



湖南理工学院
HUNAN INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

课程质量标准汇编

(体育学院 2010)

教务处编印

目 录

篮球(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	1
篮球(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	7
乒乓球(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	13
羽毛球(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	20
网球(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	26
体育舞蹈(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	31
定向运动	课程简介·教学大纲·考核大纲	35
龙狮运动	课程简介·教学大纲·考核大纲	29
健身健美运动	课程简介·教学大纲·考核大纲	44
奥林匹克运动	课程简介·教学大纲·考核大纲	48
锻炼心理学	课程简介·教学大纲·考核大纲	55
体育教学论	课程简介·教学大纲·考核大纲	60
体育美学	课程简介·教学大纲·考核大纲	68
体育史	课程简介·教学大纲·考核大纲	73
体育统计与测量	课程简介·教学大纲·考核大纲	78
体育产业	课程简介·教学大纲·考核大纲	84
体育绘图	课程简介·教学大纲·考核大纲	88
运动处方	课程简介·教学大纲·考核大纲	91
体育科研方法	课程简介·教学大纲·考核大纲	96
体育专业英语	课程简介·教学大纲·考核大纲	100
排球(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	109
排球(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	115
足球(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	121
足球(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	126
田径(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	131
田径(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	136
健美操(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	143
健美操(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	147
武术(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	152
武术(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	156
体操	课程简介·教学大纲·考核大纲	161
散手	课程简介·教学大纲·考核大纲	165
跆拳道(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	168
体育舞蹈(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	172
健身原理与方法	课程简介·教学大纲·考核大纲	175
体育保健学	课程简介·教学大纲·考核大纲	181
体育概论	课程简介·教学大纲·考核大纲	188
体育心理学	课程简介·教学大纲·考核大纲	194
学校体育学	课程简介·教学大纲·考核大纲	200

运动解剖学	课程简介·教学大纲·考核大纲	209
运动生理学	课程简介·教学大纲·考核大纲	219
运动生物化学	课程简介·教学大纲·考核大纲	230
运动生物力学	课程简介·教学大纲·考核大纲	239
体育多媒体课件制作与应用	课程简介·教学大纲·考核大纲	247
乒乓球(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	251
网球(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	256
排球(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	261
羽毛球(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	266
足球(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	271
健美操(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	276
健美操(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	280
跆拳道	课程简介·教学大纲·考核大纲	285
田径(限选)	课程简介·教学大纲·考核大纲	288
武术	课程简介·教学大纲·考核大纲	293
体育舞蹈(必修)	课程简介·教学大纲·考核大纲	297
体育伦理学	课程简介·教学大纲·考核大纲	300
社会体育导论	课程简介·教学大纲·考核大纲	306
体育保健与康复	课程简介·教学大纲·考核大纲	316
体育概论	课程简介·教学大纲·考核大纲	323
体育公共关系	课程简介·教学大纲·考核大纲	328
体育管理学	课程简介·教学大纲·考核大纲	334
体育社会学	课程简介·教学大纲·考核大纲	339
学校体育学	课程简介·教学大纲·考核大纲	348
运动解剖学	课程简介·教学大纲·考核大纲	357
运动生理学	课程简介·教学大纲·考核大纲	366
运动营养学	课程简介·教学大纲·考核大纲	373
运动休闲与娱乐	课程简介·教学大纲·考核大纲	379
体育多媒体课件制作	课程简介·教学大纲·考核大纲	386

篮球（必修）课程简介

课程名称	篮球（必修）				
英译名称	Basketball				
课程代码	04D01011	04D01112	开设学期	一、二	
安排学时	64=28+36		赋予学分	4=2+2	
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	球类运动——篮球				
教材出版信息	高等教育出版社，2005年7月第1版，书号：ISBN 9787040169584				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
徐 鹏	男	本 科	学 士	副教授	1984、7
李北来	男	本 科	学 士	副教授	1982、7
刘 明	男	本 科	学 士	副教授	1986、7
丛向辉	男	本 科	硕 士	讲 师	2001、7
刘 洋	男	本 科	硕 士	讲 师	2001、7
课程简介					
<p>篮球必修课程是针对体育教育、社会体育专业本科学士生开设的必修课程。通过该课程的学习要求学生做到：1、掌握篮球运动的重点理论知识，对篮球运动的现状、特点、规律和发展趋势有一定的了解。2、初步掌握篮球运动的基本技术和基本战术，以及技战术运用与实战能力。3、掌握篮球教学的基本方法，具备对初学者进行教学的实际能力，胜任中等以上学校教学工作。4、掌握重点篮球竞赛规则裁判法，具备从事篮球比赛临场裁判及组织竞赛的基本工作能力。</p>					

篮球（必修）课程教学大纲

一、课的基本信息

适应对象：本科层次，体育教育、社会体育专业

课程代码：04D01011 04D01112

学时分配：共 64 学时，周学时 2 节。第一学期 14 周 28 节，第二学期 18 周 36 学时。

赋予学分：4 分

先修课程：

后续课程：篮球限选课程。

二、课程性质与任务

篮球课程是以全面系统的科学理论为基础，解析篮球运动的本质；把丰富多彩的实践内容融入全面综合素质教育，开发人的智慧，陶冶人的情操，修身养心，提高素质，开拓人的思路；培养在特殊复杂的环境中，不同时间、空间条件下，掌握自身运动规律和支配规律的能力。

通过课程教学，使学生较好的掌握本课程的基本理论、基本技术、战术和基本技能，做到理论联系实际，能合理运用技战术，提高自身的篮球水平，使学生基本具有业余训练、组织竞赛、担任裁判和场地器材管理维护的能力。

三、教学目的与要求

结合篮球教学的专业特点，加强学生的思想品德教育、教师职业教育、集体主义教育、组织纪律教育、培养学生勇敢顽强的优良品质。

了解篮球课程在体育教学中的地位，理解并掌握篮球课程的内容与形式，培养和提高学生的篮球理论水平和实践能力。

四、教学内容与安排

（一）理论部分

篮球运动概述：

篮球运动的起源、发展和规律的演变。篮球运动的特点及其在体育运用中的地位作用，中国篮球运动简介。

篮球技术分析：

篮球技能的概念、分类和技术构成、原理，篮球技术的运用，篮球技术的教学与训练。

篮球战术分析：

篮球战术概念、分类和战术组织、原理，篮球战术的运用，篮球战术的教学与训练。

篮球规则、裁判法：

主要规则分析讲解，裁判工作的意义和要求，临场裁判分工和配合方法。篮球竞赛的组织工作，竞赛的意义和种类，竞赛的组织工作，比赛制度，编排方法和名次的评定。

（二）技术部分

移动技术

重点内容：基本站立姿势、起动、侧身跑、急停、转身、滑步、后撤步、变向跑

一般内容：攻击步、碎步、后退步

传接球

重点内容：双手胸前传球、双手反弹传球、单手肩上传球、双手头上传球、双手接球

一般内容：双手低手传球、单身体侧传球、单手反弹传球、单手接球

投篮

重点内容：原地单手肩上投篮、行进间低手投篮、行进间单手肩上投篮、跳起投篮

一般内容：原地双手胸前投篮（女生）、勾手投篮

重点内容：高运球、低运球、运球急停急起、体前变向换手运球

一般内容：运球转身、背后运球

持球突破

重点内容：原地交叉步突破

一般内容：同侧步突破

防守对手

防守无球队员、防守有球队员

抢、打、断球

重点内容：横断球、纵断球

一般内容：抢、打球

抢篮板球

重点内容：双手抢进攻篮板球、双手抢防守篮板球

一般内容：单手抢进攻篮板球、单手抢防守篮板球

战术基础配合

重点内容：传切、突分、侧掩护、挤过、交换、策应、关门、

一般内容：穿过、夹击

全队战术配合

重点内容：快攻、防守快攻、半场人盯人防守、进攻半场人盯人防守、区域联防、进攻区域联防。

(三) 技能部分

教学比赛内容：

“2—1—2”区域联防，“1—3—1”进攻区域联防，全队快攻，防守快攻，半场紧逼人盯人防守，“1—3—1”进攻半场人盯人防守。

裁判实习内容：

最新篮球竞赛规则、篮球裁判法

五、教学设备和设施

标准篮球场、篮球架、篮球、哨、记分牌、障碍物、战术演示板、多媒体。

六、课程考核与评估

篮球普修课程考核与评估，是以学生的实际教学水平和自身的竞技能力为标准，检验学生理论联系实践的综合能力。

七、附录

教学参考文献目录

1、《篮球运动高级教程》，顺民治，人民体育出版社，2004年版。

2、《球类运动——篮球》，顺民治，高等教育出版社，2004年版。

3、《篮球竞赛规则》，光明日报出版社，2003年版。

制定人：丛向辉

审核人：刘 明

篮球（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生。

二、考核目的

在于提高学生的篮球竞技能力，技、战术的运用能力、篮球裁判的临场能力；检验学生对篮球基础知识的掌握程度，主要有篮球技、战术的基础理论，篮球教学、训练的组织形式，篮球规则、裁判法；使学生在篮球专业方面的各项都能得到发展。

三、考核形式与方法

考核形式：

篮球普修课考试采用闭卷考试和临场实践考试，主要以技评为主，结合达标和理论考试。

考核方法：

（一）技术考试

移动技术

考试方法：准备 基本站立姿势 起动—变向跑（3次）—侧身跑—跨步急停（2次）—跳步急停（2次）—原地转身—侧滑步（3次）结合后撤步

接球技术

考试方法：离墙二米，原地对墙二分钟传球。双手胸前传球、接球 30”，单手持球侧传、接球（左、右手轮换）30”，双手头上传、接球 30”，单手持球胸前传、接球 30”。

投篮技术

考试方法：以篮圈中心在地面的投影点为圆心，5m 为半径，从左（右）至右（左），在左右 0 度角、左右 45 度角和 90 度角处（共 5 点）投篮，每个点连续投两次，共十次。

突破技术

考试方法：原地交叉步突破两次（左、右侧各一次），同侧步突破两次（左、右侧各一次），

体前变向换手运球突破两次（左、右侧各一次），从三分线外 45 度的位置开始，分别做左右手的行进间低手投篮。

（二）技能考试

考试方法：采用教学比赛方式。将学生分成两大组（4 小组），各组势力基本均衡，第一大组进行考试（教学比赛），第二大组考试裁判，然后两组交换，教学比赛分为上、下半场共 40 分钟，上半场区域联防，每组 10 分钟，下半场人盯人，每组 10 分钟，裁判员两人一组（自由组合）每组上场 5 分钟。

（三）理论考试

考试方法：闭卷考试

（四）平时成绩

考试方法：课后作业、考勤、笔记；

四、课程考核成绩构成

课程成绩包括：技术考试、技能考试、平时成绩（作业、笔记、课堂提问、考勤）四项。各项比例为：技术占 40%，技能占 10%，理论占 40%，平时占 10%。第一学期结束考试技术，第二学期结束考试技能、理论。第一学期最后成绩与第二学期最后成绩相加为篮球课的学年成绩。

五、考核内容与要求

（一）技术考试

考核内容

1、移动技术

基本站立姿势、起动、变向跑、侧身跑、转身、急停、滑步、后撤步；

2、传、接球技术

双手胸前传接球、单手持球侧传接球、双手头上传接球、单手持球胸前传接球；

3、投篮技术

男生：原地跳起单手持球肩上投篮

女生：原地单手持球肩上投篮或双手胸前投篮

4、突破技术

原地持球交叉步突破、同侧步突破、体前变向换手运球突破；

考核要求

1、移动技术（10 分）=技评（9 分）+达标（1 分）

技评：启动（0.5），变向跑（1.5 分），侧身跑（1 分），急停（3 分），侧滑步、后撤步（2.5），转身（0.5 分）

达标：男生 28”完成。女生 30”完成

2、传、接球技术（10 分）=技评（8 分）+达标（2 分）

技评：四种传接球技术各2分，评分从持球姿势、传球动作、接球动作、身体姿势、球的路线五个方面进行打分。

达标2分：

	2分	1.5分	1分	0.5分
男生(次)	120	100	80	60
女生(次)	100	80	60	40

3、投篮技术(10分)技评(5分)+达标(5分)

技评：每投一次0.5分，从持球姿势、起跳动作、投篮动作、投篮后动作、落地五个方面进行打分。

达标：5分，投中5个球，少一个扣0.5分，多投一个加0.5分。

4、突破技术(10分)=技评(6分)+达标(4分)

技评：每次1分，持球姿势、运球技术、突破动作、上篮动作。动作错误或带球走(带球跑)该次为0分。

达标(4分)，投中5个球，少一个扣一分。每个动作有两次机会，不能加只能免。

技评考核分五个等级标准：

等级	标准
优秀	动作完全正确、很熟练、协调。
良好	动作正确、熟练、协调。
一般	动作较正确、较熟练、较协调。
及格	动作基本正确、基本熟练、较协调。
不及格	动作不正确、不熟练、不协调。

(二)技能考试

考核内容：

1、区域联防(2—1—2)	2.5分
2、进攻区域联防(1—3—1)	2.5分
3、快攻	2.5分
4、防守快攻	2.5分
5、半场人盯人防守	2.5分
6、进攻半场人盯人防守	2.5分
7、裁判临场工作	5分

考核要求：

技能考核分为五个等级标准

等级	标准
优秀	攻防技术运用合理、非常熟练，战术意识强，协同配合效果好，战术运用合理、实用。
良好	攻防技术运用合理、熟练、战术意识较强，协同配合较默契，战术运用合理，较实用。
中等	攻防技术运用较合理、较熟练、战术意识较强，协同配合较默契，战术运用较合理。

及格	技术运用基本合理，不够熟练，协同配合较好，攻防战术运用基本合理实用，效果较好。
不及格	攻防技术运用不合理，协同配合能力差，攻防战术运用出现明显错误，效果差。

