的特点与意义，世界乒乓球运动发展概况，我国乒乓球运动发展概况。

教学重点：乒乓球运动的起源和我国乒乓球运动发展概况。

教学难点：同学们在短时间内完成对乒乓球这项运动的起源和发展有一个全面的了解是本节课的难点。

第二章 乒乓球基础理论（2学时）

教学要求：通过学习使同学们了解球拍的种类、性能和选择方法，乒乓球击球的基本原理，乒乓球击球的基本环节等知识点。

教学重点：乒乓球常用术语，球拍性能及特点，击球的准确性。

教学难点：本节课难点在于知识点繁杂，要做到全面、准确的记忆和理解。

第三章 乒乓球基本技术与教学法（16学时）

教学要求：要求学生学会正确的握拍法，准备姿势与步法，发球与接发球，推挡球，攻球，搓球，削球，弧圈球等技术。

教学重点：推挡，攻球，左推右攻，发、接球技术。

教学难点：乒乓球运动的每项技术都需要长时间的练习才能掌握。如何让学生们在短时间内，正确、迅速的掌握每一项技术是难点和重点。

第四章 乒乓球战略与战术（2学时）

教学要求：要求同学们了解有关乒乓球战略的几个问题和乒乓球基本战术。

教学重点：搓攻战术，拉攻战术。

教学难点：在基础技术的基础上，怎样在战术中灵活地运用是难点。

第五章　双打（4学时）

教学要求：要求同学了解双打的竞赛方法，双打的配对，双打的技术与战术，双打的教学、训练方法。

教学重点：双打的竞赛方法，双打的配对。

教学难点：双打是考验如何与队友之间配合的技术。让学生学会怎样才能高效的、协调的与队友配合是其难点。

第六章　乒乓球竞赛规则及裁判法（2学时）

教学要求：了解乒乓球竞赛项目和方法，乒乓球竞赛的主要规则及裁判法，乒乓球裁判的术语和手势，乒乓球场地和器材设备的规格。

教学重点：乒乓球主要规则、乒乓球竞赛方法。

教学难点：学生对乒乓球规则和方法具体细节的掌握。

第七章 球类竞赛的组织编排（4学时）

教学目标：了解球类竞赛的组织，球类比赛的基本方法，乒乓球比赛的种子和轮空，乒乓球比赛的抽签与编排。

教学重点：球类比赛的基本方法，乒乓球比赛的种子和轮空，乒乓球比赛的抽签与编排。

教学难点：抽签与编排由于参赛人员的多少变化多样。要学会根据具体情况进行变化。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1．王家正等编著.体育学院专修通用教材.乒乓球.[M].北京..人民体育出版社.1998.

2．王开江等编著.高等学校教材.乒乓球、手球、垒球、羽毛球.[M].北京..高等教育出版社.2001.

3．陈元龙等编著.最新乒乓球、羽毛球规则. [M].北京.. 学苑出版社.1999.

**《网球》课程教学大纲**

课程编号：1612052

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

本大纲是根据《潍坊学院修（制）订课程教学大纲若干规定》的要求和格式为主要依据编写的。主要是讲授网球运动的基本理论、基本技术、基本战术，提高学生网球教学与裁判工作等能力的课程。加强学生爱国主义和集体主义的培养，使学生具有开拓创新、竞争与合作的精神、具备体育教育工作者的良好道德品质和作风，积极为社会主义现代化建设服务。

二、教学基本要求

1、使学生初步掌握网球运动的基本理论、基本技术，并具有一定的实战运用能力。

2、使学生基本掌握网球运动教学的基本原理与方法，能正确讲解与示范，纠正错误动作，组织一般的教学工作。

3、使学生基本掌握网球竞赛规则，基本具备从事基层网球比赛裁判工作的能力。

4、学生在学习了乒乓球的基础上，再学习网球就容易许多，也能很明显的感受到网球的独特魅力。

5、教学方法以实践技术为主。

6、在教材的选择上，以高等教育出版社出版的教材为主。

三、教学内容及学时分配

1、理论教学内容（4学时）

第一章网球运动概述

教学要求：了解和掌握网球运动的起源和发展历程，把握现代网球发展趋势

和规律

教学重点和难点：网球运动特点和发展趋势

第二章网球的基本技术

教学要求：掌握网球基本技术动作要领

教学重点和难点：基本技术要领的掌握和理解

1. 第四章网球基本战术

教学要求：了解网球基本战术原则和方法及其分类特点

教学重点和难点：基本战术原则的掌握

1. 网球的规则与裁判工作

教学要求：掌握网球规则和裁判法，理解并运用到实践中

教学重点难点：组织竞赛编排、临场指挥和裁判实习

2、技术课教学内容（28学时）

第一章网球基本技术

教学要求：掌握网球基本技术动作要领及动作的准确性

教学重点和难点：技术要领的掌握，动作规范性和准确性

第二章基本战术

教学要求：了解和掌握相关网球基本战术原则

教学重点难点：各项基本战术特点及原则，技战术的自如运用

3、考核（4学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]虞力宏.网球.高等教育出版社，2004.10

[2]陶志翔.网球运动教程.高等教育出版社，2008.5

[3]董杰.网球教程.高等教育出版社，2010.6

**《羽毛球》课程教学大纲**

课程编号：1612053

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务：

（一）目的

1.通过羽毛球课教学，培养学生热爱祖国、忠诚的教育事业和社会主义体育业。

2.培养学生吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的战斗作风，高尚的道德情操和良好的心理素质。

（二）任务

1.使学生系统掌握羽毛球的理论知识，熟练掌握羽毛球的基本技术、单双打战术。

2.使学生系统掌握羽毛球的竞赛规则、竞赛方法和编排，达到国家二级裁判水平。

3.掌握羽毛球的教学、训练方法，能胜任各级各类学校羽毛球课的教学工作以及俱乐部的教练工作。

4.培养学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。

二、教学基本要求：

教学要求与重点：了解羽毛球运动的理论知识；掌握各种技术、战术，教学训练方法及一般竞赛的组织与裁判法。重点掌握基本技术动作以及竞赛的组织和裁判法。

第一学期掌握羽毛球课的理论知识和基本技术：第二学期理论与技术相结合并加以巩固提高，熟悉竞赛的组织方法和裁判法：第三学期进行综合性训练，使理论、技术、战术相结合。

教学方法：理论课与实践课相结合的教学方法。

教材选编的原则：根据《全国普通高校体育课程教学纲要》的精神和要求，结合我校的实际情况，本教材纲要的内容选编力求科学性，系统性和实效性。

三、教学内容及学时分配

第二章 羽毛球运动与健康（2学时）

教学要求：掌握羽毛球运动促进身体健康的理论知识。

教学重点：羽毛球运动与心理健康的关系。

教学难点：羽毛球运动如何促进社会适应能力。

第三章 羽毛球运动的发展概况（2学时）

教学要求：了解世界各地羽毛球运动的发展概况。

教学重点：我国羽毛球运动的发展简史。

教学难点：我国现代羽毛球运动的发展

第四章 羽毛球运动的基础知识（2学时）

教学要求：了解羽毛球运动的装备基础要求及其规格。

教学重点：学会选择适合自己的羽毛球运动装备。

教学难点：羽毛球运动场地和场馆的基本要求。

第五章 羽毛球运动的基本技术（26学时）

教学要求：初步掌握羽毛球运动的基本手法和步法

教学重点：基本手法和步法的练习

教学难点：发球、接发球及步法的练习方法

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]张瑞林.羽毛球运动（2版）.北京高等教育出版社，2010.1

[2]彭美丽 许声宏.羽毛球专修课教材.北京体育大学出版社.1998.6

[3]乌尔里希.菲舍尔 乌韦.沃尔夫 . 北京体育大学出版社.2005.1

**《社会体育概论》课程教学大纲**

课程编号：1612058

课程总学时/学分：30/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

《社会体育概论》是社会体育指导与管理专业学生的一门学科基础与专业必修课。本课程的教学目的是培养满足我国社会主义现代化建设的实际需要，具有良好的科学素养，了解和掌握社会体育的基本理论、知识，掌握社会体育健身活动的方法，能在社会体育领域中从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、社会体育指导、体育经营开发以及教学科研等方面工作的高级专门人才。

通过教学使学生明确社会体育的目的、任务、功能，并掌握社会体育活动的原则、内容与方法等；了解老年体育、妇女体育、终身体育的基本内容和特点；掌握社会体育的概念、分类、特点、功能、原则内容和方法，体育与生活方式、体育人口、社会体育体制等基本理论知识；较系统地掌握社会体育管理的方法、内容，把握社区体育、单位体育等重要社会体育形态的特点及其管理要求，从而更好地提高学生从事社会体育指导工作的能力，进一步认识到社会体育在我国体育事业中的重要性。

二、教学基本要求

1、教师应钻研教学大纲、教材及主要参考书、认真备课，突出教学的重点；

2、运用讲授法、讨论法等对教材基本内容进行讲解学习，并做到理论联系实际，能够用所学的社会体育基本理论、观点来解释、分析社会现实，指导当前的体育改革实践；

3、教师要熟悉教育规律，研究学生心理特点，为保证学生学习提供优质的教学服务；

4、采取形式多样的教学方式，如学生实践、社会调查，加强学生对本学科知识的运动能力及创新能力的培养；

5、教师要不断学习、借鉴、掌握本学科新知识，并融会贯通地运用到教学中。

三、教学内容及学时分配

绪论（2学时）

教学要求 ：了解学习本课程的必要性、内容体系和社会体育学科的研究方法。

教学重点：建立社会体育学科的必要性及社会体育学科的研究方法。

教学难点：对社会体育学科研究方法的讲解。

第一章 社会体育概述（2学时）

教学要求：掌握社会体育概念；了解国内外社会体育发展历史、现状及发展趋势。

教学重点：对社会体育概念体系的讲解。

教学难点：我国社会体育的发展现状。

第二章 社会体育与社会进步（2学时）

教学要求：了解社会体育与社会生产方式和生活方式的联系；社会体育对建设社会文化的积极作用。

教学重点：生产方式与体育运动的互动关系分析。

教学难点：生产方式对社会体育的影响。

第三章 我国社会体育的目的与任务以及地位与功能（2学时）

教学要求：掌握我国社会体育的目的；了解社会体育的任务、确定依据及功能。

教学重点：我国社会体育的目的和任务。

教学难点：实现我国社会体育目的与任务的途径。

第四章 社会体育参与（4学时）

教学要求：掌握社会体育参与、体育人口的概念；了解社会体育参与的形式、影响因素及我国体育人口的状况。

教学重点：社会体育参与和体育人口部分的讲解。

教学难点：对体育人口判定标准和我国体育人口发展状况的讲解。

第五章 影响社会体育发展的因素（2学时）

教学要求：了解影响社会体育发展的宏观因素、中观因素和微观因素。

教学重点：影响社会体育发展的中观因素。

教学难点：政治、传播媒介对社会体育发展的影响。

第六章 社会体育活动的原则、内容与方法 （4学时）

教学要求：了解社会体育活动的原则及练习方法，掌握社会体育活动的内容及指导方法。

教学重点：对社会体育活动内容及指导方法的讲解。

教学难点：社会体育活动指导方法的实际应用分析。

第七章 社会体育活动的分类指导 （4学时）

教学要求：了解针对不同人群的健身知识和方法指导。

教学重点：老年人体育和企事业职工体育的讲解。

教学难点：对我国职工体育困境的分析。

第八章 社会体育管理的内容（2学时）

教学要求：了解社会体育管理涉及到的人员、财务、物质、信息和对相关社会问题的处理。

教学重点：社会体育人员管理、社会体育社会问题的处理。

教学难点：对参与者管理原则的案例分析。

第九章 社会体育管理的方法（4学时）

教学要求：掌握社会体育有关法规；了解社会体育管理各种方法的特点和运用。

教学重点：对社会体育管理法律方法及社团管理的讲解。

教学难点：社会体育管理经济方法的案例分析。

第十章 社会体育机构（2学时）

教学要求：了解社会体育机构及职责划分。

教学重点：对体育行政机构的讲解。

教学难点：我国体育社团发展的状况。

四、推荐教材及参考书目

1、推荐教材

卢元镇 主编.社会体育导论[M]（第二版）.高等教育出版社,2011年12月.

2、参考书目

[1]卢元镇.中国体育社会学[M].北京体育大学出版社,1996年4月.

[2]卢元镇 主编.体育社会学[M]（第三版）.高等教育出版社,:2010年7月.

[3] 卢元镇主编.体育人文社会科学概论高级教程[M].高等教育出版社,2003年8月.

[4]卢元镇 主编.社会体育学[M].高等教育出版社,2002年8月.

[5]秦椿林,凯珍, 肖林鹏 编著. 体育健身活动的组织与管理[M]. 北京体育大学出版社, 2003年6月.