(三)理论考试

考试内容：

篮球运动的起源与发展；篮球技、战术分析；篮球竞赛规则、裁判法；篮球竞赛组织与编排。

考试要求：

试卷采用100分制，闭卷，理论成绩占篮球课程总成绩的40%

(四)平时成绩

平时成绩(10分)=课后作业(4分)+考勤(4分)+课堂笔记(2分)

要求：每次作业1分，旷课一次扣1分，迟到、早退一次扣0.5分

六、样卷

体育学院《篮球》必修课程考试试题(卷)

2008-2009学年第二学期 体教08-1BS班级

时长：120分钟，总分：100分，考试形式：闭卷

一、填空题(每空1分，共30分)

1、我国男篮和女篮在世界大赛中取得的最好名次分别为()和()。

2、进攻战术基础配合可分为()、()、()、()四种。

3、短传快攻分为()、()、()三个阶段。

4、滑步分为()、()、()三种。

5、抢防守篮板球最关键的是()，抢进攻篮板球最关键的是()。

6、持球突破分为()和()两种。

7、掷界外球队员要在()秒内掷球入界；控制球队要在()秒内完成一次投篮。

8、国际篮联的正式比赛场地，球场尺寸长()米，宽()米，球场的丈量是从界限的()量起，所有界线宽()厘米。

9、篮圈的上沿与地面的距离为()米，篮板的上沿距离地面()米。

10、篮球急停技术包括()和()两种。

11、篮球比赛中，时间类的违例有()、()、()、()四种。

二、名词解释(每题5分，共40分)

1、关门配合 2、快攻 3、推人犯规

4、半场人盯人防守 5、突分 6、挤过配合
7、运球 8、掩护

三、简答题（每题5分，共30分）

- 1、简述原地单手肩上投篮的动作方法。
- 2、简述双手胸前传接球的动作方法。

3、半场人盯人防守的基本要求是什么？

4、什么情况下球成死球状态？

5、如何防守快攻？

6、简述以右脚为中枢脚，持球交叉步突破的动作方法和易犯错误。

制定人：丛向辉

审核人：刘 明

篮球（限选）课程简介

课程名称	篮球（限选）				
英译名称					
课程代码	04D03225 04D03326 04D03427 04D03528	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200=72+72+36+20	赋予学分	11=4+4+2+1		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐鹏	开设单位	体育学院
教材名称	现代篮球高级教程				
教材出版信息	人民体育出版社，2004年8月第1版，书号：ISBN 7-5009-2568-9				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input checked="" type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
李北来	男	大学本科	学士	副教授	1982年
徐鹏	男	大学本科	学士	副教授	1984年
课程简介					
<p>篮球运动是世界文明进步的绚丽文化标志和社会人文现象。</p> <p>现代篮球运动更拓集现代科技学、教育学、人文学、社会学、以及各类自然科学等为一体，成为一门多学科交叉的新型边缘性运动和科学学科。它的内涵价值，在于它是人类社会文明进步和文化发展过程中创造并逐步完善起来的一种宝贵的精神财富，它反映现代社会人类生存活动的形式和现象。</p> <p>篮球专修课程是体育教育专业主项限选骨干课程之一，是体育系培养篮球专业人才必修课程。篮球专修课程是建立在篮球普修课程的基础之上，它是篮球普修课程的延续，扩展和深化。它要更加全面系统的学习篮球运动知识和训练篮球运动技能，要求学生在篮球运动能力上达到相应的运动等级，要组织比赛能力上达到相应的裁判等级，具备组织篮球教学、训练和竞赛工作、科研能力。</p>					

篮球（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象： 体育教育、社会体育

课程代码： 04D03225 04D03326 04D03427
04D03528

学时分配：总学时 200（72、72、36、20）讲授 42
（12、12、10、8）实践 158（60、60、26、12）周学时 4

赋予学分： 总学分 11（4、4、2、1）

先修课程： 篮球普修 田径 体操 运动解剖学 运动生理学 运动生物力学等体育基础课程

后续课程： 运动训练学 运动竞赛学 体育哲学 体育科学研究方法 体育管理学等

二、课程性质与任务

（一）课程性质

篮球运动是世界文明进步的绚丽文化标志和社会人文现象。

现代篮球运动更拓集现代科技学、教育学、人文学、社会学、以及各类自然科学等于一体，成为一门多学科交叉的新型边缘性运动和科学学科。它的内涵价值，在于它是人类社会文明进步和文化发展过程中创造并逐步完善起来的一种宝贵的精神财富，它反映现代社会人类生存活动的形式和现象。

篮球专修课程是体育教育专业主项选修骨干课程之一，是体育系培养篮球专业人才的必修课程。篮球专修课程是建立在篮球普修课程的基础之上，它是篮球普修课程的延续，扩展和深化。它更加全面的、系统的、学习篮球运动知识，提高练篮球运动竞技水平。要求学生在篮球竞技能力上、带队训练上，篮球教学上、竞赛组织上、裁判水平上和科研能力等六个方面得到全面发展，争取达到相应的等级水平。

（二）课程任务

1、更新观念提高认识

现代篮球竞技运动，已完全超脱了竞技体育范畴，由一种社会文化形态(称之为体育文化或篮球文化)、演变为现代体育科学的学科课程门类 and 一种综合艺术，一项新兴产业和国际交流工具。

篮球竞赛已不只是一种竞技的抗争，而是一种特殊的艺术，它以独特的活动形式最形象地展示人体优美形态和

心灵气质，和谐地反映人类对现代社会文明生活的创新、完善与追求；它是一种特殊的科学文化现象，以全面系统的科学理论基础，解析篮球运动的本质，丰富多彩的实践内容融入全面综合素质教育，开发人的智慧，陶冶人的情操，修身养心，提高素质，开拓人的思路。

2、扩展知识提高专业水平

篮球运动自产生至多已有一百多年的历史了，由单一的游戏发展成——竞技体育项目——社会文化现象——体育学学科门类——体育产业种类和职业的演进过程，不断的创新、完善、发展成为全球性科技、文化、艺术寓于一体的特殊财富。

随着篮球运动的现代化，它对每一个参与者提出了更高的要求，既要有相应的良好的篮球专业知识，也需要有相联的体育教育学、运动训练学、运动解剖学、运动生理学等体育的基础知识，同时应具备相关的哲学、军事学、心理学、文学、法学等知识的运用。充分体现了多学科、多科技、多种知识的特征。

3、改变思想提高人文素养

现代篮球运动不仅通过篮球运动竞赛过程相互展开攻守拼搏，显示出人类时代多彩的活动生命力、聪颖的智慧、健美的形态、健壮的体能和高超的技能，而且还在于它在整个运动过程中能培育并折射出人们从个体到集体、从民族到国家的一种精神及社会文化心理与文明进步的层次氛围，所以篮球运动教学、训练和竞赛过程也是提高全民综合教育素质的过程。

综观现代篮球优秀队伍的竞技比赛，给人强烈的印象是它的凶悍性和技艺性、智谋性，既要求并显示着自身表层的高、大、健、壮、狠、准、美等形态、机能和素质水平，又要求并显示着自身内层理念上的情操、志向、意志、毅力和协作拼搏精神，更强烈要求并显示着自身深层的意识、心态、气质、灵感、韬略、哲理和文采等的智慧潜能。表层的要求与显示吸引着人们对现代篮球运动的喜爱，内层与深层的要求与显示更充分展示现代人类

三、教学目的与要求

（一）教学目的

篮球运动作为社会文化活动的有效手段在城乡学校得到广泛的开展。通过篮球运动教学和训练过程落实对学生

全面的思想教育，使更多人了解篮球运动的知识，掌握篮球运动的方法和技能，把篮球运动作为终身进行体育锻炼、增进健康的方法手段。篮球运动教学在造就大批爱好者的同时，也使篮球文化得到广泛的普及和传播。

(二) 基本要求

1、熟练掌握篮球运动技术动作方法、要领，掌握技术动作的运用方法；理解战术配合的方法和运用方法；把握技、战术运用的变化时机。技术动作运用既规范又有个人特长，战术学习既掌握配合方法又知道原理。

2、力求全面系统的掌握篮球运动的基本理论知识，了解当前篮球运动的发展趋势，对篮球运动有着更广泛认识、更深的理解，促进技、战术的掌握，篮球意识的提高。

3、使学生熟练掌握最新的篮球竞赛规则、裁判法、记录台工作，并具备篮球竞赛的组织、编排能力。力争全体同学达到国家二级篮球裁判员水平，30%的同学达到国家一级水平。能胜任地方的各类篮球竞赛的组织和裁判工作。

4、加强学生科研能力的培养，掌握常用的篮球运动科学研究方法、手段和程序，能结合实际独立解决学习、工作中的问题。

5、熟悉和掌握篮球运动训练工作程序、方法、内容。能带队训练工作。

四、教学内容与安排

(一) 教学时数分配

学期	周数	周时数	学时数分配		考核时数	合计
			理论课	实践课		
五	18	4	12	56	4	72
六	18	4	12	56	4	72
七	9	4	10	22	4	36
八	5	4	8	10	2	20
总学时数			28	152	14	200

(二) 教学形式

1、理论课：采用教师课堂讲授为主，每次课（或每章结束后）后，向学生介绍一些课外阅读书目和重要论文，并适当布置一两道有一定深度和新意的思考题。与此同时，还可进行讨论课、多媒体、专题讲座课等形式，激发学生对篮球专业理论知识的学习和对竞赛中所遇问题的深入思考，加深对教材内容的理解。了解当前篮球运动发展的新信息、新观念、新知识、新理念。

2、实践课：主要采用教师课堂传授的形式，结合训练课、教学比赛、裁判实习、体能训练等，使学生正确、规范地掌握技术动作方法和合理运用技术的技能，熟悉篮球运动基本战术方法和运用方法，不断提高学生的专项运动能力。

3、实习课：在教师的指导下，有计划、有步骤、系统地安排学生进行篮球竞赛、运动训练、篮球教学、裁判工作、竞赛组织、科研论文等方面的教育教学实习和社会实践活动。从而培养学生的实际操作能力，为就业打基础。

4、考核课：考核课是了解学生完成学习任务情况和评价教师教学效果的重要手段，为改进教学方法，提高教学质量，及时发现问题，提供反馈信息。

(三) 内容安排

1、篮球技术动作的教学

掌握篮球运动的技能必须从技术动作的学习开始，因此，篮球技术动作的教学是初学阶段最主要的教学法内容。技术动作的教学包括技术动作规格、技术动作方法要领和技术的运用方法等内容，为使提高学生提高和发展技术，教学要强调动作的规范性，使学生打好基本功和技术基础，为进一步学习提高篮球技能创造条件。教学时间主要安排在第五、六学期。

序号	教学内容	教学时段安排			
		1	2	3	4
1	移动技术	5			
2	运球技术	5			
3	传、接球技术	5	6		
4	持球突破技术	5			
5	运球突破技术	5	6		
6	投篮技术	5	6		
7	跳投技术	5	6		
8	抢、打、断球技术	5	6		
9	抢篮板球技术	5			
10	个人防守技术	5	6		
11	个人进攻技术	5	6		
12	假动作技术	5	6		
13	中锋技术	5	6		
14	基本功练习	5	6		
15	体能练习	5	6		

2、篮球战术方法的教学

篮球运动集体对抗是以特定的战术布阵出现的，战术阵势的配合是篮球运动竞赛的主要特征之一。因此，篮球教学方法是教学的重要内容。战术方法的教学包括基础战

术配合和全队战术配合等等。在战术教学中要使学生了解战术配合的方法、要点和运用时机，与此同时，还需要培养学生的配合与协作意识，使学生能够在实战比赛中机动灵活地运用。教学时间主要安排在第六、七学期。在第八学期安排教师自己创新编排的战术和当年新发展的最新战术。

序号	教学内容	教学时段安排			
1	基础战术配合		6		
2	半场人盯人防守		6		
3	进攻半场人盯人防守		6		
4	区域联防		6		
5	进攻区域联防		6		
6	固定战术配合		6		
7	混合防守战术			7	
8	进攻混合防守战术			7	
9	半场区域紧逼			7	
10	进攻半场区域紧逼			7	
11	快攻		6		
12	防守快攻		6		
13	攻守转换战术			7	
14	全场紧逼人盯人防守			7	
15	进攻全场紧逼人盯人防守			7	
16	全场区域紧逼			7	
17	进攻全场区域紧逼			7	
18	裁判临场实习		6	7	
19	自创编战术				8
20	最新战术				8

3、篮球理论知识的学习

篮球运动的发展已经使其形成了比较完善的理论与知识体系，其中包括教学训练理论、战术实践理论、规则与裁判方法的理论和竞赛组织的理论等等，这些理论构成篮球运动的学科体系，是学习篮球运动必须掌握的教学内容。理论知识的教学有助于技术和战术的学习，学生只有在正确的篮球理论指导下，才能正确地从事篮球运动的锻炼和比赛。教学时间主要安排在第六、七学期。

序号	教学内容	教学时段安排			
1	第一章 篮球运动总论	5			
2	第二章 篮球运动技术原理	5			
3	第三章 篮球技术教学与训练	5			

4	第四章 篮球运动战术原理		6		
5	第五章 篮球战术教学与训练		6		
6	第六章 篮球教学理论与方法	5			
7	第七章 篮球训练理论与方法		6		
8	第八章 篮球基本功训练	自学			
9	第九章 篮球中锋、核心后卫的分析与培养	5	6		
10	第十章 篮球比赛中的攻守转换				8
11	第十一章 篮球比赛训练			自学	
12	第十二章 篮球运动员的专项身体素质训练				7
13	第十三章 篮球意识及其培养				7
14	第十四章 篮球运动员的心理训练				8
15	第十五章 篮球比赛的准备与指挥工作				7
16	第十九章 篮球竞赛的组织与管理	5	6		
17	第二十章 篮球规则与裁判法		6		
18	第二十一章 高水平篮球裁判员基本素质与培养	自学			
19	第二十二章 篮球高级教练员基本素质与执教要求				7
20	第二十四章 篮球运动科学研究工作				8
21	第二十五章 儿童、少年篮球运动员的选材与训练			自学	
22	假动作技术分析	5			