**《社交礼仪》课程教学大纲**

课程编号：1612064

课程总学时/学分：36/2（理论16学时，实验20学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

礼仪既是文明社会社交活动的行为准则，又是待人处事，塑造个人与社会组织良好形象的重要手段。

通过本门课程的学习，目的是要让学生在理论上掌握社会交往中的各种礼仪规范。在日常实践中培养良好的行为规范，养成良好的礼仪习惯，将学到的“社交礼仪”知识变成自觉的行动。

二、教学基本要求

在教学中要求学生掌握礼仪的基本知识、仪容仪态、日常交往礼仪、不同场合礼仪、公务礼仪、涉外礼仪等方面的知识。

在学生原有礼仪知识的基础上发展社交礼仪。使学生能够准确掌握，以达到较好的教学效果。使学生更好的掌握各种活动的礼宾要求，从而提高学生的综合素质。

三、教学内容及学时分配

第一章：社交礼仪概述（2学时）

教学要求：礼仪的含义，明确学习的目的和意义；遵循社交礼仪的原则和惯例。

教学重点、难点：礼仪的含义；遵循礼仪的原则

第二章：个人礼仪（6学时）

教学要求：要求学生掌握注视的区间界限（公务、社交、亲密注视区间）；掌握正确的站姿、坐姿、走姿、蹲姿，熟悉使用手姿时需要特别注意的问题。

教学重点、难点：眼神礼仪；站姿、坐姿、走姿、蹲姿训练；服饰礼仪。

第三章：交际交往的基本礼仪（6学时）

教学要求：要求学生掌握介绍的一般顺序；正确的称呼方式；握手礼应注意的问题；拱手礼的正确姿势。

教学重点、难点：介绍礼仪；握手礼仪；名片礼仪；电话礼仪。

第四章：接待礼仪（6学时）

教学要求：要求学生掌握常见的两大类礼宾次序；掌握坐小轿车的座次；熟悉对等关系的排名方法。掌握引导中的顺序，引导时的提示；接待礼仪的基本原则。

教学重点、难点：礼宾次序及一般原则；行进中的位次；引导中的顺序；接待礼仪的基本规则。

第五章：餐饮礼仪（6学时）

教学要求：掌握宴请的种类、了解宴会的定义，熟悉各种宴请规格的确定，知晓请柬的指定及中餐的桌次排列方法、了解决定餐桌高低次序的原则；了解谢绝要菜的礼仪；知晓西餐可以离席的信号。

教学重点、难点：中餐的桌次排列方法、决定餐桌高低次序的原则；中、西餐的位次排列及原则。

第六：馈赠礼仪（2学时）

教学要求：掌握礼品赠送的相关礼仪；了解鲜花的寓意及送鲜花时的注意事项。

教学重点、难点：馈赠礼仪；鲜花的寓意。

第七章：求职礼仪（4学时）

教学要求：要求学生掌握求职的资料准备（个人简历、求职信、相关佐证材料、推荐信等）；面试的仪表礼仪、举止礼仪、谈话礼仪；面试应答技巧。

教学重点、难点：求职的资料准备；面试的举止礼仪；面试应答技巧。

第八章：考核（4学时）

考核要求：

对学生熟练掌握理论上的礼仪规范，实践中的行为规范，各种活动的礼宾要求等情况进行考核。

四、推荐教材及参考书目

1、陈萍.新礼仪规范（）.线装书局，2004

2、狄保荣.交礼仪（）.黄河出版社，2004

3、陈冠颖.现代社交礼仪（）.广东人民出版社，2002

4、林晓娴.规范社交礼仪必读（）.中国商业出版社，2001

5、张岩松.现代社交礼仪（）.经济管理出版社，2002

6、华夏书.青年社交（）.哈尔滨出版社，2001

7、夏炎.处世真谛（）.黑龙江人民出版社，2002

8、汪建国.首饰与你（）.中国建材工业出版社，1993

9、关慕玲.商业礼仪（）.高等教育出版社，1997

10、金正昆.社交礼仪教程（）.中国人民大学出版社，1998

**《基本体操》课程教学大纲**

课程编号：1612066

课程总学时/学分：30/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

1.使学生掌握基本体操的基本理论知识、基本动作技术。

2.培养学生具有从事开展群众性基本体操活动与竞赛的基本工作能力。

3.全面提高学生的身体素质水平。

二、教学基本要求

1.在基本体操的教学中，通过队列队形练习，让学生掌握队列队形的变化方法，以及运用口令进行指挥的能力；通过徒手操与轻器械体操，注意培养学生正确的身体姿态、领操能力和编操能力。

2.通过组织基本体操比赛等方法，初步培养学生的组织竞赛和裁判能力。

三、教学内容及学时分配

理论部分（6学时）

1.体操概述（1学时）

教学重点：体操的概念、内容、特点、分类

教学难点：体操的分类

2.体操术语（1学时）

教学重点：体操术语的构成及运用

教学难点：体操术语的运用

3.基础类体操（2学时）

教学重点：队列队形、徒手体操内容、分类、特点及锻炼价值

教学难点：队列队形、徒手体操练习的口令，指挥练习的能力

4.徒手体操和轻器械体操的创编（2学时）

教学重点：徒手体操创编依据、原则、要素

教学难点：徒手体操创编方法及步骤

技术部分（22学时）

1.技巧（4学时）

前滚翻、后滚翻、手倒立、俯平衡

2.双杠（4学时）

支撑摆动、分腿坐前滚翻成分腿坐、支撑前摆下

3.跳跃（4学时）

分腿腾越山羊

4.单杠（4学时）

蹬地翻上、支撑单腿摆越成骑撑及还原、骑撑单腿摆越转体90°下

5.基本体操（6学时）

队形练习：1）原地队列动作；2）行进间队列动作；3）图形行进；4）队形变换。

徒手操与轻器械体操练习：1）身体各部位基本动作；2）徒手操；3）持轻器械体操。

考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社，2010

参考书目

中华人民共和国中央军事委员会.《中国人民解放军队列条令》.人民解放军战士出版社，2010

**《体育科研与测量评价》课程教学大纲**

课程编号：1612072

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业必修课

一、教学目的和任务

体育科研与测量评价是在传统体育统计学、体育科研方法以及体育测量与评价课程的基础上嵌联融合而成的应用性课程，呈现以体育科学研究为主线，以体育统计和体育测量与评价为两翼的教学内容体系。通过本课程的学习，系统了解和掌握体育研究的步骤、流程和方法，能够独立完成体育教学、运动训练等方面的科研活动。

二、教学基本要求

体育科研与测量评价是一门应用学科，实践性很强，必须理论联系实际，要结合体育运动训练、教学、科研的特点细讲多练，注重理解和应用。

三、教学内容及学时分配

第一部分：体育科学研究的选题（4学时）

教学要求：概念阐释清晰，帮助学生构建课程整体框架。

教学重点：体育科学研究的类型、体育科学研究的任务和内容、体育科学研究的基本程序；体育科学研究的意义、体育研究课题的来源、体育科学研究选题基本方法、体育科学研究选题的基本程序、体育科学研究选题的原则、选题存在的主要问题。

教学难点：体育科学研究的类型、体育科学研究的任务和内容、体育科学研究的基本程序；体育科学研究的意义、体育研究课题的来源、体育科学研究选题基本方法、体育科学研究选题的基本程序、体育科学研究选题的原则、选题存在的主要问题。

第二部分：体育科学设计与计划（4学时）

教学要求：理论教学与案例分析相结合，了解和提出研究假设；掌握研究计划的制定与实施。

教学重点：体育科学研究假设；体育科学研究设计与研究计划。

教学难点：体育科学研究假设和设计。

第三部分：研究方法（12学时）

教学要求：熟练掌握各个研究方法的适用范围、特点和流程。

教学重点：文献资料法、观察法、问卷调查法、专家调查法、访谈法、实验法

研究难点：文献资料法、观察法、问卷调查法、专家调查法、访谈法、实验法

第四部分：研究资料的整理（4学时）

教学要求：运用EXCEL和SPSS熟练操作资料的编码、录入与整理，对资料分析打下基础。

教学重点：研究资料的编码、录入与整理。

教学难点：研究资料的编码、录入与整理。

第五部分：研究资料的分析（32学时）

教学要求：运用EXCEL和SPSS熟练操作数据分析。

教学重点：集中位置量数、离中位置量数的计算；动态分析；正态分布检验及应用；三种统计检验方法；方差分析；相关分析；回归分析和聚类分析；统计图表的制作。

教学难点：集中位置量数、离中位置量数的计算；动态分析；正态分布检验及应用；三种统计检验方法；方差分析；相关分析；回归分析和聚类分析；统计图表的制作。

第六部分：身体形态测量与评价（2学时）

教学要求：阐释概念，并进行实践操作

教学重点：了解人体主要测量点及其定位，重点了解和掌握体格测量、身体成分测量的基本内容和方法。

教学难点：掌握身体成分测量的基本内容和方法。

第七部分：心肺功能的测量与评价（2学时）

教学要求：阐释理论，并进行实践操作

教学重点：心肺功能的测量与评价基本原理和常用的测量与评价方法。

教学难点：掌握心肺功能的测量与评价方法。

第八部分：身体素质测量与评价（2学时）

教学要求：阐释理论，并进行实践操作

教学重点：身体素质的测量指标、测量意义、测量与评价方法。

教学难点：身体素质的测量指标测量与评价方法。

第九部分：心理健康与社会适应能力的测量与评价（2学时）

教学要求：阐释理论，并进行实践操作

教学重点：心理健康和社会适应能力的测量量表、测量意义、测量与评价方法。

教学难点：心理健康和社会适应能力的测量测量量表与评价方法。

第十部分：社会体育测量与评价（2学时）

教学要求：理论阐释为主，案例教学

教学重点：社会体育评价指标体系的建构。

教学难点：社会体育评价指标体系的建构。

第十一部分：体育科学研究论文的撰写与评价（6学时）

教学要求：理论与实践相结合，能够独立完成体育科学研究论文的撰写。

教学重点：体育科学研究论文的基本结构与写作要求。

教学难点：体育科学研究论文的基本结构与写作要求。

四、推荐教材及参考书目

[1]丛湖平. 体育统计学（第三版）. 高等教育出版社，2015

[2]孙庆祝. 体育测量与评价（第二版）. 高等教育出版社，2011

[3]黄汉升. 体育科学研究方法（第二版）. 高等教育出版社，2013

[4]卢纹岱,朱红兵. SPSS统计分析（第5版）.电子工业出版社，2015

[5]教学参考网站：http://www.datasoldier.net/

**《健美操（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612073

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

本课程是体育学院的专业课程，通过对本课程的学习，使学生较系统地掌握健美操的基本理论、基本技术、基本技能，以理论指导实践，熟练掌握，灵活运用。

二、教学基本要求

1、理论部分

（1）健美操概述：健美操的定义、特点、任务、分类和健美操的发展概况。

（2）健美操竞赛与裁判知识：简要介绍健美操比赛的一般常识和裁判评分方法

（3）健美操术语：健身健美操基本步伐术语

（4）基本姿态：基本站立姿势、手臂姿势。

（5）重视音乐训练、身体素质训练，重视教学中教师的主导作用。

2、 技术部分

（1）基本步伐—基本姿态、步伐（踏步、走步、一字步、V字步、漫步、迈步移重心、后屈腿、点地、并步、交叉步、吸腿、摆腿、踢腿；跑、双腿跳、开合跳、并步跳、单腿跳、弹踢腿跳、点跳；半蹲、弓步）以及基本步伐的组合。

（2）柔韧性练习—压腿、踢腿、纵叉和横叉。

（3）成套练习：第三套大众锻炼标准规定套路一级和二级。

三、教学内容及学时分配

第一章 健美操概述（2学时）

教学要求：学生了解并掌握1.健美操运动的概念，内容和分类以及健美操的特点与功能.2.健美操运动发展概况，国际健美操运动发展简况和我国健美操运动发展简况。

教学重点：健美操运动的内容和分类，健美操的特点与功能。

教学难点：健美操运动的内容和分类。

第二章 健美操术语及基本动作（4学时）

教学要求：学生了解并掌握1.健美操术语：基本概念术语，基本动作名称术语，动作名称的构成，术语的记写 2.健美操基本动作：基本步伐体系，常用上肢动作 健美操基本技术：落地技术，弹动技术，半蹲技术，身体控制技术。

教学重点：健美操基本动作：基本步伐体系，常用上肢动作 健美操基本技术：落地技术，弹动技术，半蹲技术，身体控制技术。

教学难点：健美操基本技术：落地技术，弹动技术，半蹲技术，身体控制技术。

第三章 健美操的音乐（4学时）

教学要求：学生了解并掌握1.健美操音乐的概念及音乐与健美操的关系。2.健美操音乐的分类、及在健美操运动中的作用。3.健美操教师应具备的音乐常识4.健美操音乐的选配及运用。5.节拍操的学习。