五、教学设备和设施

- 1、高标准规范的篮球场馆
- 2、多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备
- 3、篮球裁判工作和篮球竞赛所需的设施

六、课程考核与评估

1、篮球专修课程的考核与评估是教学管理的主要手段之一。在篮球教学中，经常对技术、战术、身体体能、技能、理论知识等进行考试考查，对考核所得数据进行分析、对比，其结果可用于教学评估。通过考核和评估，教师可以获得对教学工作的反馈，检查自己的教学质量，诊断学生学习中的问题，并据此改进教学。学生从考核和评估中也可以了解自己学习中的不足，明确努力的方向，并从成功学习中获得激励。

2、考核和评估必须以教学大纲为依据。教师应根据教学大纲对学生在篮球技术、战术、理论、技能、学习态度等进行全面的考核，并对考核的成绩及时做出客观的评估。

命题的范围和深广度应与教学大纲的要求一致，不得出偏题和怪题。

3、考核和评估要采用科学的方法。篮球专修课程的理论部分考核可采用笔试、口试、提问、作业、撰写论文形式，实践部分可采用技评、达标等形式。结合平时学习的态度、考勤。

七、附录

(一) 教材

孙民治主编 《现代篮球高级教程》. 人民体育出版社

(二) 教学参考文献目录

1、中国国家体育总局 中国体育教练员岗位培训教材《篮球》、人民体育出版社

2、中国篮球协会 中国篮球教练员岗位培训 A 级教材、人民体育出版社

3、孙民治主编 《现代篮球运动教学与训练》、人民体育出版社

4、孙民治主编 《现代篮球运动教学训练试题解答》、人民体育出版社

5、刘玉林主编 《现代篮球运动研究》、人民体育出版社

6、高 鄂 李峨恒主编 《现代篮球》、人民体育出版社

7、叶国雄 陈树华主编 《篮球运动研究必读》、人民体育出版社

8、克林顿·阿德金斯[美] 《篮球基本技战术与训练》、北京体育大学出版社

9、凯西·麦基[美] 《篮球技术与战术的执教技巧》、人民体育出版社

10、中国篮协审编 《2008 年篮球竞赛规则》、光明日报出版社

(三) 教学网络提示

1、中国篮球协会

2、中国篮球论坛

3、中国篮球裁判网

制定人：李北来

审核人：刘 明

篮球（限选）课程考核大纲

一、适应对象

1、修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的学生；

2、提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育、社会体育专业的学生；

3、提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的学生。

二、考核目的

检查学生对篮球运动的竞技能力、教学训练能力、裁判工作能力、篮球竞赛组织和篮球科研等的掌握情况及实际运用的能力。

三、考核形式与方法

1、理论知识：采用笔试（闭卷）、论文撰写、专题答辩、课堂提问、作业检查的形式和方法；

2、技、战术：采用实际操作、技术评定、测量达标的形式和方法；

3、裁判工作、竞赛组织：采用裁判等级考试、临场实习等现场评估的形式和方法。

4、考核安排：第五学期（04D03225）考查 第六学期（04D03326）考查 第七学期（04D03427）考查 第八学期（04D03528）考试

四、课程考核成绩构成

考核成绩由理论成绩（40%）、术科成绩（40%）、平时成绩（20%）三大部分构成。

五、考核内容与要求

1、理论知识：专题解答。考核学生运用知识分析问题和解决问题的能力，了解学生对理论知识的理解深度，以及在实践中运用的能力。每学期一次。

2、技、战术：技评达标。考核学生对篮球技、战术掌握的熟练程度和临场运用的能力，了解学生在教学中存在的问题，培养自我纠错的能力。

3、平时成绩：包括学习态度、作业检查、笔记检查、考勤等。

六、样卷

体育学院 2006 级篮球专修班理论考查试卷（A 卷）

2009-2010 学年 第一学期 体教 06-1 BS 班级

时量：100 分钟 总分：100 分 考试形式 开卷

论述题（每题 10 分每题答 100 字以上）

一、试述篮球战术的特征。

二、试述篮球战术结构原理。

三、区域紧逼防守的基本要求？

四、综合（混合）防守的特点与种类？

五、简述篮球教学概念、目的、作用和专修教学任务？

六、举例说明篮球技术教学步骤

七、篮球教学中如何设计练习手段？

八、试述篮球技术训练的内容和基本要求。

九、什么是比赛训练，它的主要形式和要求？

十、优秀篮球教练员应有哪些素质？

制定人：李北来

审核人：刘 明

乒乓球 (限选) 课程简介

课程名称	乒乓球 (限选)				
英译名称	Table-Tennis				
课程代码	04D04825 04D04926 04D05027 04D05128	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200=72+72+36+20	赋予学分	11=4+4+2+1		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室 负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	现代乒乓球运动教学与训练				
教材出版 信息	人民体育出版社, 2003年9月第1版, 书号: ISBN 978-5-5009-2427-2				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩 构成	平时成绩 40 %		期末考核 60 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
曹石见	男	研究生	硕 士	讲 师	2005 年
陈卫东	男	研究生	硕 士	副教授	1988 年
课程简介					
<p>《乒乓球》是体育学科的一门分支学科, 它既是一项活动性的游戏, 又是一个现代竞技体育的运动项目。本课程是体育教育专业专业课程的一门限选课程, 其内容包括乒乓球比赛规程和竞赛编排、左推右攻、发球抢攻、发转与不转、拉加转弧圈与前冲弧圈、调右压左、调左压右、挑球、摆短与劈长、反手弧圈、打高球、中远台对拉等。通过学习使学生全面掌握乒乓球击球技战术、掌握乒乓球基本理论、掌握乒乓球竞赛组织与编排、掌握乒乓球临场裁判操作等知识。发展学生的爆发力、灵敏性和协调性等素质, 提高动作的速度和上下肢活动的的能力, 改善心血管系统的技能, 增强学生体质。</p>					

乒乓球（限选） 课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科，体育教育、社会体育专业
 课程代码：04D04825 04D04926 04D05027 04D05128
 学时分配：200
 赋予学分：11
 先修课程：乒乓球必修
 后续课程：

二、课程性质与任务

《乒乓球》是体育学科的一门分支学科，它既是一项活动性的游戏，又是一个现代竞技体育的运动项目。本课程是体育教育专业专业课程的一门限选课程。通过学习使学生全面掌握乒乓球击球技术、掌握乒乓球基本理论、掌握乒乓球竞赛组织与编排、掌握乒乓球临场裁判操作等知识。

三、教学目的与要求

1. 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。
2. 使学生较全面、系统地掌握乒乓球运动的基本理论、乒乓球运动教学与训练的基本原理与方法。
3. 使学生正确、合理地掌握乒乓球运动的基本技术动作方法，全面提高技战术运用能力，发展一般和专项运动素质。
4. 在全面系统地掌握乒乓球运动教学与训练的基本原理与方法的基础上，能正确地讲解与示范、纠正错误的动作、能组织和进行教学训练工作、制定教学文件、具备从事中等以上学校教学和训练工作的能力。
5. 着重加强学生的竞赛组织与裁判工作等方面能力的培养与提高，使之具备从事基层乒乓球竞赛组织工作的能力，达到乒乓球国家二级裁判员水平。

四、教学内容与安排

一、教学大纲学时数分配。总学时 200 学时。

分类	大纲内容	学时	小计	百分比 %
理论部 课堂讲	1、乒乓球运动概述	2	36	18%
	2、乒乓球运动的基本规律	2		
	3、乒乓球击球质量的五大要素	4		

分授	4、专项身体素质训练的理论分析及方法。	4	124	62%	
	5、乒乓球竞赛规则与裁判法	8			
	6、乒乓球竞赛组织、编排和临场统计工作。	8			
	7、乒乓球科学研究工作。	2			
	8、观看分析录像，电影、图片、观摩、比赛。	6			
	技战术部分	1、专项身体素质训练与游戏			6
		2、准备姿势和握拍			4
		3、正手攻球			8
4、反手推挡		8			
5、发球与接发球		16			
6、前冲弧圈球		16			
7、加转弧圈球		16			
8、直拍横打		8			
9、直拍横拉		4			
10、搓球		4			
11、挑球		4			
12、步法		6			
战术教学	1、发球抢攻	4			
	2、左推右攻	4			
	3、连续抢拉反手	4			
	4、调左压右	4			
	5、调右压左	4			
	6、正、反手连续拉	4			
技能	1、教学实习	8	24	12%	
	2、教学比赛	16			
考 核		8	8	4%	
机 动		8	8	4%	
总 计		200		100%	

二、各学期时数分配表：

学期	五	六	七	八	总计
周数	18	18	9	5	50
时数	72	72	36	20	200

第一章 乒乓球运动概述

教学目的：了解乒乓球运动起源与发展趋势，了解中国乒乓球运动。

- 1、世界乒乓球运动
- 2、中国乒乓球运动

第二章 乒乓球基本理论知识

教学目的：掌握乒乓球运动的基本规律，掌握提高击球质量的五大要素，了解球拍的种类及性能。

- 1、乒乓球运动的基本规律
- 2、提高击球质量的五大要素
- 3、常用术语及其应用
- 4、击球的基本环节和动作结构
- 5、球拍的种类及性能

第三章 乒乓球技术

教学目的：掌握握拍法、掌握基本站位和基本姿势、掌握发球与接发球、掌握攻球、掌握弧圈球、掌握搓球、掌握步法。

- 1、握拍法
- 2、基本站位和基本姿势
- 3、发球与接发球
- 4、攻球
- 5、弧圈球
- 6、搓球
- 7、步法

第四章 乒乓球战术

教学目的：掌握发球抢攻战术、掌握对攻战术、掌握拉攻战术、掌握搓攻战术、掌握接发球战术。

- 1、战术新论
- 2、发球抢攻战术
- 3、对攻战术
- 4、拉攻战术
- 5、搓攻战术
- 6、接发球战术

第五章 乒乓球的双打

教学目的：掌握双打的特点与配对、掌握双打的站位与移动方法。

- 1、双打的特点与配对
- 2、双打的站位与移动方法
- 3、双打的战术
- 4、双打的训练

五、教学设备和设施

乒乓球场地一个、球台 12 张、黑板一块、球网装置 16 个、球拍 24 支、球若干。

六、课程考核与评估

（一）考核形式：学期考核采取平时成绩与期末技术考核相结合的形式进行。第五、六、八学期考核采取平时成绩与技术达标相结合的形式进行。第七学期本课程的考核采取平时成绩、理论闭卷考核和技、战术达标相结合的形式进行。平时成绩包括考勤和队内循环赛成绩两部分。

（二）成绩计算：第五、六、八学期考勤占 10%，循环赛成绩占 30%，期末技术考核占 60%；第七学期考勤占 10%，循环赛成绩占 30%，理论闭卷考试占 30%，期末技术达标占 30%。

七、附录

教学参考文献目录

（一）苏丕仁.现代乒乓球运动教学与训练.北京：人民体育出版社,2003 年

（二）刘建和.乒乓球教学与训练.北京：人民体育出版社，2004 年.

（三）中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则(2007).北京：人民体育出版社，2007 年

制定人：曹石见

审核人：刘 明

乒乓球（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生。

二、考核目的

通过考核检查对基本理论、基本技术、基本技能掌握的情况，从而评定学业情况。

三、考核形式与方法

考核形式：学期考核采取平时成绩与期末技术考核相结合的形式进行。第五、六、八学期考核采取平时成绩与技术达标相结合的形式进行。第七学期本课程的考核采取平时成绩、理论闭卷考核和技、战术达标相结合的形式进行。平时成绩包括考勤和队内循环赛成绩两部分。

四、课程考核成绩构成

成绩计算：第五、六、八学期考勤占 10%，循环赛成绩占 30%，期末技术考核占 60%；第七学期考勤占 10%，循环赛成绩占 30%，理论闭卷考试占 30%，期末技术达标占 30%。

五、考核内容与要求

第五学期：

1、考核内容：正手搓球（10 个）25%+反手搓球（10 个）25%+发球抢攻斜线（10 个）25%+发球抢攻直线（10 个）25%。每项技术达标 20 分、技评 5 分。

2、要求：每项技术限 10 次机会，每成功 1 次得 2 分，根据动作完成情况给每项技术依次评 5 分、4 分、3 分、0 分，技评达不到 3 分的，不计达标成绩，该项技术为 0 分。

项目	赋分	标准
正、反手搓球	5 分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；击球动作流畅、稳定；回球弧线低、落点短、旋转强；根据来球不断调整身体位置。
	4 分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正

		确；但动作不稳定，回球弧线和落点控制能力较强。
	3 分	基本能用搓球技术击球，发力部位和发力方向正确。击球过程中身体姿势没有调整，回球弧线和落点控制能力一般。
	0 分	准备姿势错误、发力部位和发力方向错误、动作不流畅、不能控制回球落点和弧线、动作不协调。

项目	赋分	标准
发球抢攻	5 分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；发球动作规范、旋转强；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；击球动作流畅、稳定；步法灵活、规范，回球弧线低、速度快、力量大。
	4 分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；发球动作规范、有一定的旋转；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；但步法有时不到位，回球弧线和落点控制能力较强。
	3 分	基本能做出发球抢攻动作，发力部位和发力方向正确。击球过程中身体姿势没有调整，步法不到位，回球弧线和落点控制能力一般、没有力量。
	0 分	准备姿势错误、发力部位和发力方向错误、不合法发球、不能控制回球落点和弧线、动作不协调。

第六学期：

1、考核内容：正手前冲弧圈（正手位斜线、直线各 5 个）25%+正手前冲弧圈（反手位斜线、直线各 5 个）25%+正手加转弧圈（正手位斜线、直线各 5 个）25%+正手加转弧圈（反手位斜线、直线各 5 个）25%，每项技术达标 20 分、技评 5 分。