教学重点：健美操音乐的选配及运用、节拍操的学习。

教学难点：节拍操的学习。

第四章 健美操第三套大众锻炼标准规定套路一级和二级套路学练（24学时）

教学要求：学生熟练掌握各级套路的动作，了解每级套路练习的注意事项，具备大众健美操的讲解示范能力。

教学重点：第三套大众锻炼标准规定套路一级和二级套路的熟练掌握及练习的注意事项。

教学难点：大众健美操的讲解示范能力。

成绩考核：（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、《健美操与体育舞蹈》冯萍等主编.高等教育出版社,2004年10月

2、《健美操创编理论与实践》马鸿韬主编.高等教育出版社,2004年7月

3、《健美操》张虹主编.北京师范大学出版集团,2008年8月

**《健美操（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612074

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

本课程是体育学院的专业课程，通过对本课程的学习，使学生掌握健美操教学的基本方法和理论，具有较好的组织教学能力、掌握健美操的编排方法、编排原则，学会编排健美操的组合动作，学会三级规定动作。

二、教学基本要求

1、理论部分

（1）健美操竞赛与裁判知识：介绍健美操比赛的一般常识和裁判评分方法。

（2）健美操创编的概念、分类与意义以及健美操创编的依据与原则。

2、 技术部分

（1）健美操基本教学方法的练习：线性渐进法、金字塔法、连接法和重复训练等教学方法、手势、口令、示范面转换练习。

（2）身体素质练习：身体核心力量、控制、柔韧性练习。

（3）成套练习：健美操第三套大众锻炼标准规定套路一、二、三级。

（4）创编组合练习。

三、教学内容及学时分配

第五章 健美操第三套大众锻炼标准规定套路一级和二级套路的复习和三级动作的学练（16学时）

教学要求：学生熟练掌握各级套路的动作，了解每级套路练习的注意事项，具备大众健美操的讲解示范能力，提高学生的操化能力。

教学难点：学生操化能力的提高及讲解示范能力。

第六章 健身性健美操教学和创编（12学时）

教学要求：了解学校健美操课与健身房健美操课的类型结构、特点。掌握学校健美操课与健身房健美操课的教法与组织教学。

教学难点：学校健美操课与健身房健美操课的教法与组织教学。

第七章 健美操流行课程介绍（4学时）

教学要求：学生了解瑜伽、普拉提、街舞、有氧踏板操、搏击操、啦啦操等多种流行课程，并对每个流行课程的特点、作用、练习方法和注意事项等相关方面进行了解。

教学重点：了解健美操流行课程的特点及锻炼价值。

教学难点：健美操流行课程的特点及练习方法。

第八章 健美操竞赛与裁判知识（2学时）

教学要求：学生了解健美操竞赛组织和编排工作，掌握裁判方法介绍健美操动作的常用动作符号。

教学重点：健美操竞赛组织、编排工作和裁判工作，具备一定的裁判能力。

教学难点：健美操竞赛组织、编排工作和裁判工作。

成绩考核：（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、《健美操与体育舞蹈》冯萍，张杰，钱宏颖主编.高等教育出版社,2004年10月

2、《健美操创编理论与实践》马鸿韬主编.高等教育出版社,2004年7月

3、《健美操》张虹主编.北京师范大学出版集团,2008年8月

**《体育产业概论》课程教学大纲**

课程编号： 1613033

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

20世纪世界体育最显著的发展特征是体育的职业化和商业化。20世纪后期，随着中国市场经济体制的逐步建立，体育的社会化、产业化、商业化发展成为了我国体育发展的必然。因此，本课程的学习对于社会体育指导与管理专业方向的学生是十分必要的，有助于其了解掌握我国体育产业发展的基本情况和基础理论。

通过本课程的学习实现学生全面地、系统地掌握产业的概念、原理与方法在体育行为中应用的基本要求，掌握体育产业的具体构成与发展规律，为后续课程的学习奠定必要的产业学和体育学基础。

二、教学基本要求

通过本课程的学习，学生应了解体育事业中的基本产业经济学活动，并能在实践中学会运用产业经济学的方法来思考和解决问题。

在此基础之上，要求学生能够根据体育产业的基本产业经济学知识，管理体育企业组织、开发体育产业资源、运营体育产业服务体系、进行体育投资与效益分析等领域内的相关具体事务，促进学生理论水平和社会实践管理能力的提高，发展学生社会体育综合运用和解决问题的水平。

体育产业学以产业经济学、管理科学、体育科学等众多学科作为理论基础，以体育产业为研究对象的一门应用性学科。

三、教学内容及学时分配

第一章：产业研究基础理论（4学时）

教学重点：产业的概念与产业分类

教学难点：产业的成长周期和兴衰机理

第二章：产业政策与产业结构（4学时）

教学重点：产业政策的基本内涵、我国产业结构的形成与调整。

教学难点：产业结构理论与分析。

第三章：体育产业概述（4学时）

教学重点：体育产业的涵义与构成。

教学难点：我国推动体育产业发展的意义。

第四章：体育企业组织（2学时）

教学重点：体育企业组织的涵义、形式及体育企业行为。

教学难点：如何建立现代体育企业制度。

第五章：体育产业政策与环境（2学时）

教学重点：体育政策的主要原则和内容。

教学难点：如何进行体育经营环境的综合分析。

第六章：体育产业资源的开发与利用（4学时）

教学重点：体育产业资源的含义、特点、分类。

教学难点：体育产业资源配置及合理化的方式。

第七章：体育产业生产消费主体与产品价值（2学时）

教学重点：体育产品的形式与价值。

教学难点：体育产业的生产经营主体与消费主体。

第八章：体育产业服务系统与服务方式（2学时）

教学重点：体育产业服务系统的基本涵义、类型。

教学难点：体育产业的服务对象与服务方式。

第九章：体育市场构成（2学时）

教学重点：体育市场的内涵和特点。

教学难点：体育市场的主体。

第十章：体育消费与市场营销（2学时）

教学重点：体育消费心理的涵义、分析方法，我国体育消费发展趋向。

教学难点：体育市场营销环境与营销组合的作用。

第十一章：体育投资与效益分析（4学时）

教学重点：体育投资的效益分析方法。

教学难点：体育投资的效益分析方法。

第十二章：体育产业发展保障机制（2学时）

教学重点：体育产业发展的动力机制。

教学难点：体育产业发展与法制建设的关系。

第十三章：国外体育产业评介（2学时）

教学重点：国外体育产业发展现况。

教学难点：国外体育产业发展模式及启示。

四、推荐教材及参考书目

推荐教材：

[1]柳伯力,李万来.体育产业概论.北京:人民体育出版社,2005.

参考书目：

[1]曹可强.体育产业概论.上海:复旦大学出版社,2004.

[2]李明.体育产业学导论.北京:北京体育大学出版社,2001.

**《体育市场营销学》课程教学大纲**

课程编号：1613034

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，实践0学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

《体育市场营销学》是一门新兴应用型学科，同时也是体育系社会体育专业的一门主干课程、必修课，该课程较全面系统地阐述了体育产业、体育市场、体育市场营销战略和策划、体育产品、体育产品促销等的基本理论、基础知识。

二、教学基本要求

开设本课程的基本目标是使学生学习并基本掌握体育市场营销的基础理论、基本知识和基本技能，具有一定的观察与分析体育市场的能力，能初步应用所学知识于体育市场营销的实践中，并能解决一些基本问题。

三、教学内容及学时分配

第一章 体育产业概论（共2学时）

教学重点：体育产业概念、体育产品分类。

教学难点：体育无形产品生产与消费的时空一致性。

第二章 体育市场（共4学时）

教学重点：体育市场的概念、要素；我国体育市场细分的概念、作用、依据。

教学难点：体育市场调查表的设计。

第三章 体育市场营销战略 （共4学时）

教学重点：市场营销观念的发展、体育市场营销环境、体育市场营销策略。

教学难点：推销与营销的区别。

第四章 体育产品概论（共4学时）

教学重点：产品属性、体育产品的生命周期。

教学难点：品牌和商标的区别。

第五章：体育产品价格（共2学时）

教学重点：影响体育产品价格的因素。

教学难点：需求的价格弹性。

第六章 体育服务质量（共2学时）

教学重点：服务质量的概念、消费者满意度的价值——成本分析、有形展示的作用。

教学难点：服务质量环。

第七章 体育消费者购买行为（共4学时）

教学重点：体育消费行为阶段、体育消费者购买行为的类型、影响体育消费者购买行为的因素、体育消费者的购买心理。

第八章 体育市场促销（共4学时）

教学重点：体育市场促销策划；体育广告的功能、原则；体育广告策略；人员推销的作用、特征；人员推销的基本工作流程。

教学难点：营业推广；关系营销。

第九章 体育市场分销（共4学时）

教学难点：分销与现代直销的区别。

第十章 体育经纪人（共2学时）

教学重点：体育经纪人的运作程序。

教学难点：如何做一个合格的体育经纪人？

第十一章 体育市场促销技巧（共2学时）

教学重点：体育市场促销的概念；各促销形式的内容、作用及操作。

教学难点：成功促销的要诀。

十二 机动时间（共2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]刘勇.体育市场营销学（第二版）.高等教育出版社 ，2007年6月

[2]马修·D·尚克.体育营销学——战略性观点.清华大学出版社 ，2003年

[3]吴超林,杨晓生.体育产业经济学.高等教育出版社，2004年06月

[4]卢泰宏.行销体育—综合篇.四川人民出版社， 2003年02月

**《运动营养学》课程教学大纲**

课程编号：1613035

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，机动2学时）

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

本课程是对运动人体科学教学提出的基本要求。它让学生掌握运动营养的一般原理、基础知识和基本方法，注重理论联系实践和学生思维能力的培养，掌握在不同训练和比赛情况下的营养需要、营养因素和机体功能、运动能力、体力适应。通过该课程的学习，学生可以知道如何通过营养措施增强运动员体质、提高运动能力、快速消除运动性疲劳、发挥其更好的技术水平取得优异的运动成绩。

二、教学基本要求

在教学过程中，教师应结合训练和比赛实际，针对具体学生的个体差异展开教学。达到理论与实际的结合。而学生应在熟练掌握运动营养学基础的前提下，能够通过膳食营养的调整和科学配比达到增强体质、提高运动能力及快速消除运动疲劳等目的。

三、教学内容及学时分配

第一章 运动营养学基础（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解营养素的概念和运动营养的基础，熟悉运动与宏量营养素、微量营养素、水和能量的关系。掌握糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水在运动中的主要生理学作用和应用的基本原理。

教学重点：糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水在运动中的主要生理学作用和应用的基本原理及关键术语的理解。

教学难点：利用所学基础知识指导实际训练或比赛。

第二章 健身运动的合理营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解平衡膳食的概念及平衡膳食宝塔的构成及内容；熟悉《中国居民膳食指南》的内容，以及健身者对营养的特殊需求；掌握健身运动者合理膳食的总体安排，以及各种常见健身项目的营养计划。

教学重点：平衡膳食宝塔的构成及内容，《中国居民膳食指南》的内容以及健身者对营养的特殊需求。

教学难点：如何利用所学知识总体安排健身运动者的膳食，并制定各种常见健身项目的营养计划。

第三章 健身人群的膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解不同健身需求人群的基本膳食营养状况；熟悉增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的物质代谢特点；掌握增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的膳食营养安排。

教学重点：增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的物质代谢特点。

教学难点：如何利用所学知识总体安排增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的膳食，并为其制定营养计划。

第四章 儿童少年、中老年健身人群的膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生熟悉儿童少年及中老年健身人群的物质代谢特点；掌握儿童少年及中老年健身人群的膳食均衡营养的原理和方法；了解儿童少年及中老年人膳食食物选择的方法。

教学重点：儿童少年及中老年健身人群的物质代谢特点。

教学难点：如何利用所学知识总体安排儿童少年及中老年健身人群的膳食，并为其制定营养计划。

第五章 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解营养与高血压之间的关系，掌握锻炼时营养在防治高血压中的作用；了解营养与高血脂症之间的关系，掌握锻炼时营养在防治高脂血症中的作用；了解营养与糖尿病之间的关系，掌握锻炼时营养在防治糖尿病中的作用；了解营养与骨质疏松症的关系，掌握锻炼时营养在防治骨质疏松中的作用；了解营养与肥胖症之间的关系，掌握锻炼时营养在防治肥胖中的作用。

教学重点：营养与高血压、高脂血症、糖尿病、骨质疏松和肥胖之间的关系。

教学难点：如何利用所学知识总体安排高血压、高脂血症、糖尿病、骨质疏松和肥胖人群的膳食，并为其制定营养计划。

第六章 运动员膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中学生掌握不同项目运动员膳食营养需要的基本特点，熟悉运动员运动能耗的简单计算方法；掌握运动员训练和比赛不同阶段的膳食营养措施；掌握耐力性、力量性、灵敏和技巧性以及球类项群运动员训练的生理学特征和膳食营养特点；熟悉中长跑、体操和游泳等专项运动员的膳食营养特点。

教学重点：不同项目运动员膳食营养需要的基本特点，耐力性、力量性、灵敏和技巧性以及球类项群运动员训练的生理学特征和膳食营养特点。

教学难点：如何利用所学知识总体安排不同项目运动员的膳食，并为其制定营养计划。

第七章 常见的运动营养补充剂（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解目前体育界常用的运动营养补充剂及其功能；熟悉一些常用运动营养补充剂的使用方法；掌握特殊运动营养补充剂的使用原则。

教学重点：目前体育界常用的运动营养补充剂及其功能；一些常用运动营养补充剂的使用方法。

教学难点：如何利用所学知识合理安排营养补充剂的摄入，提高健身效率。

第八章 运动锻炼与常用药膳（2学时）

教学要求：在教学过程中，学生掌握药膳的概念及人参等五味中药的保健功效；了解人参炖乌鸡等五种药膳的配方、加工方法和保健应用；熟悉药膳的加工及配方原则和应用原则。

教学重点：药膳的应用原则，増力抗疲劳药膳的制作。

教学难点：如何利用所学知识合理安排药膳的摄入，提高健身效率。

第九章 运动营养补充的误区与违禁药物（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解运动营养补充的误区；了解违禁药物的危害。

教学重点：运动营养补充的误区；违禁药物的种类及危害

教学难点：如何利用所学知识科学区分运动营养补剂与违禁药物。

第十章 营养评价和食品安全（2学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解运动员营养评价的目的；了解影响食物营养价值的因素；理解食物营养价值的评价方法；理解食品安全的内涵；掌握膳食调查、生化检验和人体测量法；掌握食物成分表的使用。

教学重点：影响食物营养价值的因素；膳食调查、生化检验和人体测量法；食物成分表的使用。

教学难点：如何利用所学知识进行营养评价并据此进行调整完善营养计划。

四、推荐教材及参考书目

[1]孙飙.运动营养学[M]. 南京：南京师范大学出版社，2001.

[2]陈吉棣.运动营养学[M].北京：北京医科大学出版社，2002.

[3]王维群. 营养学[M].北京：高等教育出版社，2002.

**《健身俱乐部经营与管理》课程教学大纲**

课程编号：1613038

课程总学时/学分：36/2（其中理论28学时，实践8学时）

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

为了促进人的身体健康，养成人们锻炼的习惯，陶冶情操，《健身俱乐部的经营与管理》从理论到实践都起到了普及性的作用。通过这个课程的学习，能使学生了解国内外健身行业的发展，树立“健康第一”的思想，提高终身锻炼的意识，并学习锻炼的原则和方法，为将来指导人们科学锻炼奠定理论基础；通过服务知识和销售技巧等章节的学习，能使学生提高帮助别人、服务别人的意识，学习销售的技巧和容易遭遇的瓶颈，学会自我调整的方法，提高心理抗挫折的能力。

二、教学基本要求

通过对第一章“健身俱乐部从业人员的基础知识”学习，要求学生掌握健康的定义，健康的四大基石，体适能的分类和健康体适能的概念及相关的元素，学会提高健康体适能的方法，学会合理膳食的原则和方法，了解健身行业的服务流程和行为规范，对学生的形象、行为、语言和态度对会有所提升，掌握接听电话的基本流程和注意的事项。通过第二章节的简介，要求学生了解俱乐部的日常运营管理。通过第三章的学习，要求学生掌握会籍顾问的概念和会籍顾问的四大销售技巧，学会克服成长瓶颈的方法。第四章主要让学生掌握私人教练的定义、作用、工作职责等，并掌握指导人们健身的原则和方法。

三、教学内容及学时分配

（一）课堂授课 (28学时)

1、健康的定义。

2、健康的四大基石。

3、体适能的分类和健康体适能的概念及相关的元素。

4、健康体适能的方法。

5、合理膳食的原则和方法。

6、健身行业的服务流程和行为规范。

7、接听电话的基本流程和注意的事项。

8、俱乐部的日常运营管理。

9、会籍顾问的概念和会籍顾问的四大销售技巧，克服成长瓶颈的方法。

10、私人教练的定义、作用、工作职责。

11、指导人们健身的原则和方法。

（二）学生小组讨论（4学时）

（三）参观实践部分(4学时)

四、推荐教材及参考书目

[1]金宇晴.健身俱乐部经营与管理. 中国劳动社会保障出版社，2009.4

[2]李红娟.体力活动与健康促进（ISBN978-7-5644-1019-3）.北京体育大学出版社，2012.7

**《田径训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613081

课程总学时/学分：72/4（其中理论8学时，实践64学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

根据田径训练课的要求，本学期田径训练课将通过部分理论课和实践课的教学完成以下目的与任务：1、在理论上掌握田径力量和速度训练的基本知识与入门；2、实践中理解和掌握田径力量和速度训练的手段与方法。

二、教学基本要求

田径训练课的教学，是在学习和掌握田径基本知识、技术和基本技能的基础上，为全面提高体育专业学生身体素质而开设的训练课程之一。

为此，本学期教学的重点是使学生在理论上掌握田径力量和速度训练的基本知识与入门，在实践中理解和掌握田径力量和速度训练的手段与方法。从而提高学生在力量与速度方面的身体素质。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

(1)田径力量训练基本知识与入门（4学时）

教学要求：掌握力量的训练的定义、准备、过程、频度、重量、一般要求与安全措施；

教学重点：掌握力量的训练准备、过程、频度、重量

教学难点：掌握力量的训练一般要求与安全措施

(2)田径速度训练基本知识与入门（4学时）

教学要求：掌握速度力训练定义、主要作用、强度、生理基础及注意事项；

教学重点：理解掌握速度训练主要作用、强度、生理基础；

教学难点：理解掌握速度训练的注意事项；

2.实践部分

(1)力量素质训练方法与手段（32学时）

（一）躯干：

1>瑞士球和实心球练习；如：仰卧起坐、俯卧伸背、仰卧转体等

2>杠铃练习；如：负重半蹲、负重转体、硬拉等

3>辅助练习；如：两头起、仰卧转髋、背肌转体等

（二）胸部肩部：

1>瑞士球和实心球练习；如：仰卧上推哑铃、传接实心球、推举等

2>杠铃练习；如：体前屈提铃等

3>辅助练习；如：纵向飞鸟、摆臂等

（三）上肢：

1>瑞士球和实心球练习；如：仰卧伸臂、实心球移动俯卧撑等

2>杠铃练习；如：颈后伸臂、曲腕等

3>辅助练习；如：引体向上等

（四）髋部和下肢：

1>瑞士球和实心球练习；如：仰卧腿拉球、内拉腿等

2>杠铃练习；如：深蹲、蹲跳等

3>辅助练习；如：单腿上下跳台阶等

(2)速度素质训练方法与手段（32学时）

1>踝关节小步跑

2>直腿跑

3>后踢腿跑

4>高抬腿折叠跑

5>折叠腿大步走

6>高抬腿伸膝走

7>高抬腿跑绳梯或跑道

8>单腿过栏架跑

9>双腿过栏架跑

10>缓坡上坡跑

11>拖人跑

12>沙滩跑

13>下坡跑

14>身体前倾起跑

15>跑台阶

16>陡坡上坡跑

17>助力起跑

18>弓箭步纵跳

四、推荐教材及参考书目：

[1]马根深主编. 现代田径运动实用指南， 华南理工大学出版社,1999

[2]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法， 人民体育出版社,1996

[3]张英波主编. 田径体能训练，人民体育出版社,2005

**《田径训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613082

课程总学时/学分：72/4（其中理论8学时，实践64学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

根据田径训练课的要求，本学期田径训练课将通过部分理论课和实践课的教学完成以下目的与任务：1、在理论上掌握田径耐力和柔韧训练的基本知识与入门；2、实践中理解和掌握田径力耐力和柔韧训练的手段与方法。

二、教学基本要求

田径训练课的教学，是在学习和掌握田径基本知识、技术和基本技能的基础上，为全面提高体育专业学生身体素质而开设的训练课程之一。

为此，本学期教学的重点是使学生在理论上掌握田径耐力和柔韧训练的基本知识与入门，在实践中理解和掌握田径耐力和柔韧训练的手段与方法。从而提高学生在耐力和柔韧方面的身体素质。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

(1)田径耐力训练基本知识与入门（4学时）

教学要求：掌握耐力训练的定义、分类、原则与注意事项；

教学重点：掌握耐力训练分类、原则与注意事项

教学难点：掌握耐力训练的原则

(2)田径柔韧训练基本知识与入门（4学时）

教学要求：掌握柔韧训练的定义、分类、原则与注意事项；

教学重点：掌握柔韧训练分类、原则与注意事项

教学难点：掌握柔韧训练的原则

2.实践部分

(1)耐力素质训练方法与手段（32学时）

1>有氧耐力训练方法

1匀速连续跑

2越野跑

3变速跑

4间歇跑

5法特莱克速度游戏

2>无氧耐力训练方法

1固定间歇时间跑

2逐渐缩短间歇时间跑

3短段落间歇跑

4长段落间歇跑

3>有氧和无氧混合耐力训练方法

1反复跑

2间歇快跑

3力竭重复跑

4短距离重复跑

5持续接力

(2)柔韧素质训练方法与手段（32学时）

1>脚和踝；如：跪撑后坐、上拉脚趾等

2>小腿；如：扶柱屈髋、跪拉脚趾等

3>大腿后部；如：坐压腿、仰卧拉伸、压腿等

4>大腿内侧；如：顶墙坐拉引、青蛙伏地、弓箭步拉伸等

5>大腿前部；如：扶墙上拉腿、垫上仰卧拉引等

6>髋部和臀部；如：坐立反向转体、垫上前后分腿等

7>腰部和腹部；如：跪立背弓、俯卧背弓等

8>背部；如坐立拉背等

9>头部；如前后拉头等

10>胸部；如跪拉胸等

11>肩部；如背向压肩等

四、推荐教材及参考书目：

[1]马根深主编. 现代田径运动实用指南， 华南理工大学出版社,1999

[2]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法， 人民体育出版社,1996

[3]张英波主编. 田径体能训练，人民体育出版社,2005

**《体操训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613083

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1.提高学生的身体素质水平

2.培养学生勤学苦练良好作风和吃苦耐劳意志品质

3.为进一步学习体操课程打下良好的基础

二、教学基本要求

1.围绕技术教学任务同步进行身体素质练习

2.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能

三、教学内容及学时分配

理论部分

体操体能训练（4学时）

教学重点：体能训练的常用手段、关键要素、训练方法

教学难点：体能训练的关键要素

技术部分

1.技巧（13学时）

前滚翻及其变化；后滚翻及其变化；手倒立；鱼跃前滚翻；头手倒立；经手倒立前滚翻；俯平衡；肩肘倒立；屈体后滚翻

2.双杠（13学时）

支撑摆动；挂臂撑摆动；支撑后摆肩倒立；挂臂撑后摆上；挂臂撑屈伸上；分腿坐前滚翻成分腿坐；分腿坐慢起肩倒立；支撑前摆下；支撑后摆下；外侧坐越两杠直角下；支撑后摆肩倒立

3.单杠（13学时）

经直角悬垂摆动屈伸上；骑上；翻上；骑撑后腿向前摆越转体180°成支撑；支撑后回环；支撑后摆下；骑撑前回环

4.跳跃（13学时）

侧腾越；分腿腾越（山羊）；斜向助跑直角腾越；分腿腾越（横马）

专项素质练习（12学时）

力量、柔韧、耐力、速度、灵敏素质等

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《体操训练（二）》教学大纲**

课程编号：1613084

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1.进一步提高学生的身体素质水平

2.提高学生运动技术水平

3.为进一步学习体操课程打下良好的身体素质基础

二、教学基本要求

1.了解所学技巧、双杠、跳跃、单杠项目的概况、特点、动作类型及锻炼价值

2.围绕技术教学任务同步进行身体素质练习

3.练习时严格要求，适时鼓励，及时纠正，讲求教学效果

4.较全面掌握相关基本知识、基本技术、基本技能

三、教学内容及学时分配

技术部分

1.技巧（14学时）

前滚翻及其变化；后滚翻及其变化；手倒立；鱼跃前滚翻；头手倒立；经手倒立前滚翻；俯平衡；肩肘倒立；屈体后滚翻；前手翻

2.双杠（14学时）

支撑摆动；挂臂撑摆动；支撑后摆肩倒立；挂臂撑后摆上；挂臂撑前摆上；挂臂撑屈伸上；分腿坐前滚翻成分腿坐；分腿坐慢起肩倒立；支撑前摆下；支撑后摆下；外侧坐越两杠直角下；支撑前摆内（外）转180°下；支撑后摆肩倒立