2、要求：每项技术限 10 次机会，每成功 1 次得 2 分，根据动作完成情况给每项技术依次评 5 分、4 分、3 分、0 分，技评达不到 3 分的，不计达标成绩，该项技术为 0 分。

项目	赋分	标准
正手弧圈球	5 分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；击

		球动作流畅、稳定；步法灵活、规范，回球弧线低、速度快、力量大、旋转强。
	4分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；但步法有时不到位，回球弧线和落点控制能力较强。
	3分	基本能按弧圈球的要求击球，发力部位和发力方向正确。击球过程中身体姿势没有调整，步法不到位，回球弧线和落点控制能力一般、力量和旋转不强。
	0分	准备姿势错误、发力部位和发力方向错误、不能控制回球落点和弧线、动作不协调。

第七学期：

1、考核内容：发球抢拉斜线再攻直线（调左压右）15个50%+发球抢拉直线再攻斜线（调右压左）15个50%。每项技术达标45分、技评5分。

2、要求：每项技术限15次机会，每成功1次得3分，根据动作完成情况给每项技术依次评5分、4分、3分、0分，技评达不到3分的，不计达标成绩，该项技术为0分。

项目	赋分	标准
调右压左和调左压右	5分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；发球动作规范、旋转强；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；第一板和第二板击球动作连接流畅、稳定；步法灵活、规范，回球弧线低、速度快、力量大、落点准确。
	4分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；发球动作规范、有一定的旋转；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；但步法有时不到位，第一板和第二板击球动作连接较流畅；回球弧线和落点控制能力较强。
	3分	基本能做出动作，发力部位和发力方向正确。击球过程中身体姿势没有调整，步法不完全到位，回球弧线和落点控制能力一般、没有力量。
	0分	准备姿势错误、发力部位和发力方向错误、不合法发球、不能控制回球落点和弧线、动作不协调。

第八学期：

1、考核内容：发转与不转抢攻/拉15个50%+发侧上与侧下抢攻/拉15个50%每项技术达标45分、技评5分。

2、要求：每项技术限15次机会，每成功1次得3分，根据动作完成情况给每项技术依次评5分、4分、3分、0

分，技评达不到3分的，不计达标成绩，该项技术为0分。

项目	赋分	标准
发转与不转抢攻/拉和发侧上与侧下抢攻/拉	5分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；发球动作规范、动作差别小、有明显旋转差别；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；击球动作连接流畅、稳定；步法灵活、规范，回球弧线低、速度快、力量大、落点准确。
	4分	准备姿势正确规范、站位合理；引拍和迎球时机掌握准确；发球动作规范、动作有较大差别、旋转差别不大；击球时拍面角度控制恰当、发力部位和发力方向正确；但步法有时不到位，击球动作连接较流畅；回球弧线和落点控制能力较强。
	3分	基本能做出动作，发力部位和发力方向正确。发球动作规范、动作有明显差别、旋转差别不大；击球过程中身体姿势没有调整，步法不完全到位，回球弧线和落点控制能力一般、没有力量。
	0分	准备姿势错误、发力部位和发力方向错误、不合法发球、不能控制回球落点和弧线、动作不协调。

六、样卷

体育学院《乒乓球》限选课程考试试题（卷）

2010-2010 学年第 1 学期 体教 08 乒乓球专修 班级

时长：120 分钟 总分：100 分，考试形式：闭卷

一、判断题（每题 3 分，共 60 分）

- 1、球网装置包括网、网柱、和夹钳部分。
- 2、球处于比赛状态，一方球员拍子掉在桌面上，在拣球拍的同时不慎执拍手触及台面，裁判员不与理睬继续比赛。
- 3、发球员发出合法球后，接球员一面举手示意未准备好，一面用球拍击球，球未过网，裁判员判接球员失分。
- 4、运动员在比赛中，只有过度疲劳，实在无法坚持下去时可举手向裁判员报告，并获裁判同意，可以休息 5 分钟。
- 5、一场比赛中，两局之间可以有二分钟的休息时间，连续打两场比赛的运动员可要求不超过十分钟的休息时间。
- 6、球拍在每场比赛前都要接受对方和裁判员的检查。
- 7、裁判员在双方运动员对比赛用球不能达成协议时，可任意决定一只比赛用球。
- 8、双打发球时，球从发球员一方台面中线弹起过网后，落到对方右半台区，裁判员判发球方失分。
- 9、主裁判对练习两分钟，比赛中的间歇时间都有最后决定权。
- 10、运动员和教练员在每场比赛中均可要求一次暂停。

11、一局比赛开始或交换发球时，裁判员在报完比分后，应报出下一个发球员的姓名。

12、比赛中报分只能用国际通用语言——英语。

13、一局比赛进行到 10 分钟时仍未结束，应执行轮换发球，若双方都已获得“10”分时除外。

14、双方运动员同意，可于任何时间开始执行轮换发球法。

15、一局比赛中，运动员交换发球时，才可以擦汗。

16、运动员在比赛时腿部过于紧张抽筋，裁判不允许休息。

17、裁判在正式警告运动员作风时应出示黄牌，在判对方得一分时应出示红牌。

18、双打第二局，双方队员均可以重新确定谁先发球和谁先接发球。

19、在执行轮换发球法时，当计数员报 13 时，主裁判员立即叫“停”，判发球方失分。

20、比赛中一名运动员的球拍脱手，他急忙用同伴的球拍将球击回，判好球。

二、选择题（每题 5 分，共 20 分）

1、在某次比赛中，某单项比赛采用淘汰赛制。已知，A1、A2 为 1、2 号种子，A3、B1 是 3——4 号种子，那么
(a) A1 和 A2 可以在不同半区，A3 与 A1 在同一半区不同的 1/4 区。

(b) A1 在上半区，A2 在下半区，A3 与 A2 必须在同一半区不同的 1/4 区。

(c) A1 在上半区，A2 在下半区，A3 与 A1 必须在同一半区不同的 1/4 区。

(d) A1 在上半区，A2 在下半区，A3 任意抽入一个半区且与 A1 或 A2 不同 1/4 区。

2、有 7 个队参加的团体比赛，如果采用单循环方式进行比赛，那么

(A) 比赛需要打 6 轮 21 场球。

(B) 比赛需要打 7 轮 42 场球。

(C) 比赛需要打 6 轮 42 场球。

(D) 比赛需要打 7 轮 21 场球。

3、有 31 人参加的单淘汰比赛，比赛需要打

(A) 5 轮 31 场球。

(B) 5 轮 30 场球。

(C) 4 轮 30 场球。

(D) 4 轮 31 场球。

4、某团体赛有 18 个队参加，第一阶段采用分组循环竞赛方式。如果分 4 个组，每天上午每张球台可以打 2 场

团体，下午每张球台可以打 1 场团体，晚上不比赛，那么

(A) 最多需要 8 张球台，最少需要 1 天半时间。

(B) 最多需要 9 张球台，最少需要 1 天半时间。

(C) 最多需要 9 张球台，最少需要 1 天时间。

(D) 最多需要 8 张球台，最少需要 1 天时间。

三、计算题（每题 10，共 20 分）

1. 广州公安系统派出所举办乒乓球团体赛，要求：

①小组循环赛在 2 日上午和 3 日上午进行。②每日比赛时间：上午 08：30，下午：13：00，每场球间隔时间为 9 0 分钟③有 2 张比赛球台可供使用④ 1 张球台上上午最多比赛 2 场团体，下午比赛 1 场团体。请指出下列编排中的问题并改正。（10 分）

A 组	1	2	3	4	5	积分	计算	名次
1 广卫街派出所 越秀分局								
2 江南中街派出所 海珠分局	3 日 08:30 1 台							
3 新港派出所 海珠分局	3 日 08:30 1 台	2 日 10:00 2 台						
4 西区派出所 开发区分局	2 日 13:00 1 台	3 日 08:30 2 台	2 日 08:30 2 台					
5 海珠广场站派出所 地铁分局	2 日 10:00 1 台	2 日 08:30 1 台	2 日 13:00 2 台	3 日 08:30 2 台				

2. 计算某团比赛中 D 组的名次（10 分）

D 组	1	2	3	4	积分	计算	名次
1 一班 长 八连		11:9 11:3	4:11 11:2 11:7	5:11 11:3 11:13			
2 二班 长 七连	0:2 1		12:14 13:11 13:11	11:8 11:6			
3 三班 长 九连	1:2 1	1:2 1		11:13 3:11			

4 九班 长 一连	$\frac{2:1}{2}$	$\frac{0:2}{1}$	$\frac{2:0}{2}$				
--------------------	-----------------	-----------------	-----------------	--	--	--	--

参考答案：

一、**判断题**（每题3分，共60分）

1、 $\sqrt{2}$ 、 $\times 3$ 、 $\times 4$ 、 $\times 5$ 、6、 $\sqrt{7}$ 、 $\times 8$ 、 $\sqrt{9}$ 、 $\times 10$ 、 $\times 11$ 、 $\sqrt{12}$ 、 $\sqrt{13}$ 、 $\sqrt{14}$ 、 $\times 15$ 、 $\times 16$ 、 $\sqrt{17}$ 、 $\sqrt{18}$ 、 $\sqrt{19}$ 、 $20 \times$

二、**选择题**（每题5分，共20分）

1、A 2、C 3、B 4、C

三、**计算题**

1、3号1台 8:30 有2场比赛
5分

将3和1的比赛改成3号 10:00 1台
5分

2、

D组	1	2	3	4	积分	计算	名次
1 一班长 八连		11:9 11:3	4:11 11:2 11:7	5:11 11:3 11:13	5	3/2	1
2 二班长 七连	$\frac{0:2}{1}$		12:14 13:11 13:11	11:8 11:6	5	2/2	2
3 三班长 九连	$\frac{1:2}{1}$	$\frac{1:2}{1}$		11:13 3:11	3		4
4 九班长 一连	$\frac{2:1}{2}$	$\frac{0:2}{1}$	$\frac{2:0}{2}$		5	2/3	3

制定人：曹石见

审核人：刘 明

羽毛球 (限选) 课程简介

课程名称	羽毛球 (限选)				
英译名称	Badminton				
课程代码	04D05225 04D05326 04D05427 04D05528	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200=72+72+36+20	赋予学分	11=4+4+2+1		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	羽毛球				
教材出版信息	高等教育出版社, 2006 年 8 月第 1 版, 书号:				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
夏伟峰	男	大学本科	硕 士	讲 师	2002 年
课程简介					
<p>羽毛球运动是灵活、快速、多变的隔网对击性项目。动作易掌握，器材简便，充满乐趣，深受学生的喜爱。羽毛球运动能有效发展灵活性、协调性、力量、耐力等身体素质；对培养勇敢、顽强、沉着、果断等意志品质具有良好的作用。</p> <p>本课程以羽毛球运动中的发球、击球、移动步法、裁判法以及基本理论知识为主要教材。通过教学使学生掌握较为系统的羽毛球基本技术、技能和理论知识，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，并以此为锻炼身体手段，为终身体育奠定基础。</p> <p>羽毛球专修课程是体育教育专业主项限选骨干课程之一，是体育学院培养羽毛球专业人才必修课程。羽毛球专修课程是建立在羽毛球普修课程的基础之上，它是羽毛球普修课程的延续，扩展和深化。</p>					

羽毛球（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育专业学生

课程代码：04D05225 04D05326 04D05427 04D05528

学时分配：总学时 200，周学时 4。其中：第五学期 72 学时、第六学期 72 学时、第七学期 36 学时、第八学期 20 学时。

赋予学分：总学分 11，（4、4、2、1）

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

（一）课程性质

羽毛球运动是一项既高雅，又有活力，集竞技和娱乐于一身的体育运动项目，在广大学生和群众中广为流行。通过羽毛球的理论学习和运动实践，使学生掌握一种锻炼身体方法，养成自觉锻炼身体的习惯，具备正确观赏羽毛球运动和参与基层羽毛球运动的技战能力，提高身体素质，使学生勇于开拓、创新、拼搏、进取。

（二）课程任务

1、发展学生的灵敏、协调、反应、速度素质，增强体质，提高健康水平。

2、掌握羽毛球基本技、战术，获得锻炼身体的具体方法和手段。

3、培养学生顽强、果断的意志品质和终身锻炼的习惯。

三、教学目的与要求

（一）教学目的

羽毛球运动作为社会文化活动的有效手段在各类学校与社会中日益得到广泛开展。通过羽毛球运动教学和训练过程落实对学生全面的思想教育，使更多学生了解羽毛球运动的知识，掌握羽毛球运动的方法和技能，把羽毛球运动作为终身进行体育锻炼、增进健康的方法手段。羽毛球运动教学在造就大批羽毛球爱好者的同时，也使羽毛球文化得到广泛的普及和传播。

（二）基本要求

1、熟练掌握羽毛球运动技术动作方法、要领，掌握技术动作的运用方法；理解战术配合的方法和运用方法；把握技、战术运用的变化时机。

2、全面系统的掌握羽毛球运动的基本理论知识，了解

当前羽毛球运动的发展趋势，对羽毛球运动有着更广泛认识、更深的理解，促进技、战术的掌握与羽毛球意识的提高。

3、使学生熟练掌握最新的羽毛球竞赛规则、裁判法，并具备羽毛球竞赛的组织、编排能力。力争全体同学达到国家二级羽毛球裁判员水平，能胜任地方的各类羽毛球竞赛的组织和裁判工作。

4、加强学生科研能力的培养，掌握常用的羽毛球运动科学研究方法、手段和程序，能结合实际独立解决学习、工作中的问题。

5、熟悉和掌握羽毛球运动训练工作程序、方法、内容，能带队训练工作。

四、教学内容与安排

（一）教学学时数分配

学期	学时数分配		理论课	实践课	考核时数	合计
	周数	周学时数				
五	18	4	10	58	4	72
六	18	4	10	58	4	72
七	9	4	4	28	4	36
八	5	4	2	16	2	20
总学时数			26	160	14	200