3.单杠（14学时）

经直角悬垂摆动屈伸上；骑上；屈（直）臂起摆；翻上；骑撑后腿向前摆越转体180°成支撑；支撑后回环；支撑后摆下；骑撑前回环

4.跳跃（14学时）

弹跳板练习；侧腾越；分腿腾越（山羊）；斜向助跑直角腾越；分腿腾越（横马）

分腿腾越（纵箱）；弹跳板练习

专项素质练习（12学时）

力量、柔韧、耐力、速度、灵敏素质等

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《武术训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612029

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

本课程的教学目的和任务是：运用传统武术文化知识和现代科学训练方法，科学、系统地讲授武术课程。通过教学，使学生掌握使学生掌握武术概述、长拳和太极拳的技术分析；了解武术裁判法和武术图解知识。使学生正确掌握武术基本功和基本动作，一路拳、棍。了解武术的发展过程和发展规律，以及科学的训练方法。

二、教学基本要求

本课程运用传统武术文化知识和现代科学训练方法完成教学。任课教师要以书本基本线索为依据，重新组织教学，关注学术界的研究动态，及时吸收最新研究成果，突出重点、难点，可以将讲授、练习和讨论相结合，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（6学时）

1、概述（2学时）

教学要求：掌握武术的概念，并了解武术的形成与发展。学习武术的内容、分类、特点、作用。

教学重点：武术的形成与发展、武术的内容与分类、武术的特点与作用

教学难点：关于武术流派的不同说法，以及现代武术运动的内容与分类

2．长拳技术分析（2学时）

教学要求：掌握长拳的技术动作特点

教学重点：长拳的概念、长拳的特点、长拳的技术要求

教学难点：长拳的技术要求

3. 武术套路教学法（2学时）

教学要求：掌握武术套路教学的步骤及各种教学方法的应用

教学重点：武术套路教学的阶段、中学武术教学

教学难点：一般教学过程、组织教法、教学中应注意的的原则

（二）技术部分（30学时）

1、学习武术基本功（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：手型、手法、步型、步法、腿法、跳跃动作

教学难点：注意步型的身型姿态。

2、学习武术操（2学时）

教学要求：掌握各种组合动作，迅速完成动作转换

教学重点：主要学习教材中的动作组合，如仆步与虚步的组合

教学难点：注意不同歩型转换时重心的移动

3、学习五步拳组合（2学时）

教学难点：注意歇步盖冲拳中动作的连贯性以及整套组合的节奏

4、学习长拳一路（10课时）

教学要求：掌握一路长拳的动作名称及动作要领，掌握该套路的节奏及动作特点。

教学重点与难点：注意歩型、手型的姿态，掌握长拳的技术特点。

5、学习初级棍（12学时）

教学要求：掌握初级棍的动作名称及动作要领，掌握该套路的节奏及动作特点。

教学与难点：注意棍术的运动特点和基本方法。

6、考试（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 体育学院普修通用教材.武术(1989年版).北京：人民体育出版社，1989年6月

[2] 国家体育总局武术运动管理中心.全国武术套路竞赛规则(2014年版) . 人民体育出版社，2013年9月

[3] 体育学院通用教材.北中国武术教程京（2004年版）.人民体育出版社，2004年1月

**《武术训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612030

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

本课程的教学目的和任务是：运用传统武术文化知识和现代科学训练方法，科学、系统地讲授武术课程。通过教学，使学生掌握使学生掌握武术概述、长拳和太极拳的技术分析；了解武术裁判法和武术图解知识。使学生正确掌握武术基本功和基本动作，和简化太极拳。了解武术的发展过程和发展规律，以及科学的训练方法。

二、教学基本要求

本课程运用传统武术文化知识和现代科学训练方法完成教学。任课教师要以书本基本线索为依据，重新组织教学，关注学术界的研究动态，灵活运用多样的教学方法，培养学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（6学时）

1、太极拳技术分析（2学时）

教学要求：掌握太极拳的技术特点

教学重点：太极拳的产生与发展、太极拳对身体各部分的要求。

教学难点：注意太极拳的身体姿势要求

2、武术竞赛组织与裁判法（2学时）

教学要求：掌握裁判员组成、裁判员临场位置、运动员完成套路时间、竞赛的通则、评分标准与方法以及对场地器械的规定等

教学重点：

(1)、武术竞赛组织编排简介

(2)、裁判人员的组成和职责

教学难点：注意武术竞赛的组织、编排记录

3、武术图解知识（2学时）

教学要求：掌握图解的基本知识（如运动方向、动作路线、往返路线等），看图方法和注意事项等，并简要介绍常用动作术语及动作要求

教学重点：

(1)武术图解的方向与路线

(2)武术术语的应用

教学难点：联系技术动作体会“同时”，“上动不停，下动继续”等动作术语。

（二）技术部分（30学时）

1、练习武术基本功（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：手型、手法、步型、步法、

教学难点：注意步型的身型姿态。

2、练习武术基本功：（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：肩臂功、腰功、腿功、平衡、跳跃部分动作

教学难点：注意不同技术动作的动作要领

3、太极拳基本技术要领（2学时）

教学要求：掌握太极拳的基本手型、歩型、身体姿势。

教学重点：太极拳的基本手型、歩型、身体姿势

教学难点：保持太极拳的身型特点

4、学习二十四式简化太极拳（16学时）

教学要求：掌握二十四式简化太极拳的动作名称和技术动作。

教学重点与难点：注意太极拳轻柔缓慢、虚实分明的特点，套路演练时保持正确的身体形态。

5、复习二十四式简化太极拳（4学时）

教学要求：熟练掌握二十四式简化太极拳的动作名称和技术动作，可以跟随配乐完整演练整套动作。对比评分标准，针对错误扣分点进一步完善动作。

教学重点与难点：注意太极拳轻柔缓慢、虚实分明的特点，套路演练时保持正确的身体形态。

6、考试（4学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 体育学院普修通用教材.武术(1989年版).北京：人民体育出版社，1989年6月

[2] 国家体育总局武术运动管理中心.全国武术套路竞赛规则(2014年版) . 人民体育出版社，2013年9月

[3] 体育学院通用教材.北中国武术教程京（2004年版）.人民体育出版社，2004年1月

**《篮球训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613087

课程总学时/学分：144/4

课程类别：专业选修课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，结合篮球教学训练特点，加强组织性、纪律性教育，培养团结协作，关心集体的思想作风，比较系统地掌握篮球运动的基本理论知识，篮球运动的特点和发展概况，掌握主要技术动作与战术配合方法的基本要点，篮球运动教学的一般教法知识。掌握篮球运动竞赛的组织编排和裁判工作的基本知识。比较全面地掌握主要技术动作与战术配合方法，并具有初步运用能力。具有担任中学篮球技术教学，组织竞赛、编排和裁判工作的能力。

二、教学基本要求

（一）教学要求：

在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出篮球运动技战术的规范性和准确性，有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并较为熟练的掌握。教师坚持四项基本原则，贯彻党的教育方针，认真执行院有关教学文件的管理规定，严于律已，严格要求，严格管理。体现以人为本的精神，努力创造和谐、向上的教学环境。坚持教学的启发性，力求做到少而精，突出重点，并将培养学生分析问题和解决问题放在重要位置。

（二）教学重点：篮球基本技术要领和动作规范性、准确性和熟练性的掌握。相关教学文件的理解与制定。

（三）教学方法：教学以理论讲授和实践讲解相结合，本课程教学主要通过课堂集体讲授、学生讨论、实践操作、课下自我练习和完成作业等形式完成。

三、教学内容和课时分配

第一章 篮球运动概述（4学时）

教学要求：掌握篮球运动发展历程和规律

教学重点：对现代篮球运动发展方向和规律的把握

教学难点: 现代篮球发展规律的认识

第二章 篮球技术理论分析（4学时）

教学要求：掌握篮球基本技术动作要领理论分析

教学重点: 基本技术动作要领

教学难点：篮球基本技术要领分析

第三章 中学篮球教学法（6学时）

教学要求：明确中学篮球教学的目的任务、认识其教学特点与原则，针对不同教学内容合理选择教学方法

教学要点：篮球教学的原则掌握和教学方法的选择和运用

教学难点：篮球教学原则的理解和运用

第四章 篮球技术训练（56学时）

教学要求：初步掌握篮球基本技术要领和动作规范

教学重点：以移动、运球、传接球、投篮技术作为讲授重点，理论讲解与实践相结合，合理安排各教学内容的授课顺序

教学难点：运球、传球和投篮动作的规范性和准确性

第五章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

[2]李洪亮.《篮球》.山东大学出版社，2001.6

[3]潘祥，韩冰.《篮球教学》.北京体育大学出版社，2005.1

**《篮球训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613088

课程总学时/学分：144/4

课程类别：专业选修课

1. 教学目的和任务

通过本课程的学习，结合篮球教学训练特点，加强组织性、纪律性教育，培养团结协作，关心集体的思想作风，比较系统地掌握篮球运动的基本理论知识，篮球运动的特点和发展概况，掌握主要技术动作与战术配合方法的基本要点，篮球运动教学的一般教法知识。掌握篮球运动竞赛的组织编排和裁判工作的基本知识。比较全面地掌握主要技术动作与战术配合方法，并具有初步运用能力。具有担任中学篮球技术教学，组织竞赛、编排和裁判工作的能力。

二、教学基本要求

（一）教学要求：

在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出篮球运动技战术的规范性和准确性，有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并较为熟练的掌握。教师坚持四项基本原则，贯彻党的教育方针，认真执行院有关教学文件的管理规定，严于律已，严格要求，严格管理。体现以人为本的精神，努力创造和谐、向上的教学环境。坚持教学的启发性，力求做到少而精，突出重点，并将培养学生分析问题和解决问题放在重要位置。

（二）教学重点：了解和初步掌握篮球基本战术配合，全队攻守战术配合的方法和要点。并能初步掌握篮球竞赛的组织和裁判工作。

（三）教学方法：教学以理论讲授和实践讲解相结合，本课程教学主要通过课堂集体讲授、学生讨论、实践操作、课下自我练习和完成作业等形式完成。

三、教学内容和课时分配

第一章 中学篮球队的训练工作（4学时）

教学重点与要求：了解训练目的任务，重点掌握训练内容与方法，及训练计划的制定，结合典型案例讲授，理论与实践相结合

教学难点：训练内容与方法的选择，训练计划的制定

第二章 篮球运动竞赛的组织与编排（4学时）

教学重点与要求：初步掌握竞赛的组织领导、比赛制度、编排方法、名次评定，并结合实例进行讲解

教学难点：比赛制度、编排方法

第三章 篮球竞赛裁判工作（8学时）

教学重点与要求：篮球裁判员的基本要求、比赛前后裁判员的工作、临场裁判员的分工与配合、记录台工作，结合实例具体讲解，使学生在实践中理解与提高

教学难点：篮球规则的理解，临场能力的培养

第四章 篮球战术理论分析（6学时）

教学重点与要求：初步掌握战术基础配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人、区域联防与进攻区域联防，根据教学内容合理安排教学顺序，理论与实践相结合

教学难点：战术特点的掌握和实践的结合

第五章 篮球战术实践（50学时）

教学重点及要求：理论结合实践学习掌握篮球战术基础配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人、区域联防与进攻区域联防的方法和要领，根据教学内容合理安排教学顺序，理论与实践相结合

教学难点：对不同战术配合的理解与特点的把握，实践中的战术执行

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘玉林.《现代篮球运动研究》.人民体育出版社，2006.1

[2]张霖.《篮球裁判教学与实践指南》.北京体育大学出版社，2005.9

[3] 王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《排球训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613089

课程总学时/学分：72/4（其中理论6学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力，使学生掌握体育科学研究的基本程序与方法，初步具备独立从事排球科研工作的能力。使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点： 基本技术、基本战术

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、师范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章 排球运动导论（2学时）

教学要求：了解排球运动的基本知识及发展史，基本掌握排球运动的相关概念，理解排球运动其独特功能价值和特点，对排球运动有一个简要的概貌性认识。

教学重点：介绍排球运动发展现状及发展趋势

第二章 排球技术（24学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第三章 排球战术（14学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第四章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：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。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第五章：排球运动员体能训练理论与实践（22学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第六章：排球运动员心理技能训练（2学时）

教学要求：初步了解排球运动员心理技能训练的方法

教学重点：讲授心理技能训练的方法

教学难点：心理技能训练方法的灵活应用

第七章：排球竞赛组织与编排工作（2学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第八章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(ISBN 978-7-04-043836-9).高等教育出版社2015年11月

**《排球训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613090

课程总学时/学分：72/4（其中理论6学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力，使学生掌握体育科学研究的基本程序与方法，初步具备独立从事排球科研工作的能力。使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点： 基本技术、基本战术、身体训练

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、师范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章 排球技术（24学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第二章 排球战术（14学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第三章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：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。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第四章：排球运动员体能训练理论与实践（24学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第五章：排球运动员心理技能训练（2学时）

教学要求：初步了解排球运动员心理技能训练的方法

教学重点：讲授心理技能训练的方法

教学难点：心理技能训练方法的灵活应用

第六章：排球竞赛组织与编排工作（2学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第七章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(ISBN 978-7-04-043836-9).高等教育出版社2015年11月