（二）技战术教学内容与安排：

1、专项身体素质训练。

2、活动性游戏和羽毛球游戏。

3、技术部分：

分类	重点教材	一般教材	介绍教材
握拍技术	正、反手握拍		
基本步法	前场上网步伐、后场后退步伐与全场移动步伐		
发球技术	发高远球、网前球	平高球	平射球
接发球技术	准备姿势、站位方法、接发球方法		
正手击球	高远球、吊球、扣杀、搓球、挑高球、推球、扑球	勾球、平高球、平抽挡	跳杀

反手击球	搓球、挑球、推球、扑球、吊球	高远球、勾球、平抽挡	杀球
------	----------------	------------	----

4、战术部分：

分类	教材
单打战术	压后场战术、发球抢攻战术、控制网前球战术、击四方球结合突击战术、击对角线战术、发球战术
双打战术	攻人战术、攻中路战术、攻后场战术、后攻前封战术、发球战术

(三) 理论教学内容与安排：

1、基础理论

- (1) 体育与健康的关系；
- (2) 体育锻炼的原则、内容与方法；
- (3) 运动损伤产生的原因、预防与处理；
- (4) 运动疲劳的产生与消除。

2、专项理论

- (1) 羽毛球运动的起源与发展；
- (2) 羽毛球运动的基本技术和战术；
- (3) 羽毛球运动的规则与裁判法；
- (4) 羽毛球运动竞赛的组织与实施。

3、多媒体教学及其它理论部分

采用 VCD、课件等多媒体教学方法，进行羽毛球比赛欣赏。

五、教学设备和设施

- 1、高标准规范的羽毛球场馆
- 2、多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备
- 3、羽毛球裁判工作和羽毛球竞赛所需的设施

六、课程考核与评估

1、羽毛球专修课程的考核与评估是教学管理的主要手段之一。在羽毛球教学中，经常对技术、战术、身体素质、技能、理论知识等进行考试考查，对考核所得数据进行分析、对比，其结果可用于教学评估。通过考核和评估，教师可以获得对教学工作的反馈，检查自己的教学质量，诊断学生学习中的问题，并据此改进教学。学生从考核和评估中也可以了解自己学习中的不足，明确努力的方向，并从成功学习中获得激励。

2、考核和评估必须以教学大纲为依据。教师应根据教学大纲对学生在羽毛球技术、战术、理论、学习态度和专项身体素质等进行全面的考核，并对考核的成绩及时做出客观的评估。

3、考核和评估要采用科学的方法。羽毛球专修课程的理论部分考核可采用笔试、口试、提问、作业、撰写论文形式，实践部分可采用技评、达标等形式。结合平时学习的态度、考勤。

七、附录

教学参考文献目录：

- 1、《羽毛球竞赛规则》，中国羽毛球协会，北京体育大学出版社，2003
- 2、《新编羽毛球教程》，王家彬，西北工业大学出版社，2007
- 3、《羽毛球专修课教材》，彭美丽，叶莱主编，北京体育大学出版社，1998
- 4、《学打羽毛球》，肖杰主编，人民体育出版社，2000

制定人：夏伟峰

审核人：刘 明

羽毛球（限选）课程考核大纲

一、适应对象

1、修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的学生；

2、提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育、社会体育专业的学生；

3、提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的学生。

二、考核目的

检查学生对羽毛球运动的竞技能力、教学训练能力、裁判工作能力、羽毛球竞赛组织和羽毛球科研等的掌握情况及实际运用的能力。

三、考核形式与方法

1、理论知识：采用笔试（闭卷）、论文撰写、专题答辩、课堂提问、作业检查的形式和方法；

2、技、战术：采用实际操作、技术评定、测量达标的形式和方法；

3、裁判工作、竞赛组织：采用裁判等级考试、临场实习等现场评估的形式和方法。

四、课程考核成绩构成

考核成绩由理论成绩（40%）、术科成绩（40%）、平时成绩（20%）三大部分构成。

五、考核内容与要求

1、正反手握拍颠球

1)考核方法：用正反手握拍正拍面、反拍面交替击球，击球高度高于头顶，累计连续击球的次数。

2)评分标准：每球得1分，100个满分。得分之和为达标分，占发球总分的70%，技术评定分占领30%，两者得分之和为该项考试得分。

2、正手发高远球：

0.72	0.72	0.72			
10分区	8分区	6分区			
10分区	8分区	6分区			

考核方法——受测者按规则要求在左、右发球区共发十个球，教师根据受测者完成技术的质量，累计球的落点给予评分。球落在区域线上，则按高分区分计分（见发高远球落点示意图）。

评分标准——按示意图落点计分，错区为零分。得分之和为达标分，占发球总分的70%，技术评定分占领30%，两者得分之和为该项考试得分。

2. 正、反手挑球：

考核方法——两人一组配合完成，其中一人为陪考者，另一人为挑球考试者。陪考者站在前发球线与中线交汇处附近，用手掷球到受测者的正手和反手附近，受测者站在距前发球线之后1米左右的中线上，随后用正手和反手各挑5球至规定的场地（区域）内，教师根据受测者技术完成的质量、并累计球的落点给予评分。球落在区域线上，则按高分区分计分（见挑球落点示意图）。

评分标准——按示意图落点累计分。得分之和为达标分，占挑球总分的70%，技术评定分占领30%，两者得分之和为该项考试得分。

3. 击高远球：

考核方法——由两人一组配合完成。其中一人为陪考者，另一人为受测者。考核时，陪考者按规则要求分别在左、右两区各发五个高远球至受测者后场；受测者分别在左、右两区回击高远球至陪考者的后场，教师根据受测者技术完成的质量，最后按回击球的落点累计分数（见回击高远球落点示意图）。球落在区域线上，则按高分区分计分。

评分标准——按回击球的落点累计分数，得分之和为达标分，占击高远球总分的70%，技术评分为30%，两者得分之和为该项考试得分。

4. 吊球：

考核方法——由两人一组配合完成。其中一人为陪考者，另一人为受测者。考核时陪考者按规则要求分别在左、右发球区发五个高远球，受测者将球直线或斜线吊至发球者场地内，教师根据受测者技术完成的质量，并根据球的飞行路线和落点给予评分。（见吊球落点示意图）球落在区域线上，则按高分区分计分。

评分标准——按球的落点累计分数，得分之和为达标分，占击高远球总分的70%，技术评分为30%，两者得

分之之和为该项考试得分。

		6分	8分	10分	
		区	区	区	

吊球（落点）示意图

5. 发网前球：

		6分	8分	10分	
		区	区	区	

发网前球（落点）示意图

考核方法——受测者按规则要求分别在左、右发球区各发五个球，教师根据受测者完成技术的质量，累计球的落点给予评分。球落在区域线上，则按高分区分计分（见发网前球落点示意图）。

6. 扣球

考核方法——由两人一组配合完成。其中一人为陪考者，另一人为受测者。考核时陪考者按规则要求分别在左、右发球区发五个高远球，受测者将球直线扣至发球者场地内，教师根据受测者技术完成的质量，并根据球的飞行路线给予评分。

评分标准——按击球动作、力量、球的飞行路线，给予技术评分。

7. 吊上网搓球

考核方法——由两人一组配合完成。其中一人为陪考者，另一人为受测者。考核时陪考者按规则要求站在网前，分别挑 10 个高远球和放 10 个网前球，受测者将高远球吊至发球者网前，再跑到自己网前将球搓至发球者网前。教师根据受测者技术完成的质量，并根据球的飞行路线给予评分。

评分标准——按击球动作、跑动路线和速度、球的飞

行路线，给予技术评分。

8. 颠球、发高远球、挑球、击高远球、吊球、发网前球、吊上网搓球考核技术评定评分标准：

90—100 分：动作正确、非常协调，能很好的掌握击球点和协调发力，步法很协调（除发球外），球的落点准确到位。

80—89 分：动作正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，步法比较协调（除发球外），球的落点比较准确到位，没有出现明显的错误。

70—79 分：动作基本正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，步法基本协调（除发球外），球的落点基本准确到位，没有出现比较明显的错误。

60—69 分：技术动作基本正确、协调，基本能掌握好击球点和协调发力，步法基本协调（除发球外），球的落点基本准确到位，没有出现太明显的错误。

59 分以下：技术错误，动作极不协调，出现太明显错误，完全不能掌握击球方法，球的落点基本不到位。

9. 运用技战术能力与裁判实习综合成绩考评

教师根据教学进度，安排教学比赛（单打、双打、团体）。最后依据学生在一学期中各轮比赛的成绩、运用技术、战术能力、裁判实习情况，以及过程中表现出来的交往与合作、体育精神、体育道德等给予综合评分。

六、样卷

体育学院《羽毛球》限选课程考试试题（ ）卷

____ 学年第 ____ 学期 ____ 班级

时长：**120 分钟 总分 100 分，考试形式，闭卷**

一. 填空题（每空 1 分，共 20 分）

- 1、羽毛球拍由____、____、____、____、____、____组成整个框架。
- 2、羽毛球场各条线宽均为____厘米，场地上空____米内和四周____米以内不应有障碍物。
- 3、羽毛球发球可分为____发球和____发球。按发球的空中飞行弧线又可分____、____、____。
- 4、羽毛球上肢的基本手法由____、____、____、____四个技术部分组成。
- 5、羽毛球运动有很多击球技术动作，根据这些技术动作特点，可分为____、____、吊球、搓球、推球、放球、勾球、扑球、抽球、挑球等。

二、选择题(每小题 2 分，共 10 分)

1、国际羽联于（ ）年度举办了第一届名为汤姆斯杯的世界羽毛球男子团体赛。

- A. 1934 B. 1946 C. 1948 D. 1984

2、从球场地面起，球网中央顶部应高（ ）米，双打边线处网高（ ）米。

- A. 1.524 1.55 B. 1.55 1.60
C. 1.55 1.55 D. 1.50 1.553.

3. 2010年在马来西亚首都吉隆坡举行的汤姆斯杯(世界男子羽毛球团体锦标赛)（ ）获得本次比赛的冠军。

- A. 中国队 B. 韩国队
C. 荷兰队 D. 中国香港队

4、发球时，发球运动员将球抛出且落到地面，但没有挥动球拍击球，裁判员应判()

- A 发球方违例； B 接发球方违例；
C 双方违例； D 重发球

5、发球擦网落在规定的对方接发球区内，应判发球方()

- A 重发球； B 换发球；
C 得分； D 违例

三、判断题（每题2分 共10分）

1、羽毛球在比赛进行中，球托与羽毛脱离，球托飞出界外，应判界外球。（ ）

2、如果球碰到场地周围的物体或人，应判违例。（ ）

3、发球员须在接发球员准备好后才能发球，如果接发球员已试图接发球则被认为已做好准备。

()

4、如果比分交替上升至29比29，则先赢得第30分的一方胜该局。（ ）

5、发球员发球时挥拍未击中球，可以捡球重新发球。（ ）

三、简答题（每题20分共60分）

1、简述羽毛球运动的价值

2、简述正手发高远球的动作要领？

3、什么样的情况下进行重发球？

制定人：夏伟峰

审核人：刘 明

网球（限选）课程简介

课程名称	网球（限选）				
英译名称	Tennis				
课程代码	04D05625 04D05726 04D05827 04D05928	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200=72+72+36+20	赋予学分	11=4+4+2+1		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类研究室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	运动教程				
教材出版信息	北京体育大学出版社，2008年3月第1版，书号：ISBN 978-7-81100-790-9				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
李 海	男	研究生	硕 士	讲 师	1996 年
尤金科夫	男	本 科	学 士	副教授	2004 年
课程简介					
<p>网球运动被誉为除足球运动之外的世界第二大运动，亦是首届现代奥林匹克运动会的唯一球类项目。自1885年网球传入中国以来，这项运动在我国的开展已有100多年的历史。在新中国成立前，网球被视为贵族运动，参与者极少。在改革开放以后，随着我国国力的增强和人民生活水平的提高，以及近几年我国网球运动员水平的提高和在高水平比赛中所取得的好的成绩，在此触动下网球运动得到了空前快速的发展。人们已把打网球当成一种健身娱乐、陶冶情操、丰富生活、促进身心发展的一种重要手段。网球在我国普通高校正成为最受学生欢迎的运动项目之一。系统地掌握网球的基础理论、基本知识和基本技能，对于做好学校体育和社会体育工作，促进青少年学生身心健康发展，体现“健康第一”“以人为本”的教育指导思想具有极大的意义。</p>					

网球（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科，体育教育、社会体育专业

课程代码：04D05625 04D05726 04D05827 04D05928

学时分配：200

赋予学分：11

先修课程：网球专修

后续课程：

二、课程性质与任务

网球主项选修课程是一门系统讲授网球运动基本理论，全面提高网球基本技、战术水平；积极发展专项运动素质；努力培养网球教学与训练、竞赛组织与裁判和科学研究等工作能力的课程。

课程的任务：

1、使学生正确了解网球运动发展的基本特点和健身价值，为养成锻炼习惯和终身参与运动奠定理论基础。

2、学习和掌握网球运动的基本技术与战术，获得锻炼身体具体方法与手段。

3、发展身体素质，增进身体健康，养成终身锻炼的习惯；具有组织和实施体育比赛的能力。

4、培养学生勇于进取、敢于拼搏、团结互助、文明有礼的体育精神。

三、教学目的与要求

课程的目的：

通过科学、合理的网球课程教学，树立学生“健康第一”的思想，在身体素质全面发展的基础上，向学生传授网球的基本知识，基本技术和基本技能，开展体育素质教育，培养学生的“体育实践能力”，提高体育能力，养成终身锻炼的习惯，使他们成为德、智、体、美全面发展的合格人才。