**《足球训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613091

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1、教育学生热爱社会主义祖国，忠诚党的教育事业和体育事业，自觉地为社会主义现代化建设服务。

2、使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。

3、使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

4、提高学生的足球专项身体素质，提高专项运动能力和水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识和基本技术和战术，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球技术的掌握和足球专项身体素质。

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术和足球训练方法。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球运动的起源和现代足球发展状况（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握足球运动发展的概况和今后足球运动发展趋势。

教学重点：足球运动的特点和发展趋势。

教学难点：足球运动今后的发展趋势。

第二章：足球运动员的身体训练（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握一般足球运动员的身体训练方法，理解身体训练的意义，了解身体机能反应。

教学重点：足球运动员身体训练方法。

教学难点：足球专项身体素质的提高。

第三章：足球技术（30学时）

教学要求：通过教学使学生牢固的掌握颠球、脚背正面、脚内侧、脚背内侧、脚背外侧和脚背内外侧变向运球；脚背正面、脚内侧、脚背内侧踢球；脚内侧、大腿接球；前额正面头顶球；掷界外球、抢断球、守门员接球和射门技术，并在比赛中能够运用。

教学重点：各项基本技术的动作要领。

教学难点：各项技术在比赛中的运用。

第四章：足球战术（16学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握个人进攻战术、基本的传切配合、斜传直插二过一配合、直传斜插二过一配合、边路进攻战术和个人防守战术。

教学重点：各种战术的跑位。

教学难点：各种战术在比赛中的运用。

第五章：足球专项身体训练（8学时）

教学要求：通过训练提高学生的足球专项速度、腰腹力量和无氧耐力。

教学重点：提高学生的专项身体素质。

教学难点：各种身体素质的训练方法。

第六章：足球竞赛规则（4学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握足球的竞赛工作和足球竞赛知识。

教学重点：竞赛工作的组织和足球规则知识。

教学难点：足球规则知识的掌握。

第七章：比赛（8学时）

教学要求：学生在比赛中基本能够运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

[2]张廷安. 现代足球训练方法. 北京体育大学出版社，2006.1

**《足球训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613092

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1、教育学生热爱社会主义祖国，忠诚党的教育事业和体育事业，自觉地为社会主义现代化建设服务。

2、使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。

3、使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

4、提高学生的足球专项身体素质，提高专项运动能力和水平。

5、使学生掌握基本的足球训练方法，具备胜任基层学校业余训练、教学及裁判工作。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识、基本技战术和足球训练方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球技战术的掌握、足球训练方法和足球专项身体素质。

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术和足球训练方法。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球运动员的身体训练和训练比赛中常用科研方法介绍（6学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握一般足球运动员的身体训练方法，理解身体训练的意义，了解身体机能反应；基本掌握训练比赛中的科研方法。

教学重点：足球运动员身体训练方法、科研方法。

教学难点：足球专项身体素质的提高。

第二章：足球技术（24学时）

教学要求：通过教学使学生熟练掌握拉、扣、拨、挑球；变向、变速、假动作突破；左右脚脚内侧踢球、脚背内侧踢球；胸部接球；前额侧面顶球；抢断球、守门员发球、扑球、击球和各种脚法的射门技术，并能够在比赛中使用。

教学重点：各项技术的动作要领和接球、运球、射门的组合运用。

教学难点：各项技术在比赛中的合理运用。

第三章：足球战术（16学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握个人进攻战术、个人防守战术；基本掌握斜传斜插二过一、回传反切二过一、中路进攻战术、转移进攻战术、快速反击战术、局部防守战术，并能在比赛中使用。

教学重点：教会学生跑位，基本掌握各种战术。

教学难点：教会学生在比赛中基本能够使用各种战术。

第四章：足球技战术教学与训练（4学时）

教学要求：明确足球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：基本掌握足球各项技、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：足球教学与训练中训练方法的选择。

第五章：足球专项身体训练（8学时）

教学要求：通过训练提高学生的足球专项速度、腰腹力量、有氧耐力、灵敏能力、反应能力。

教学重点：提高学生的专项身体素质。

教学难点：各种身体素质的训练方法。

第六章：足球裁判实践（6学时）

教学要求：通过教学使学生能够基本掌握做为一名足球裁判员应具备的知识，并能够基本胜任比赛中的裁判员角色。

教学重点：裁判员的职责与判罚。

教学难点：使学生能够正常的执法教学比赛。

第七章：比赛（8学时）

教学要求：学生在比赛中能够运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术、战术。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

[2]张廷安. 现代足球训练方法. 北京体育大学出版社，2006.1

**《乒乓球训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613093

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生在了解和掌握乒乓球运动的基本理论及技、战术的基础上，进一步提高他们对乒乓球运动的兴趣爱好，积极参与乒乓球运动，为终身体育打下良好基础，控制学习方向，达到健身、益智、交友、愉悦心情、提高竞技水平之目的。根据乒乓球运动的项目特性，进一步了解它对练习者体能（含运动素质、供能系统等）的特殊要求、专项技能特点、专项心理特点等，

二、教学基本要求

根据我国乒乓球运动的特点以及体育系的实际情况，以近台快攻打法的技术教学为主，适当介绍其它打法的技术；加强基础理论知识的教学，力求理论指导实践，促进基本技能和基本技术的提高；理论课以课堂讲授为主，在实践课教学中可适当穿插某些基本理论知识的讲述，实践课以组织全班学生进行技术练习的方式开展教学，注意区别对待。介绍性技术可组织教法作业课。

三、教学内容及学时分配

第一章 理论部分（8学时）

教学要求：使学生们了解并掌握乒乒球运动概述、 乒乓球运动简史、 乒乓球运动特点及体力锻炼价值、乒乓球裁判法及竞赛法简介等理论知识。

教学重点：乒乓球运动简史、乒乓球裁判法及竞赛法

教学难点：知识点繁杂，需反复复习。

第二章 乒乓球技术基本理论（8学时）

教学要求：使学生们掌握乒乓球战术的定义、构成、分类及影响因素及关于乒乓球运动员的动机问题和关于参赛选手的注意力、乒乓球运动员心理状态问题。

教学重点：对乒乓球战术的全面理解和实战运用。

教学难点：实战中对心理状态的适时调节。

第三章 乒乓球基本技术（44学时）

教学要求：要求学生掌握乒乓球基本技术要领，动作规范

教学重点：各种弧圈球和削球的合理掌握和灵活运用。

教学难点：打不同弧圈球和削球的击球时机、触球点和球拍的变化。

第四章 乒乓球基本战术（6学时）

教学要求：要求学生掌握基本战术原则和方法

教学重点：战术意识的培养及运用。

教学难点：各战术的适时变化和灵活运用。

第五章 身体素质练习（4学时）

教学要求：带领学生进行速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质内容。

教学重点：通过乒乓球课的学习提高学生各项身体素质水平，促进学生的全面发展。

教学难点：结合专项特点，选择合适的能有效锻炼学生身体素质的各种练习。

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]《乒乓球竞赛规则》[M] .人民体育出版社,2003

[2]体育院、系教材编审委员会.《乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，1979

[3]岑淮光等.《怎样打好乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，2001

[4]苏丕仁.《乒乓球教学与训练》 [M] .北京:人民体育出版社，1995

[5]温国昌.《乒乓球教学与训练》 [M] .河南:河南科学技术出版社，1986

**《乒乓球训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613094

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

了解和掌握乒乓球运动的基本理论及技、战术的基础上，进一步提高学生基本技术能力，动作规范准确，掌握练习方法和战术原则，有计划地发展学生的专项能力，科学安排运动负荷，全面提高学生身体素质，深入研究“制胜规律”，凸现乒乓球运动价值，培养学生勇敢顽强、机智、灵敏、坚毅、果断、沉着、冷静的优良品质和团结协作的集体主义精神。

二、教学基本要求

加强基础理论知识的教学，力求理论指导实践，促进基本技能和基本技术的提高；理论课以课堂讲授为主，在实践课教学中可适当穿插某些基本理论知识的讲述，实践课以组织全班学生进行技术练习的方式开展教学，注意区别对待。介绍性技术可组织教法作业课。

三、教学内容及学时分配

第一章 理论部分（8学时）

教学要求：使学生们进一步了解并掌握乒乒球运动概述、 乒乓球运动简史、 乒乓球运动特点及体力锻炼价值、乒乓球裁判法及竞赛法简介等理论知识。

教学重点：乒乓球运动简史、乒乓球裁判法及竞赛法

教学难点：知识点繁杂，需反复复习。

第二章 乒乓球技术基本理论（8学时）

教学要求：使学生们在掌握乒乓球战术的定义、构成、分类及影响因素及关于乒乓球运动员的动机和关于参赛选手的注意力、乒乓球运动员心理状态的基础上进行灵活的运用。

教学重点：对乒乓球战术的全面理解和灵活的实战运用。

教学难点：实战中对心理状态的适时调节。

第三章 乒乓球基本技术（44学时）

教学要求：要求学生熟练掌握基本技术要领

教学重点：基本技术要领，动作的规范性和准确性

教学难点：技术要领的掌握和运用

第四章 乒乓球基本战术（6学时）

教学要求：要求学生掌握基本战术原则

教学重点：战术意识的灵活运用。

教学难点：各战术的适时变化和灵活运用。

第五章 身体素质练习（4学时）

教学要求：带领学生进行速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质内容。

教学重点：通过乒乓球课的学习提高学生各项身体素质水平，促进学生的全面发展。

教学难点：结合专项特点，选择合适的能有效锻炼学生身体素质的各种练习。

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]《乒乓球竞赛规则》[M] .人民体育出版社,2003

[2]体育院、系教材编审委员会.《乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，1979

[3]岑淮光等.《怎样打好乒乓球》 [M] .北京:人民体育出版社，2001

[4]苏丕仁.《乒乓球教学与训练》 [M] .北京:人民体育出版社，1995

[5]温国昌.《乒乓球教学与训练》 [M] .河南:河南科学技术出版社，1986

**《健美操训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1603095

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

初步培养学生的学习兴趣，培养学生正确优美的身体形态，同时培养学生活泼、开朗、坚毅、乐观的性格；在健美操基本步伐的练习中，让学生体会动作的连续性、延伸感以及在快节奏中展现动作的力度，提高审美观，学生能够展现一套完整的健美操动作，为以后的普修课程打好基础。

二、教学基本要求

授课内容为健美操专项技术和专项素质练习两个部分。专项技术包括全国健美操大众锻炼标准等级动作和教师自编自选组合动作，要求学生熟练掌握；专项素质练习有目的、有计划地安排在课堂教学中进行。

三、教学内容及学时分配

1、健美操基本动作：

（1）上肢动作：

手型：掌型（并掌，开掌，花掌，立掌），拳型

上肢动作：举、屈臂、伸臂、屈臂摆动、上提、下拉

（2）下肢动作：各种基本步伐

踏步类：踏步，走步，一字步，V字步，曼步

点地类：脚尖前点地，脚跟前点地，脚尖侧点地，脚尖后点地

迈步类：并步，迈步点地，迈步屈腿，迈步吸腿，迈步弹踢，侧交叉步

抬起类：吸腿，踢腿，弹踢，后屈腿

双腿类：弹动，半蹲，弓步，提踵

（3）躯干的基本动作：头、肩、胸、腰、髋

（4）地上基本姿态：坐、卧、撑

2、健美操成套动作：

第一套全国健美操大众锻炼标准初级

教师自编自选组合动作：基本步伐组合练习

3、专项素质练习：

（1）、肩、腰、腿的柔韧性练习；

（2）、上肢、下肢、躯干力量练习。

四、推荐教材及参考书目

[1]马鸿韬.健美操创编理论与实践.高等教育出版社，2004.7

[2]冯萍，张杰，钱宏颖.高等教育出版社，2004.10

[3]黄宽柔.健美操.高等教育出版社，2008.6

**《健美操训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1603096

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

通过教学，培养学生正确的体态，塑造美的形体，陶冶美的情操，提高音乐素养和表现力，达到健身、健美和健心的统一；通过教学，使学生具有指导大众健身和基层群众性健美操比赛组织与裁判的初步能力，为全民健身服务。

二、教学基本要求

全面系统地掌握健美操的基本理论和基本技能，掌握健美操的基本步伐、基本动作和队形变换，掌握该项目的技术和教法特点，具有组织教学、领操、独自编操、讲解与示范以及纠正错误动作的初步能力。

三、教学内容及学时分配

1、健美操基本动作：

（1）上肢动作：

手型：掌型（并掌，开掌，花掌，立掌），拳型

上肢动作：胸前推、冲拳、肩上推、摆动、绕及绕环、交叉

（2）下肢动作：各种基本步伐

高冲击步伐：迈步跳起类，双脚起跳类，单腿起跳类，后踢腿跑类

竞技健美操的基本步伐：踏步，吸腿跳，开合跳，弓步跳，弹踢腿跳，后踢腿跳，踢腿跳

（3）躯干的基本动作、头、肩、胸、腰、髋

（4）地上基本姿态：坐、卧、撑

2、健美操成套动作：

（1）重点内容：

校园青春健身操青春魅力

教师自编自选组合动作：基本步伐组合练习

（2）介绍内容：踏板操

3、专项素质练习：

（1）、肩、腰、腿的柔韧性练习；

（2）、上肢、下肢、躯干力量练习。

四、推荐教材及参考书目

[1]马鸿韬.健美操创编理论与实践.高等教育出版社，2004.7

[2]冯萍，张杰，钱宏颖.高等教育出版社，2004.10

[3]黄宽柔.健美操.高等教育出版社，2008.6

**《羽毛球训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613097

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务：

（一）目的

通过羽毛球课教学，培养学生热爱祖国、忠诚的教育事业和社会主义体育业。培养学生吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的战斗作风，高尚的道德情操和良好的心理素质。

（二）任务

1.使学生系统掌握羽毛球的理论知识，熟练掌握羽毛球的基本技术、单双打战术。

2.使学生系统掌握羽毛球的竞赛规则、竞赛方法和编排，达到国家二级裁判水平。

3.掌握羽毛球的教学、训练方法，能胜任各级各类学校羽毛球课的教学工作以及俱乐部的教练工作。

4.培养学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。

二、教学基本要求：

教学要求与重点：了解羽毛球运动的理论知识；掌握各种技术、战术，教学训练方法及一般竞赛的组织与裁判法。重点掌握基本技术动作以及竞赛的组织和裁判法。

教学方法：理论课与实践课相结合的教学方法。

教材选编的原则：根据《全国普通高校体育课程教学纲要》的精神和要求，结合我校的实际情况，本教材纲要的内容选编力求科学性，系统性和实效性。

三、教学内容及学时分配

第一章 羽毛球运动的发展概况（2学时）

教学要求：了解世界各地羽毛球运动的发展概况。

教学重点：我国羽毛球运动的发展简史。

教学难点：我国现代羽毛球运动的发展

第二章 羽毛球运动的基础知识（4学时）

教学要求：了解羽毛球运动的装备基础要求及其规格。

教学重点：学会选择适合自己的羽毛球运动装备。

教学难点：羽毛球运动场地和场馆的基本要求。

第三章 羽毛球运动的基本技术（64学时）

教学要求：初步掌握羽毛球运动的基本手法和步法

教学重点：基本手法和步法的练习

教学难点：发球、接发球及步法的练习方法

第四章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]张瑞林.羽毛球运动（2版）.北京高等教育出版社，2010.1

[2]彭美丽 许声宏.羽毛球专修课教材.北京体育大学出版社.1998.6

[3]乌尔里希.菲舍尔 乌韦.沃尔夫 . 北京体育大学出版社.2005.1

**《羽毛球训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613098

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务：

（一）目的

通过羽毛球课教学，培养学生热爱祖国、忠诚的教育事业和社会主义体育业。培养学生吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的战斗作风，高尚的道德情操和良好的心理素质。

（二）任务

1.使学生系统掌握羽毛球的理论知识，熟练掌握羽毛球的基本技术、单双打战术。

2.使学生系统掌握羽毛球的竞赛规则、竞赛方法和编排，达到国家二级裁判水平。

3.掌握羽毛球的教学、训练方法，能胜任各级各类学校羽毛球课的教学工作以及俱乐部的教练工作。

4.培养学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。

二、教学基本要求：

教学要求与重点：了解羽毛球运动的理论知识；掌握各种技术、战术，教学训练方法及一般竞赛的组织与裁判法。重点掌握基本技术动作以及竞赛的组织和裁判法。

教学方法：理论课与实践课相结合的教学方法。

教材选编的原则：根据《全国普通高校体育课程教学纲要》的精神和要求，结合我校的实际情况，本教材纲要的内容选编力求科学性，系统性和实效性。

三、教学内容及学时分配

第一章 羽毛球运动的基本战术（62学时）

教学要求：了解战术在羽毛球中的作用。

教学重点：羽毛球单打比赛中的常用战术。

教学难点：羽毛球双打比赛中的常用战术。

第二章 羽毛球的竞赛规则（8学时）

教学要求：了解羽毛球比赛的竞赛项目。

教学重点：羽毛球比赛中的违例与罚则常识。

教学难点：羽毛球比赛规则。

第三章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]张瑞林.羽毛球运动（2版）.北京高等教育出版社，2010.1

[2]彭美丽 许声宏.羽毛球专修课教材.北京体育大学出版社.1998.6

[3]乌尔里希.菲舍尔 乌韦.沃尔夫 . 北京体育大学出版社.2005.1

**《健美训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613101

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过健美训练课程的学习，使学生增长体力、发达肌肉、改善体形、陶冶情操，促进身体的全面发展。掌握健美运动训练的基本方法和技术动作要领，培养学生不畏艰苦，勇敢顽强的意志品质，增强自信心及提高动作、音乐、欣赏、审美等综合艺术的能力。

二、教学基本要求

掌握健身健美的基本知识、基本技术及卫生常识，使学生体会到健美过程和锻炼后的欢愉，培养学生终身体育观念。掌握健美体型的自然测量与评价的方法，科学制定健美的运动处方。

三、教学内容及学时分配

第一章：健美训练概述（4学时）

教学要求：掌握健美训练的方法与原则、计划与安排。

教学重点、难点：健美的测量与评定方法。

第二章：引导课、基本动作（8学时）

教学要求：掌握专项和全面身体锻炼相结合，全身和局部相结合。动作准确，遵循科学锻炼的原则。防止过度疲劳及伤害事故。

教学重点、难点：增强体质，发达肌肉，改善体形，促进身体的全面发展。

第三章：徒手器械、身体练习（8学时）

教学要求：学习动作，发达肌肉进一步提高使用器械的能力。全面身体练习，提高肌肉的协调能力。

教学重点、难点：要求动作到位准确，掌握握法、握距和握位。动作不要随意，规范动作是肌肉塑造形廓标准的重要保证。

第四章：基本技术（8学时）

教学要求：初步掌握健美训练的一般练习发达技术、动作速率、呼吸方法。继续提高全身协调用力能力，发达肌肉。

教学重点、难点：在练习的过程中，对动作进行纠正，区别对待。讲解每一个动作所发达部位及主要作用。

第五章：复习、胸部动作（8学时）

教学要求：复习前几次课所学的动作。初步掌握，胸部发达动作，要求动作基本准确。学会如何选择重量、次数及与肌肉增粗、力量增强、减脂的一般规律。

教学重点、难点：徒手练习，器械练习过程中出现的错误进行及时的纠正。分散分组练习法，轮流练习。

第六章：复习、颈肩部动作（8学时）

教学要求：复习前几次课所学的部分动作。初步掌握达到颈、肩部肌肉群的动作。要求动作基本正确。

教学重点、难点：根据颈肩部肌肉的功能特点进行训练，窄握上拉、颈后推举、坐姿飞鸟。重点坐姿飞鸟，身体保持稍微前倾，哑铃前端低于后端并比较使学生明确。

第七章：复习、背部动作（8学时）

教学要求：复习前几次课所学部分动作，要求动作正确。继续提高肌肉力量，发达肌肉。学习背部肌肉群的主要练习动作，要求掌握常用的几种动作。

教学重点、难点：动作幅度，动作方向，动作节奏，防止动作偏差。

第八章：力量、组合训练方法（8学时）

教学要求：增强力量、发达肌肉。复习各部位肌肉群常用的练习方法，学习健美常规训练：分部组合训练法。要求掌握分部位的训练课程练习方法，本次课安排练习肩、胸、腹。

教学重点、难点：动作练习过程中要注意的动作要点，掌握正确的动作要领，逐步增加重量。身体各部位均匀发展。

第九章：力量、常规训练（8学时）

教学要求：增强力量，发达肌肉。复习各部位肌肉群常用的练习方法，继续学习健美常规训练：分部组合训练法。要求掌握分部位的训练课程练习方法，重点安排腿、肩、臂。

教学重点、难点：韦德优先发展薄弱部位原则，有重点的练习，使身体全面兼顾，均匀发展。

第十章：考核（4学时）

教学要求：

自主选择两项考核，认真对待，取得好成绩。

四、推荐教材及参考书目

1、顾德明，秦百里，王雁.健美训练（）.人民体育出版社.2004

2、张先松.健身健美运动（M）.华中科技大学出版社，2009

3、张瑞林，黄晓明.健身健美（M）.高等教育出版社，2011

**《健美训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613102

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

进一步加强学生增长体力、发达肌肉、改善体形、陶冶情操，促进身体的全面发展。对健美运动有更深的理解，掌握这项运动的发展趋势和规律，把握先进的训练方法和理念，具备教授和指导训练的能力，培养学生不畏艰苦，勇敢顽强的意志品质，增强自信心及提高动作、音乐、欣赏、审美等综合艺术的能力。

二、教学基本要求

掌握健身健美的基本知识、基本技术及卫生常识，使学生体会到健美过程和锻炼后的欢愉，加强自身专项素质的提高，积极认真完成每堂课安排的训练任务，掌握训练技巧，提高训练理论水平和实践能力，培养学生终身体育观念。掌握健美体型的自然测量与评价的方法，科学制定健美的运动处方。

三、教学内容及学时分配

第一章：健美训练概述（4学时）

教学要求：掌握健美训练的方法与原则、计划与安排。

教学重点、难点：健美的测量与评定方法。

第二章：引导课、基本动作（8学时）

教学要求：掌握专项和全面身体锻炼相结合，全身和局部相结合。动作准确，遵循科学锻炼的原则。防止过度疲劳及伤害事故。

教学重点、难点：增强体质，发达肌肉，改善体形，促进身体的全面发展。

第三章：徒手器械、身体练习（8学时）

教学要求：学习动作，发达肌肉进一步提高使用器械的能力。全面身体练习，提高肌肉的协调能力。

教学重点、难点：要求动作到位准确，掌握握法、握距和握位。动作不要随意，规范动作是肌肉塑造形廓标准的重要保证。

第四章：基本技术（8学时）

教学要求：初步掌握健美训练的一般练习发达技术、动作速率、呼吸方法。继续提高全身协调用力能力，发达肌肉。

教学重点、难点：在练习的过程中，对动作进行纠正，区别对待。讲解每一个动作所发达部位及主要作用。

第五章：复习、颈肩部动作（8学时）

教学要求：复习前几次课所学的部分动作。初步掌握达到颈、肩部肌肉群的动作。要求动作基本正确。

教学重点、难点：根据颈肩部肌肉的功能特点进行训练，窄握上拉、颈后推举、坐姿飞鸟。重点坐姿飞鸟，身体保持稍微前倾，哑铃前端低于后端并比较使学生明确。

第六章：复习、背部动作（8学时）

教学要求：初步掌握动作、发达肌肉，要求动作基本正确。学习腹肌力量增长、减脂的练习方法。要求掌握动、静不同2种练习腹肌的方法。中长跑，发展一般耐力，要求坚持完成规定的组数和距离。

教学重点、难点：徒手、器械练习过程中改变运动节奏，肌肉酸痛的调节，增加练习次数。

第七章：发达肌肉、上肩步（8学时）

教学要求：发达肌肉，初步掌握动作。初步学习上臂的健美练习法，要求动作基本正确。复习前几次课所学的动作

教学重点、难点：由于采用瑜伽练习，动作，完成难度大，所以变换练习动作节奏、转移学生腿部酸痛，鼓励学生坚持完成。错误动作及时纠正。

第八章：大肌肉群动作、复习（8学时）

教学要求：初步学习大肌肉群，健美练习方法，要求动作基本正确。复习前几次课所学动作。

教学重点、难点：旨在提高学生的力量，要求学生努力坚持，增强信心。练习胸、腹、肩，全面兼顾，均匀发展。

第九章：力量、常规训练（8学时）

教学要求：增强力量，发达肌肉。复习各部位肌肉群常用的练习方法，继续学习健美常规训练：分部组合训练法。要求掌握分部位的训练课程练习方法，重点安排腿、肩、臂。

教学重点、难点：

韦德优先发展薄弱部位原则，有重点的练习，使身体全面兼顾，均匀发展。

第十章：考核（4学时）

教学要求：

自主选择两项考核，认真对待，取得好成绩。

四、推荐教材及参考书目

1、顾德明，秦百里，王雁.健美训练（M）.人民体育出版社.2004

2、张先松.健身健美运动（M）.华中科技大学出版社，2009

3、张瑞林，黄晓明.健身健美（M）.高等教育出版社，2011

**《体育康复与运动处方》教学大纲**

课程编号：1613108

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

1. 教学目的和任务

使学生全面了解和掌握体育康复的基础理论、基本知识和基本技能，提高运用体育康复的常用治疗方法和一些常见疾患的康复治疗的能力，并具有对身体功能检查和评定的能力。

二、教学基本要求

使学生具备对常见疾患和运动伤病康复治疗方法的动手能力；使学生初步具备体育康复与运动处方的基本理论知识和实际操作的能力，为学校体育与健康教育工作服务。

本课程是在《体育解剖学》《运动生理学》《体育保健学》基础上的一门应用型课程。采用理论讲授为主的学习形式，同时采用图片、录像等多媒体手段。教材选用较新的实用性教材。