课程的要求：

1、使学生正确了解网球运动发展的基本特点和健身价值，并能持之以恒的加以练习，为终身体育打下基础。

2、学习和掌握网球运动的基本技术与基本理论，获得锻炼身体的具体方法与手段。

理论知识目标：通过理论课学习，使学生明确网球的基础理论知识与概念，正确理解网球的各基本动作的要领和特点，掌握网球的竞赛规则，进一步提高对网球的认识。

四、教学内容与安排

一、教学大纲时数分配。总学时 200 学时。

1、理论部分

知识点条目	简要说明	教学要求	重点难点
网球运动的起源与发展	网球史话；网球运动对人体的影响；网球运动的发展趋向	掌握	网球运动对人体的影响
网球竞赛规则与裁判法	网球竞赛的主要规则；网球竞赛的主要裁判方法	掌握	网球竞赛的主要规则
网球比赛的组织与实施	网球比赛的组织 网球比赛的实施	掌握	网球比赛的组织
网球的比赛技战术分析	网球比赛技术分析；网球比赛战术分析	掌握	网球比赛技术分析
网球技、战术电化教学	网球技术电化教学；网球战术电化教学	掌握	网球技术
网球常识	识别与使用网拍、网弦的一般方法；正确处理网球运动的伤痛的方法	掌握	正确处理网球运动的伤痛的方法

2、实践内容

(1)握拍与移动：东方式正手握拍法；东方式反手握拍法；反手双手握拍法；正、反拍击球移动方法。

(2)击球方法：正拍上旋球、平击球；反拍上旋球、削球；双手反拍击球、单手反拍击球。

(3)发球技术：下手发球、上手平击发球。

(4)截球技：正、反手截击球。

(5)高压球技术

(6)挑高球技术：防守挑高球、进攻挑高球。

(7)基本战术：底线战术；上网战术；双打站位与配合。

(8)单、双打教学比赛

(9)网球裁判法与网球竞赛编排

3、身体素质

(1)一般身体素质：速度、力量、耐力、灵敏

(2)专项身体素质：奔跑、耐久力、爆发力、柔韧性、协调性

各学期学时数分配表:

学期	五	六	七	八	总计
周数	18	18	9	5	50
时数	72	72	36	20	200

五、教学设备和设施

网球拍与网球,网球场

六、课程考核与评估

(一)考核形式:第(五)、(六)学年考核形式与本课程考核相结合,学年考核采取平时上课出勤、理论(书面作业)与专项身体素质相结合的形式进行。第(七)学年本课程的结业考核采取理论开卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行。

(二)成绩计算:第(五)、(六)学年考核与课程结业考核成绩的比例为20%、80%。学年考核成绩的比例为平时占20%,技术80%。第(八)学年课程结业考核成绩的比例为理论40%,技术40%,平时20%,其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者

不予评定总分。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、《网球运动教程》.陶志翔.2003.8 第一版
- 2、《休闲网球技法》(图解). 卫耀明. 湖南文艺出版社. 1998. 3 第一版
- 3、《怎样打网球》. 美国网球杂志社. 李又琴译. 人民体育出版社. 1998. 8 第一版
- 4、《学做裁判丛书》. 网球. 陶志翔. 沈艺萍. 北京体育出版社. 1998. 8 第一版
- 5、《体育爱好者丛书》. 网球. 王泉正. 人民体育出版社. 1997. 8 第一版
- 6、《体育教程》. 四川大学出版社. 2000. 8 第一版
- 7、《网球14天练习法》. 美. 伊万. 伦德尔. 乔治. 门多萨. 王浩东. 黄晓辉译. 人民体育出版社. 1993. 2 第一版
- 8、《跟专家练》. 网球. 陶志翔. 北京体育出版社. 1998. 8 第一版

制定人:李海

审核人:刘明

网球（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育、社会体育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的学生。

二、考核目的

考核学生对网球的基本概念、知识、理论的掌握情况及掌握技术动作的能力。

三、考核形式与方法

考查、平时成绩、期末技术考试相结合。

四、课程考核成绩构成

(一) 平时成绩 占 20%

(二) 技术考试占 80%

五、考核内容与要求

第五学期考试内容、方法及评分标准

(一) 平时成绩 (20%)

内容: 考勤, 课堂表现, 课堂提问。

(二) 专项技术 (80%) 内容:

1、网球技术 80%

(1)内容: 正拍底线击球

(2)方法: 应试者于底线外击打教师的手抛球至对方单打有效域区内发球线与底线之间。

(3)成绩评定: 以 100 分计

① 技术达标: 40 分详见评分表

击球次数 40										
有效击球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
获得分数	40	40	35	30	25	20	15	15	10	5

② 技术评定: 60 分, 详见评分表

分值	技术评定标准
60	完成动作准确、舒展、流畅, 击球有力、球速快、落点好。
50	完成动作准确、舒展、流畅, 击球有力、球速快、落点较好。

40	能正确完成动作, 击球有力, 球速快、落点好。
30	能正确完成动作, 击球有力, 球速和落点较好。
20	能正确完成动作, 但击球无力, 球速慢、落点较差

第六学期考试内容、方法及评定标准

1、平时成绩 20%

(1)内容: 内容: 考勤, 课堂表现, 课堂提问。

2、网球技术 80%

(1)内容: 反拍底线击球

(2)方法: 应试者于底线外击打教师的手抛球至对方单打有效域区内发球线与底线之间。

(3)成绩评定: 以 100 分计

① 技术达标: 40 分详见评分表

击球次数 40										
有效击球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
获得分数	40	40	35	30	25	20	15	15	10	5

② 技术评定: 60 分, 详见评分表

分值	技术评定标准
60	完成动作准确、舒展、流畅, 击球有力、球速快、落点好。
50	完成动作准确、舒展、流畅, 击球有力、球速快、落点较好。
40	能正确完成动作, 击球有力, 球速快、落点好。
30	能正确完成动作, 击球有力, 球速和落点较好。
20	能正确完成动作, 但击球无力, 球速慢、落点较差

第七学期考试内容、方法及评定标准

1、平时成绩 20%

(1)内容: 内容: 考勤, 课堂表现, 课堂提问。

2、网球技术 80%

(1)内容: 正、反拍截击球技术

(2)方法: 应试者于网前截击教师的球至对方单打有效域区内。

(3)技术评定同上

第八学期考试内容、方法及评定标准

1、平时成绩 20%

(1)内容：内容：考勤，课堂表现，课堂提问。

2、网球技术 40%

(1)内容：发球技术

(2)方法：应试者于底线发球区采用上手平击球发至对方有效区域内（两个区域各发五个）。

(3)技术评定同上

3、理论考试 40%

六、样卷

体育学院《网球》限选课程考试试题（ ）卷

_____学年第_____学期_____班级

时长：120分钟 总分 100分，考试形式，闭卷

一、填空题：（每空 2 分：共 30 分）

1.网球运动起源在_____国，普及在_____国。

2.网球四大公开赛是指_____、_____、_____、_____。

3.世界男子网球团体赛是指_____、世界女子网球团体赛是指_____。

4.上手发球和截击球技术的握拍一般采用_____。

5.网球球拍的长不得超过_ _厘米，宽不得超过_____厘米。

6.发球技术一般分为_____、_____、_____3种发球。

7.目前男子网球 ATP 排名第一的是_____。

二、是非题：（每题 2 分：共 20 分）

1.在 1988 年的汉城奥运会上，网球重新又被列为正式比赛项目（ ）

2.在四在公开赛中美国网球公开赛是举办的最早的（ ）

3.网球拍弦中人造复合弦比天然肠弦性能要好，价格更贵（ ）

4.在发球时不论什么动作，只要在球落地前把球击出去均可（ ）

5.发上手球时握拍一般采用大陆式和东方式反手握拍为主（ ）

6.比赛进行中，当一名运动员的拍弦突然断裂他还可以继续比赛（ ）。

7.接球员可以在自己球场一侧任何位置接球（ ）。

8.发球员向上抛球准备发球时，又决定不击球将球接住是发球失误（ ）

9.运动员站在场外还击或用手接住明显的出界球应得分（ ）

10.球场上的线认为是场地的一部分，落在线上的球都算好球（ ）

三、简答题：（每题 5 分：共计 20 分）

1. 网球基本技术包括哪几项？

2. 上手发球技术的动作要领。

3. 正手抽击球技术的动作要领

4. 简述网球比赛的记分方法。

四、 问答题：（每题 15 分：共计 30 分）

1. 论述现代网球的发展趋势？

2. 试述网球技术和战术的关系？在教学训练中如何处理好二者的关系？

制卷人：李 海

审核人：刘 明

体育舞蹈（限选）课程简介

课程名称	体育舞蹈（限选）				
英译名称	Sports dance				
课程代码	04D07225 04D07326 04D07427 04D07528	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200		赋予学分	11	
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	体育舞蹈				
教材出版信息	高等教育出版社，2006年7月第1版，书号：ISBN 7—04—016965—7				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
田青	女	本科		副教授	23
课程简介					
<p>体育舞蹈是一项集动作美、服装美、音乐美、形体美于一身，具有健身、竞技表演、培养气质及文化修养的运动，是一种技能的教学。本课程主要通过学生对体育舞蹈基本理论、技术技能的学习，了解和掌握体育舞蹈的相关知识及其技能技法的实际运用能力，能够胜任体育舞蹈教学和指导群众锻炼，达到促进健康的目的，成为一名合格的体育舞蹈教师和体育舞蹈教练。</p>					

体育舞蹈（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育和社会体育专业（本科）

课程代码：04D07225 04D07326 04D07427

04D07528

学时分配：72+72+36+20

赋予学分：4+4+2+1

先修课程：体育舞蹈初级课程

后续课程：

二、课程性质与任务

体育舞蹈是一项集动作美、服装美、音乐美、形体美于一身，具有健身、竞技表演、培养气质及文化修养的运动，是一种技能的教学。本课程通过学生对体育舞蹈的基本理论、基本技术的了解和掌握，培养学生对正确和错误技术的分析能力及实际运用的能力，发展学生审美的判断力，提高评价和鉴别体育舞蹈动作美、音乐美的能力。

三、教学目的与要求

教学目的：本课程主要通过学生对体育舞蹈基本理论、技术技能的学习，了解和掌握体育舞蹈的相关知识及其技能技法的实际运用能力，能够胜任体育舞蹈教学和指导群众锻炼，达到促进健康的目的，成为一名合格的体育舞蹈教师和体育舞蹈教练。

要求：

1、掌握体育舞蹈的基本理论和相关的学科基础知识，使学生扩大知识面，提高理论联系实际的基本能力。

2、掌握体育舞蹈的基本技术、基本能力和各类型动作的客观规律，做到融会贯通，技能上达到“会做、会讲、会教”的要求。

3 了解和掌握体育舞蹈常用的教学方法及其运用的基本能力，并能学以致用。

4、发展审美的判断力，提高评价和鉴别体育舞蹈动作美、音乐美的能力。

四、教学内容与安排

第一章 概述（4课时）

第一节 体育舞蹈起源与发展

第二节 体育舞蹈的特点和价值

第三节 学跳体育舞蹈的十大原则

第四节 体育舞蹈的三大基本规律

第五节 体育舞蹈名词解释

第二章 拉丁舞（184课时）

第一节 伦巴（40课时）

一、伦巴基本理论

二、伦巴基本技术

基本步 时间步 方形步 1/8 转 前进后退步 纽约步 定点转

三、基本套路

1、时间步——方形步——前进（后退）步——臂下右转——后退（前进）步——方形步——臂下左转——手拉手——纽约步——臂下右转——循环

2、后退（前进）步——扇位——曲棍球步——前进步——右陀螺转——闭式扭臀——扇位——阿里曼娜——古巴摇滚——纽约步——臂下左转、右转——影子位置向前的走步——扇位——三个连续的阿里曼娜——连续的闭式扭臀——扇位打开——滑门步

第二节 恰恰恰（40课时）

一、恰恰恰基本理论

二、恰恰恰基本技术

基本步 时间步 1/8 转 前进后退恰恰 软地追赶步 纽约步 定点转

三、基本套路

1、时间步——1/8 转 2 个——臂下转——纽约步——手拉手——向后锁步——手拉手——向前锁步——臂下右转——定点转——向后锁步——向前锁步——扇位打开——向前锁步——向右 1/4 转 向前锁步——扇位打开——纽约步——2 个臂下转

2、分式扭臀转步——曲棍球转步——1—5 闭式基本步——11—15 右陀螺转步——闭式完成——闭式扭臀转步至分式——相对侧行位置——分式相对侧行之抑制步——后退锁步追步手对手——后退锁步追步——分式相对侧行位置至分式侧行位置之分裂式古巴小碎步——分式相对侧行位置之抑制步——原地左转步

第三节 桑巴（36课时）

一、桑巴基本理论

二、桑巴基本技术

反弹 行进基本步 向左、向右桑巴别步 原地桑巴

走步 旅行的桑巴走步 沃尔它 变形步 桑巴锁步 桑巴造型

三、桑巴套路

桑巴别步——桑巴行进基本步——侧行基本步——影子博塔佛哥——五月柱——推割步——右转步——左右转移步——左转步——前进后退移动步——鸡型步——垫步——侧行锁步——原地基本步——沃尔它——循环

第四节 牛仔 (34 课时)

一、牛仔基本理论

二、牛仔基本技术

牛仔向右追赶步 牛仔向左追赶步 摇步 带转动的摇步 鸡仔步 前进后退步 交叉步 牛仔造型

三、牛仔套路

双旋转右至左换向步——左至右换位步——1—5 连接步——双交叉绕转步——卷曲绕转步——绕转步——侧行走步、慢、快——3—8 右至左换向步——美式旋转步——2 卷臂转步——美式旋转步——2 停走步——循环

第五节 斗牛 (34 课时)