三、教学内容及学时分配

第一章 康复医学与体育康复概述（2学时）

教学要求：要求学生能掌握康复、康复医学、体育康复的概念、特点以及发展。

教学重点：

1.康复、康复医学、体育康复的概念。

2.康复医学的特点。

3.康复医学的工作内容。

4.康复功能评定。

5.康复治疗。

6.康复医学的管理。

7.体育康复

教学难点：体育康复的概念、特点以及发展。

第二章 体育康复学概述（4学时）

教学要求：了解体育康复的生理作用、基本方法和基本原则

教学重点：

1.体育康复的生理作用

2.体育康复的基本方法

3.体育康复的基本原则

教学难点：体育康复的基本方法的学习

第三章 运动处方（4学时）

教学要求：掌握运动处方的的基本内容、制定程序及实际应用。

教学重点：

1.运动处方概述

2.运动处方的基本内容

3.运动处方的制定程序

4.运动处方的实际应用

教学难点：运动处方的制定程序及实际应用。

第四章 体育康复的功能评价（4学时）

教学要求：掌握体育康复功能评价的要领、临床应用。

教学重点：

病史采集

2.体格检查

3.肌力测定与评价

4.关节活动度测定法

5.步态分析

6.日常生活活动能力的测定与评定

7.残疾评定

8.神经肌肉电生理检查

9.康复心理测验

教学难点：日常生活活动能力的测定与评定、残疾评定 。

第五章 运动系统伤病的体育康复（4学时）

教学要求：基本掌握各种运动系统伤病的体育康复手段与方法。

教学重点：

1.骨折的体育康复

2.肩关节周围炎的体育康复

3.腰背痛的体育康复

4.脊柱畸形的体育康复

教学难点：各种运动系统损伤伤病体育康复动作要领与临床应用。

第六章 心血管系统疾病的体育康复（2学时）

教学要求：基本掌握冠心病、高血压的体育康复手段与方法。

教学重点：

1.冠心病的体育康复

2.高血压病的体育康复

教学难点：心血管系统疾病体育康复动作要领与临床应用。

第七章 呼吸系统疾病的体育康复（4学时）

教学要求：基本掌握呼吸系统疾病的体育康复手段与方法。

教学重点：

1.慢性阻塞性肺疾患的体育康复

2.肺部切除手术后的体育康复

教学难点：呼吸系统疾病体育康复动作要领与临床应用。

第八章 代谢障碍的体育康复（4学时）

教学要求：基本掌握糖尿病、单纯性肥胖症的体育康复手段与方法。

教学重点：

糖尿病的体育康复

2.单纯性肥胖症的体育康复

教学难点：糖尿病、单纯性肥胖症体育康复动作要领与临床应用。

第九章 神经系统疾病的体育康复（4学时）

教学要求：基本掌握脑卒中、脊髓损伤的体育康复手段与方法。

教学重点：

1.脑卒中的体育康复

2.脊髓损伤的体育康复

教学难点：脑卒中、脊髓损伤体育康复动作要领与临床应用。

第十章 新型康复器械在康复医学中的发展和应用（4学时）

教学要求：基本掌握减重康复、等速运动、机械振动及理疗康复器械康复手段与方法。

教学重点：

1.减重康复训练

2.等速运动康复训练

3.机械振动疗法

4. 理疗康复器械

教学难点：减重康复、等速运动、机械振动及理疗康复器械要领与临床应用。

四、推荐教材及参考书目

[1]荣湘江 姚鸿恩.体育康复学. 人民体育出版社，2008.09.01

**《健身健美》课程教学大纲**

课程编号：1613109

课程总学时/学分：36/2

课程类别： 专业任选课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生掌握健身健美起源和发展历程，掌握身体各部位健美的方法和动作要领，塑造健美体形，完善健全人格，能够胜任健身健美的教学和业余指导训练，以育人为最终目标，突出素质教育，培养学生顽强的意志品质，有助学生扩大知识，培养美好情操。

二、教学基本要求

初步掌握健身健美的技术和塑造形体的基本方法，了解掌握专项技术理论，具备其教学的初步工作能力。贯彻“三基”教学，突出示范性教学特点，加强对学生各项能力的培养，加强对学生方法的知道。

要抓好各类型的规范教学，既突出重点，解决公共性问题，又要区别对待。

三、教学内容及学时分配

第一章：绪论（2学时）

教学要求：

掌握健身健美的起源、发展情况、作用及意义。

教学重点、难点：

掌握健美运动的特点、起源及发展趋势。

第二章：教学和训练（2学时）

教学要求：

初步掌握健身健美训练的特点。

教学重点、难点：

训练的技术特点，训练的任务与内容，智力训练。

第三章：技术训练（8学时）

教学要求：

初步掌握基本技术及应用，明确肌肉健身的技术动作。

教学重点、难点：

使颈部柔滑顺直、坚韧挺拔的最佳动作；使肩部宽阔圆滑、曲线优美的最佳动作；使臂部结实有力、顺发圆润的最佳动作；使臀部结实有力、顺滑光润的最佳动作；使胸部饱满结实、宽厚强健。

第四章：战术（6学时）

教学要求：

健美竞赛动作，健身小姐健身先生。

教学重点、难点：

明确掌握在教学训练中的战术运用。

第五章：身体素质训练（8学时）

教学要求：

掌握专项素质训练，一般身体素质训练。

教学重点、难点：

掌握专业素质训练的内容。

第六：裁判实习（6学时）

教学要求：

能够完成一场比赛的基本过程。

教学重点、难点：

对所学的内容合理的进行运用，正确分析，动作是否到位。

第七章：考核（4学时）

考核要求：

本课程通过对学生进行技评结合平时成绩进行考核。技评占80%，平时成绩占20%。

考核重点、难点：

动作完成是否符合技术原理，动作完成的熟练程度，动作完成的协调程度。

四、推荐教材及参考书目

1、毛荣贵.健身健美（M）.湖北人民出版社，2009

2、张先松.健身健美运动（M）.华中科技大学出版社，2009

3、张瑞林，黄晓明.健身健美（M）.高等教育出版社，2011

**《健身理论与方法》教学大纲**

课程编号：1614038

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

运用运动健身理论的最新成果，阐述运动健身的概念、性质，运动健身理论与方法研究的现状和发展趋势；诠释运动健身的生理学、心理学原理，确立运动健身的原则；运用运动健身与营养、生活方式、环境和医疗的相关理论，将体质、健康的测量与评价、传统和现代健身方法，运动处方介绍给学生。

二、教学基本要求

通过学习本课程，了解目前运动健身现状和发展趋势，掌握各种健身方法及其生理学原理，了解体质测量和评价的方法，能够为不同人群制定科学合理的运动处方。教学重点：健身的生理学原理，各类健身方法。教学方法采用理论讲解，观看视频，动作演示等。

教材：以吴晓强编著的《运动健身理论与方法》为主，参考相关文献著作。

三、教学内容及学时分配

第一章 运动健身现状和发展概述（4学时）

教学要求：了解目前国内外运动健身的现状和发展趋势。

教学重点：国内外运动健身的现状。

教学难点：运动健身处方的世界化，运动健身的科学研究工作更新化。

第二章 运动健身的生理学原理（10学时）

教学要求：了解和掌握运动健身的生理学原理，为后面学习健身方法提供理论依据。

教学难点：人体运动的神经调控。

教学重点：肌肉工作机制，最大吸氧量，三大供能系统，躯体运动的神经调控，运动性疲劳的产生机制等。

第三章 运动健身的学说和原则（2学时）

教学要求：了解运动健身的各种学说，掌握运动健身基本原则。

教学重点：运动健身原则。

教学难点：人体身心发展学说，心理学学说。

第四章 现代运动健身方法（6学时）

教学要求：在理解各健身方法的生理学原理基础上，掌握提高有氧耐力、力量和柔韧等素质的健身方法。

教学重点：各种健身方法及其特点。

教学难点：发展力量素质的健身方法，发展柔韧素质的PNF法。

第五章 传统运动健身方法（4学时）

教学要求：对传统运动健身思想产生和发展有所了解，了解气功健身原理，掌握简单的气功健身方法。

教学重点：传统运动健身原则。

教学难点：气功健身原理。

第六章 运动健身评价（4学时）

教学要求：了解体质测量方法，了解体质和健康评价过程及所用指标。

教学重点：体质和健康评价。

教学难点：力量素质测试。

第七章 运动处方（4学时）

教学要求：了解运动处方包括的内容和制定程序，能够根据不同个体情况制定相应的运动处方。

教学重点：运动处方的内容和制定。

教学难点：运动处方的制定。

第八章 运动健身的相关因素（2学时）

教学要求：了解影响运动健身的相关因素及应对方法。

教学重点：运动健身与营养，运动健身与生活方式。

教学难点：运动健身与生活方式。

四、推荐教材及参考书目

1 吴晓强，张中豹. 运动健身理论与方法. 人民体育出版社，2007.

2 霍利斯•兰斯•利伯曼. 终极健身百科全书. 人民邮电出版社，2015.

3 代毅 , 张培峰. 健身理论与方法. 四川大学出版社, 2010.

4 陈跃华. 运动健身科学原理与方法研究. 中国水利与水电出版社， 2013.

5 王旭冬. 体育健身原理与方法. 北京体育大学出版社, 2008.

推荐网站：

1. www.holliswashere.com

2. www.tinengwang.com

**《素质拓展训练》课程教学大纲**

课程编号：1614048

课程总学时/学分：18/1

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过相关内容学习，以体育技术为原理，充分整合各种资源，融入科技手段，运用独特的情景设计，通过创意独特的专业项目体验，帮助参与者改变态度及心智模式以期完善行为达到追求美好生活愿望的学习与训练方式。它是一种全新的体验式学习方法和训练方式，适合于现代人和现代组织。大多以培养合作意识和进取精神为宗旨，激发成员的潜力，增强团队活力、创造力和凝聚力，以达到提升团队生产力和竞争力的目的。

二、教学基本要求

认真遵循拓展训练的特点，打破传统教学模式，积极参与，认真体验，用心感悟，全面分享，在教学过程中要注重安全教育。

三、教学内容及学时分配

第一章 素质拓展训练简介（2学时）

第一节 素质拓展训练起源。

第二节 素质拓展训练历史演变。

第三节素质拓展训练发展趋势。

教学要求：突破传统学习模式。

教学重点：起源与发展。

教学难点：如何参与。

第二章 素质拓展训练项目（2学时）

第一节 素质拓展训练项目分类

第二节 素质拓展训练项目简介

教学要求：认真领会分类原则。

教学重点：项目特点。

教学难点：角色转换。

第三章 素质拓展训练实训（14学时）

第一节 信任背摔

第二节 孤岛求生

第三节 雷阵

第四节 模拟电网

第五节 空中单杠、空中断桥、天梯

第六节 毕业墙

第七节 素质拓展训练总结

教学难点：结合自己的参与、体验，能否与自己的学习建立联系。

四、推荐教材及参考书目

课程教学网站、教学参考网站：人众人、拓展界、香港外展。

**《定向越野》课程教学大纲**

课程编号：1614054

课程总学时/学分：18/1（其中理论6学时，实验0学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程以提高学生的综合能力为目标，锻炼、学习地形图的判读，掌握指南针的使用方法，掌握定向的基本方法和选择路线的基本方法，提高学生的身体素质和综合能力。并在高校中普及定向越野知识。由于定向越野主要是在野外活动，因此，课中还将介绍野外生存的有关知识。

二、教学基本要求

了解定向越野的基本概况，定向越野的竞赛规则，掌握定向越野器材的使用方法，基本掌握定向越野中如何确定位置和选择路线的方法，同时发展学生智力，锻炼学生的体质，提高学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

1.理论教学

（1）定向越野概述和定向越野竞赛规则（1学时）

重点：①定向越野发展概况

②定向越野竞赛规则

（2）定向越野器材设备及其使用方法（1学时）

重点：①打卡器、点标旗

②指北针、地图

（3）定向越野的方法（2学时）

重点：①指南针的使用

②地图的判读

③确定位置和选择路线的方法

（4）定向越野竞赛的组织（2学时）

重点：①组织步骤

　　　②组织方法

2.实践教学

（1）小型（足球场）定向（4学时）

重点：掌握定向越野的基本技术

（2）大型（校园）定向（6学时）

重点：提高定向越野的综合能力

3.考核课（2学时）

方法：室外测验

四、教材与教学参考书

[1]《定向运动与野外生存》.天津大学出版社

[2] 张晓威编著.《定向运动》