一、斗牛基本理论

二、斗牛基本技术

斗牛舞基本形态 跺步 前进后退步 原地踏步 击剑步 西班牙手形

三、斗牛基本套路

原地踏步——横并步——跺步、分离步——十六步——原地踏步——游走步——八步——上步转身——踢腿扭转步——矛刺步——行进旋转步——西班牙手形步——循环

第三章 体育舞蹈的教学与训练 (4 课时)

第一节 体育教育学和运动训练学介绍

第二节 体育教学原则在体育舞蹈中的运用

第三节 体育舞蹈的教学方法

第四节 运动训练原则在体育舞蹈训练中的运用

第五节 体育舞蹈技术训练方法

第六节 体育舞蹈身体素质训练方法

第四章 体育舞蹈的编排 (4 课时)

要求：掌握体育舞蹈的创编原则和方法，并能够初步运用。

第一节 体育舞蹈创编原则

第二节 体育舞蹈创编步骤

第三节 体育舞蹈创编方法

第五章 体育舞蹈竞赛的组织与裁判 (4 课时)

第一节 体育舞蹈竞赛的目的意义

第二节 体育舞蹈竞赛的特点

第三节 体育舞蹈竞赛的组织工作

第四节 体育舞蹈竞赛的裁判工作

五、教学设备和设施

音响、DVD、电视、摄像机

六、课程考核与评估

一、技术考核：拉丁舞各舞种基本舞步和套路考核，共占 80%

二、理论知识考试占 80%

三、平时成绩：教师根据学生的课堂纪律，出勤情况，学习态度等给予评定。占 20%

技术考核评分方法及规定：

1、技术部分：基本舞步、成套动作均以百分制评分。从完成质量（准确、力度、幅度）熟练性（无停顿、与音乐配合）表现力等方面酌情减分。

2、理论部分：从卷面答题正确与误均以百分制评分。

七、附录

教学参考文献目录

吴谋，张海莉.体育舞蹈理论与实践[M].复旦大学出版社 1999,12

张树清.体育舞蹈[M].北京体育大学出版社 1997,7

教学网络提示

制定人：田 青

审核人：刘邦华

体育舞蹈（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容体育教育和社会体育专业的学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的学生

提出并获准副修第二专业、申请教学课程水平考核的体育教育专业的学生

二、考核目的

通过考核了解学生对体育舞蹈基本理论与技术的掌握以及实际运用知识的能力，促进学生全面地学习和掌握本专业专业知识。

三、考核形式与方法

考核形式为理论考试与技术考试相结合，随堂考试与考勤、学习态度、作业相结合的形式对学生进行评定。

四、课程考核成绩构成

一、第 5、6、7 学期考核技术考核为主：各舞种基本舞步和套路考核，占 80%

二、最后一学期考试以理论知识考试和技术考试相结合，理论考试占 50%，技术考试占 30%。

三、平时成绩：教师根据学生的课堂纪律，出勤情况，作业，学习态度等给予评定。占 20%

四、考核内容与要求

第一章 概述

要求：了解体育舞蹈的内涵和特点，掌握体育舞蹈的原则和规律，为今后的体育舞蹈技能的学习打下好的基础。

第二章 拉丁舞

要求：掌握拉丁舞各舞种基本理论和技术，把握各舞种的风格、音乐特点，做到“会做、会讲、会教”。

第三章 体育舞蹈的教学与训练

要求：与技能课紧密结合，掌握体育舞蹈的教学特点、方法及组织形式，懂得如何教授体育舞蹈、指导体育舞蹈锻炼。

第四章 体育舞蹈的编排

要求：掌握体育舞蹈的创编原则和方法，并能够初步

运用。

第五章 体育舞蹈竞赛的组织与裁判

要求：了解体育舞蹈竞赛知识，懂得如何组织体育舞蹈的赛事和参与裁判工作。

六、样卷

《体育舞蹈（限选）》课程考试试题

时长：120 分钟，总分 100 分， 考试形式：开卷

一、填空题(30分,每空 1 分)

1. 体育舞蹈也称 (1) 是体育运动项目之一，体育舞蹈一般包括两种，一是专指 (2) ，二是泛指用来 (3) 、 (4) 的舞蹈。摩登舞起源于 (5) ，拉丁舞起源于 (6) 和 (7) 。

2. 体育舞蹈其前身是 (8) ，又称 (9) 。1768 年， (10) 、开设了第一家交际舞舞厅，从此 (11) 逐渐成为西方社会一种普遍的社交方式。 (12) 年，拉丁舞正式列入世界竞标赛比赛项目。1964 年，国际标准舞又增加新的表演和比赛项目 (13) 舞，国标舞已发展为摩登舞、拉丁舞、 (14) 舞三种形式。

3. 体育舞蹈的创编首先要有 (15) ，要针对不同的 (16) 、 (17) 、 (18) 、 (19) 等情况和特点，使创编的内容更切合实际。在创编中还应注意动作的 (20) 和 (21) 以及 (22) 和动作之间的协调配合。

4. 拉丁舞的引导有两种方式一是 (23) 二是 (24) 。伦巴的音乐节奏是 (25) 拍，强拍落在第 (26) 拍，舞步的节奏是第一步占 (27) 拍，第二步占 (28) 拍，第三步占 (29) 拍，呼数为 (30)。

二、简答题(20分,每题 10 分)

- 1、简述体育舞蹈的裁判方法.
- 2、牛仔舞的步法有什么特点.

三、论述题(50 分)

1.结合所学的专业理论进一步阐述体育舞蹈在学校体育和社会体育中的作用和功能。

制定人：田 青

审核人：刘邦华

定向运动 课程简介

课程名称	定向运动				
英文名称	Orienteering				
课程代码	04D08427	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	田径教研室	教研室负责人	赵立军	开设单位	体育学院
教材名称	定向运动				
教材出版信息	中南大学出版社, 2004年6月 第1版, 书号:				
教材信息	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学位论文 <input type="checkbox"/> 其它				
课程成绩构成	平时成绩 20%、技能与素质 40%		期末考核 40%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
赵立军	男	本科	学士	副教授	1997.7
周次保	男	本科	学士	教授	1984.7
课程简介					
<p>定向运动是运动员借助地图和指北针,按规定的顺序寻找若干个标绘在地图上的地面检查点,并以最短时间完成全赛程的体育运动.定向运动既要有独立思考、独立解决所遇到困难的能力,又要有在压力之下迅速作出反应和决策的能力,还要有强健的体魄能,让学生在轻松愉快的气氛中进行学习,学得开心,玩得痛快,在健身、调节情绪、丰富业余文化生活。</p>					

定向运动课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：适用于社会体育和体育教育本科专业。

课程代码：05D07327 04D08427

学时分配：本课程总学时为 36 学时，周学时为 4，开设 9 周

赋予学分：2 分

先修课程：田径

二、课程性质与任务

定向运动是运动员借助地图和指北针,按规定的顺序寻找若干个标绘在地图上的地面检查点,并以最短时间完成全赛程的体育运动。定向运动是一门较系统讲授定向运动概述、发展过程、实地练习与组织竞赛的课程。在内容上它包括如何阅读定向地图与使用指北针;如何进行实地定向、选择路线、组织赛事与制作地图的练习等方面。通过定向运动的学习培养学生独立思考、独立解决困难的能力,在压力之下迅速作出反应和决策的能力并强化学生的体能。

三、教学目的与要求

教学目的

1、本课程是为体育教育专业和社会体育专业本科学生设置的以身体练习为主要手段,通过科学合理的教学过程,以达到增强体能和适应野外生存为主要目标。

2、课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习并掌握定向运动的基础知识与如何运用和阅读地图、指北针进行定向。

3、通过学习,让学生掌握定向运动锻炼身体的方法和手段,全面提高身体素质,强健体魄。

教学要求

通过本课程教学要求学生掌握定向运动的基本理论知识、如何阅读地图、使用指北针、实地定向、路线设置、组织小型赛事与制作简单的定向地图,并能持之以恒的加以练习,为终生体育锻炼打下良好基础。

四、教学内容与安排

第一章 定向运动概述

[目的要求]了解定向运动的产生与发展概况以及分类与装备。

[教学内容]

第一节 定向运动的产生与发展

第二节 定向运动的分类与装备

[教学重点及难点]

重点:定向运动的产生与发展概况

难点:定向运动的装备

[授课学时]2 学时

第二章 定向运动地图与指北针

[目的要求]了解和掌握定向运动地图的基本知识。

[教学内容]

第一节 定向运动地图

第二节 地物符号

第三节 地貌符号

第四节 对照地图识别地貌

第五节 定向运动指北针

[教学重点及难点]

重点:地图的各种符号

难点:识别地图地貌

[授课学时]6 学时

第三章 野外使用地图和指北针

[目的要求]了解野外地图和指北针的使用方法。

[教学内容]

第一节 实地标定地图

第二节 对照地形,明确站立点

[教学重点及难点]

重点:标定地图

难点:标定站立点

[授课学时]4 学时

第四章 定向越野技能

[目的要求]了解与掌握定向越野的各种技能。

[教学内容]

第一节 确定行进方向技术

第二节 确定行进路线技术

第三节 确定检查点技术

第四节 竞赛技术

[教学重点及难点]

重点:确定方向、路线与检查点的技术

难点:竞赛技术

[授课学时]6 学时

第五章 定向越野教学与训练

[目的要求]了解和掌握定向越野教学与训练的基本方法与手段。

[教学内容]

第一节 定向运动教师的素质与职责

第二节 教学计划的制定

第三节 耐力素质在定向运动教学与训练中的意义

第四节 影响耐力素质的因素

第五节 耐力素质练习的方法、手段

第六节 发展耐力素质的注意事项

[教学重点及难点]

重点：发展耐力素质

难点：教学计划的制定

[授课学时]8 学时

第六章 定向运动竞赛规则

[目的要求]了解定向运动竞赛的规则。

[教学内容]

第一节 总则

第二节 技术规则

第三节 裁判方法

[教学重点及难点]

重点：裁判方法

难点：技术规则

[授课学时]4 学时

第七章 定向越野器材

[目的要求]了解定向越野的器材。

[教学内容]

第一节 Chinahealth 电子计时打卡系统

第二节 Chinahealth 定向运动管理系统软件使用

[教学重点及难点]

重点：定向运动管理系统软件使用

难点：定向运动管理系统软件使用

[授课学时]2 学时

第八章 定向越野比赛的组织

[目的要求]了解和掌握定向越野比赛的组织工作方法。

[教学内容]

第一节 比赛前的组织

第二节 比赛阶段的组织

[教学重点及难点]

重点：比赛前的组织

难点：比赛阶段的组织

[授课学时]4 学时

五、教学设备和设施

多媒体教学设备一套、定向运动器材、适宜的场地

六、课程考核与评估

期末考核采用小论文形式，占总成绩的 50%；定向技能与素质考核占总成绩的 50%。

七、附录

教学参考文献目录

- [1] 定向运动教程.南京：河海大学出版社，2006 年
- [2] 定向运动. 南京：高等教育出版社 2004 年 1 月
- [3] 定向运动.北京：军事谊文出版社 2002 年 6 月
- [4] 定向运动.北京：高等教育出版社 2004 年 1 月

教学网络提示

（适用于体育教育专业）

制定人：赵立军

审核人：李佳川

定向运动课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业和体育教育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业和体育教育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生。

二、考核目的

通过课程考核，了解学生对定向运动基本知识的掌握情况以及灵活运用能力，便于学生将所学的知识熟练地运用到以后的教学与训练实践工作中，以便能够有效地开展定向越野运动。

三、考核形式与方法

考核形式通过小论文结合技能与素质进行，期末考核采用小论文形式。占总成绩的 50%；定向技能与素质考核占总成绩的 50%。

四、课程考核成绩构成

占总成绩的 50%；定向技能与素质考核占总成绩的 50%。

成绩由平时成绩、理论成绩、技能及素质成绩等组成。平时成绩占总成绩的 20%，期末考核采用小论文形式，占总成绩的 40%；定向技能与素质考核占总成绩的 40%。

五、考核内容与要求

第一章 定向运动概述

[考核内容]

第一节 定向运动的产生与发展

第二节 定向运动的分类与装备

[考核要求]

掌握定向运动的发展概况与分类常识。

第二章 定向运动地图与指北针

[考核内容]

第一节 定向运动地图

第二节 地物符号

第三节 地貌符号第一节

第四节 对照地图识别地貌

第五节 定向运动指北针

[考核要求]

掌握定向运动的地图知识

第三章 野外使用地图和指北针

[考核内容]

第一节 实地标定地图

第二节 对照地形，明确站立点

[考核要求]

掌握根据地图标定站立点的方法

第四章 定向越野技能

[考核内容]

第一节 确定行进方向技术

第二节 确定行进路线技术

第三节 确定检查点技术

第四节 竞赛技术

[考核要求]

掌握定向越野的各项基本技术

第五章 定向越野教学与训练

[考核内容]

第一节 定向运动教师的素质与职责

第二节 教学计划的制定

第三节 耐力素质在定向运动教学与训练中的意义

第四节 影响耐力素质的因素

第五节 耐力素质练习的方法、手段

第六节 发展耐力素质的注意事项

[考核要求]

掌握定向越野教学与训练的基本方法和手段

第六章 定向运动竞赛规则

[考核内容]

第一节 总则

第二节 技术规则

第三节 裁判方法

[考核要求]

掌握定向越野的主要竞赛规则

第七章 定向越野器材

[考核内容]

第一节 Chinaheath 电子计时打卡系统

第二节 Chinaheath 定向运动管理系统软件使用

[考核要求]

掌握定向运动管理系统软件使用方法

第八章 定向越野比赛的组织

[考核内容]

第一节 比赛前的组织

第二节 比赛阶段的组织

[考核要求]

掌握定向越野比赛的组织方法

六、样卷

考核方式：论文

（适用于体育教育专业）

制定人：赵立军

审核人：李佳川

龙狮运动 课程简介

课程名称	龙狮运动				
英译名称	Longshi sports				
课程代码	04D08627	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	龙狮运动训练				
教材出版信息	高等教育出版, 2005年 7月第 1版, 书号: ISBN978-7-81100-161-6/c.139				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input checked="" type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
张一龙	男	本科	硕士	讲师	1996.9
易勇丹	男	本科	硕士	讲师	2001.9
刘驰骋	男	本科	硕士	讲师	200.9
课程简介					
<p>龙狮运动是中华民族的文化瑰宝, 距今有 2000 多年的历史。舞龙舞狮象征着兴旺和吉祥, 富有浓厚的民族色彩和独特的传统艺术性, 是中华民族璀璨文化的精华。在人们的记忆中, 有锣鼓伴奏, 龙随乐舞。舞龙结合着跳跃、扑腾、登高、翻转、踩球等高难动作, 让人喜闻乐见。因此舞龙舞狮活动成为喜庆佳节的最佳的民间活动。舞龙舞狮深受世界和各族人民的喜爱, 代代相传, 经久不衰, 由此形成了丰富灿烂的民族传统文化——龙狮文化。课程的目的: 龙狮运动课以发展学生终身体育能力和创造力为指导思想, 培养学生自我学习、自我锻炼的方法, 全面提高学生的体能和对环境的适应能力, 促进身心全面发展。培养学生的体育意识, 提高学生的体育能力, 使学生掌握体育的基本理论知识, 树立正确的体育观念; 较熟练龙狮运动项目的基本理论知识、技术和技能, 掌握科学锻炼身体的基本方法, 养成科学锻炼身体的良好习惯。培养学生爱国主义和集体主义的思想品德, 树立正确的体育道德观, 使学生具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新、拼搏向上的精神风貌。课程的任务: 通过龙狮运动教学与训练, 使学生较系统地掌握龙狮运动的基本技术和技能; 掌握科学锻炼身体的方法, 提高自身科学锻炼的能力; 掌握常见运动创伤的处置方法; 基本形成终身体育的意识, 能够编制可行的个人锻炼计划, 养成良好的行为习惯, 形成健康的生活方式, 具有较高的体育文化素养和欣赏水平。</p>					

龙狮运动课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育专业的本科学生

课程代码：04D08627

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：

后续课程：龙狮运动专修

二、课程性质与任务

本课程为体育教育专业限选课，通过学习了解龙狮运动的基本知识，初步掌握龙狮运动的基本技术、技能，提高对龙狮运动的认识水平和实践水平。初步掌握龙狮运动动作的教学方法，具备一定的教学和训练的能力。全面发展力量，协调、灵敏，柔韧等专项身体素质，提高身体健康水平，培养自觉参加体育运动的兴趣。培养学生团结协作的集体主义精神及吃苦耐劳，艰苦奋斗的思想作风，加强从事体育教育的事业心和责任感。

三、教学目的与要求

《龙狮运动》是体育教育本科学习的一门选修必修课。本课程的教学任务是使学生了解龙狮运动类运动文化特点，传承民族体育文化；掌握基本的知识和技能，注重做到对龙狮运动会讲、会示范、会教、会写等基本功的训练，同时培养学生的特长，具有一定教学能力和运用龙狮运动类运动方法进行强身健身指导。

1、使学生初步了解龙狮运动的基本理论知识，基本动作和技法，防身健身的基本手段和方法。

2、培养探究学习的习惯以及自学和自练的能力，具有独立思考与分析解决问题的能力。

3、初步掌握龙狮运动类运动的教学规律，具有指导龙狮运动类运动锻炼的实践能力，能够胜任中小学龙狮运动教学。

4、理解龙狮运动类运动文化的传统和特点，熟悉龙狮运动类运动的动功能教育价值，促进个性发展，提高社会适应能力。

四、教学内容与安排

理论部分

第一章：龙狮概述

第一节：概述

第二节：中国龙狮文化

第三节：龙狮运动的发展史

第四节：龙狮运动的特点、作用

第二章：龙狮运动的竞赛规则

第一节：参赛人员及其规定

第二节：竞赛通则

第三节：场地、器材

第四节：龙狮动作的分类和难度

第五节：龙狮规定、自选套路的有关规定

实践部分

第三章：基本技术

第一节：基本功

第二节：基本手法

第三节：基本步型和步法

第四章：舞龙动作

第一节：“8”字舞龙动作

A级难度动作：（1）原地8字舞龙；（2）行进8字舞龙；（3）单跪舞龙；（4）套头舞龙；

B级难度动作：（1）原地快速8字舞龙；（2）跪步行进快舞龙；（3）绕身舞龙；（4）快舞龙磨转

C级难度动作：（1）跳龙接摇船快舞龙

第二节：游龙动作

A级难度动作：（1）直线行进；（2）曲线行进；（3）走（跑）圆场；（4）起伏行进；（5）单侧起伏小圆场；（6）矮步跑圆场；（7）直线（曲线、圆场）行进越障碍。

B级难度动作：（1）快速曲线起伏行进；（2）快速顺逆连续跑圆场；（3）快速矮步跑圆场越障碍；（4）快速跑斜圆场

第三节：穿腾动作

A级难度动作：（1）穿龙尾；（2）越龙尾；（3）首尾穿肚。

B级难度动作：（1）龙穿身；（2）龙脱衣；（3）龙戏尾；（4）连续腾越行进；

C级难度动作：（1）快速连续穿越行进；（2）快续穿越腾越行进

第四节：翻滚动作

A级难度动作：（1）龙翻身

B级难度动作：（1）快速逆（顺）向跳龙行进（2次以上）；（2）连续游龙、跳龙（2次以上）；

第五节：组图造型动作

A级难度动作：（1）龙门造型；（2）塔盘造型△；（3）尾盘造型△；（4）曲线造型△；（5）龙出宫造型△；（6）蝴蝶盘花造型△；（7）组字造型

B级难度动作：（1）首尾盘柱

C级难度动作：大横8字花慢行进（成型4次以上）

第五章：舞狮动作

A级难度动作：（1）走跑直线；（2）走跑曲线；（3）跑顺逆圆场；（4）跑8字；（5）合拍；（6）侧滚；（7）三拜；（8）平地上肩；（9）平地上腿；（10）连环飞跃；

B级难度动作：（1）双狮互滚背；（2）互跃狮头、狮尾；（3）互戏狮尾；（4）连环飞跃过障碍；（5）平地侧头飞滚；（6）平地坐头；

C级难度动作：（1）双狮坐肩交搭前爪转体三周。

第六章：基本套路

组合套路

五、教学设备和设施

具备标准的舞龙舞狮场地，龙狮器材。

六、课程考核与评估

（一）考核的种类考试内容及成绩比例

内容	技术	平时	总计
百分比	80%	20%	100%

（二）考核主要采用平时考核、技术考核。

（三）考核内容与办法

考核包括：基本知识、基本技能和基本技术三个方面。

1.平时考核：根据学生在教学过程中的学习态度、出勤情况、练习的积极性和主动性以及互教互学等情况进行综合评定成绩。

2.技术考核：组合小套路全套演练。

七、附录

教学参考文献目录

教 材：雷军蓉主编，《舞龙运动》北京体育出版社，2004年

参考书目：1、雷军蓉著，《龙狮运动训练》北京体育出版社，2005年

2、国际龙狮总会审定《国际龙狮竞赛规则、裁判法》2002年

教学网络提示

制定人：张一龙

审核人：刘邦华

龙狮运动课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育和社会体育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非社会体育专业的学生。

二、考核目的

通过对龙狮运动学习，使学生掌握龙狮运动基本技术和理论知识。

三、考核形式与方法

1、技术评定采用教学比赛方式进行。

2、平时表现在：根据出勤率，接受能力，学习态度，上课纪律及考核分数等表现来评定。旷课一次扣总分3分，迟到三次为一次旷课，缺课1/3不予此学期考试。

四、课程考核成绩构成

技术评定：80% 平时表现20%

五、考核内容与要求

技术考核

组合小套路全套演练

制定人：张一龙

审核人：刘邦华

健身健美运动 课程简介

课程名称	健身健美运动				
英译名称	Fitness calisthenics				
课程代码	04D09025	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	田径教研室	教研室负责人	赵立军	开设单位	体育学院
教材名称	健身健美运动				
教材出版信息	中华科技大学 出版社，2009年4月第1版，书号：ISBN 978-7-5609-5172-0				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
刘建明	男	本科	学士	副教授	1982.7
课程简介					
<p>健身健美运动是一项通过徒手或各种器械练习，以发展肌肉，增强体力，改善形体和陶冶情操为目的的建设身体的运动项目。其核心内容就是通过力量训练来达到增肌的目的。因此，它决定了本课程在体育专业学习过程中不可或缺的地位即力量素质的发展。在力量训练中，各种不正确的动作会导致不可预测的身体伤害。了解人体结构和动作性质是预防力量训练中身体受损的基本要素；科学合理地安排强度与量的比例是预防力量训练中运动损伤的关键；恢复过程是保证持续训练的物质基础。因此，要想学习好本课程，必须具备以下专业基础知识：运动人体解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动训练学、营养学等。</p> <p>本课程主要学习健身健美运动的基础理论知识和正确的练习方法，学会有针对性的制定健身健美运动处方（训练计划），发展肌肉，增强体力，塑身减脂，培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力，以及持之以恒、勇于挑战、战胜自我的优秀品质；拓展适应社会的能力。</p> <p>本课程考核着重以突出体现人体形态结构方面的肌力测试；如：“V”字形结构的肌群；上下结构的支撑肌群等。</p>					

健身健美运动课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育专业本科生

课程代码：04D09025

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动训练学、营养学

后续课程：

二、课程性质与任务

健身健美运动是随着重竞技运动（举重、力量举等）的发展而逐渐成熟和完善起来的，是一门应用学科。通过对健身健美运动理论与实践课程的学习，学生应掌握健身健美运动训练方法和手段的基本要素，能够针对练习者的实际情况，按其健康状况、体力情况及运动目的，给予科学合理的安排和指导，并对健身健美者提出有针对性的营养补给方案，并能收到一定的效果。

三、教学目的与要求

教学目的：

通过本课程的教学，培养学生具有作风正派、为人师表、遵纪守法、文明礼貌的行为，具有一定修养的高尚品质，以及勤学苦练，顽强拼搏的精神；促进学生身体素质的发展，使学生在身体建设方面得到长足的进步；培养学生自觉参加健身运动的兴趣；养成理论与实践相结合的良好习惯；培养学生具备从事健身健美运动教学和指导业余训练的基本能力。

教学要求：

1. 本课程的教学包括课堂讲授、学生自学、业余训练、辅导答疑和期末考试等教学环节。

2. 课堂教学采用理论结合实践的教学方式，应用运动人体解剖学、运动生物力学、运动生理学、营养学、的知识和运动训练学的理论知识引导学生制定适合自身的各种形式的训练方案，加强学生对训练计划的实施和对训练计划的调控能力，提高学生对本课程的兴趣和积极性。

3. 要求学生认真查阅健身健美运动的相关书籍、文献资料等，开拓视野，从而学会自学的方法和获取知识的能力。

4. 通过本课程的教学，学生在理解和掌握课程标准所要求的知识内容的基础上，能正确地应用这些知识解决实

际问题，为将来从事体育事业奠定坚实的基础。

四、教学内容与安排

第一章 健身健美运动的基本理论

[目的要求]了解“健身健美运动”的概念和内容，训练方法、手段、现状及其发展趋势。

[教学内容]

第一节 健身健美运动概述

第二节 健身运动与健美运动的区别于联系

[教学重点及难点]

重点：健身、健美运动概述、

难点：健身与健美运动的区别与联系

[授课学时]2 学时

第六章 健身健身运动锻炼方法

[目的要求]掌握锻炼方法、手段，掌握现代健身健美运动的训练方法和评价标准；以及如何界定健身与健美，为健身健美者选择恰当的训练内容。

[教学内容]

第一节 不同年龄阶段人群健身运动的锻炼方法

第二节 有氧与无氧运动锻炼方法

第四节 运动处方与训练后的恢复锻炼方法

[教学重点及难点]

重点：有氧与无氧运动锻炼方法、运动处方的制定；

难点：目标及内容的确定

[授课学时]28 学时

第八章 健美训练的基本原理、原则与方法

[目的要求]了解基本原理、掌握基本原则、训练方法。

[教学内容]

第一节 健美训练的基本原理

第二节 健美训练的基本原则

第三节 健美训练的基本方法

第四节 健美训练计划的制定

[教学重点及难点]

重点：健美训练的基本原则、健美训练的基本方法。

难点：健美训练计划的制定。

[授课学时]2 学时

第十章 体重的控制

[目的要求]掌握如何为健身健美者控制体重。

[教学内容]

第一节 肥胖的原因及其调节机制

第二节 肥胖的类型与部位

第三节 肥胖的标准与测评方法

第四节 身体成分的控制与减肥方法

[教学重点及难点]

重点：肥胖的标准与测评方法、身体成分的控制与减肥方法。

难点：身体成分的控制与减肥方法。

[授课学时]4 学时

五、教学设备和设施

健身房一应健身设备、

六、课程考核与评估

期末考核采用术科考核形式（素质加技评），占总成绩的 80%；平时课堂表现、考勤、业余训练，占总成绩的 20%。

七、附录

教学参考文献目录

[1] 张先松主编的《健身健美运动》华中科技大学出版社，2009；

[2] 方志军主编的《现代健美教程》东北师范大学出版社；

[3] 裔程洪等主编的《健美运动》（体院通用教材）人民体育出版社；

[4] 万德光、万猛主编的《现代力量训练》人民体育出版社；

[5] 李振华、胡坚莉等主编的《肌肉健美训练图解》《女性健美训练图解》山东科学技术出版社

教学网络提示

（适用于体育教育专业）

制定人：刘建明

审核人：李佳川

健身健美运动课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育、社会体育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的学生。

二、考核目的

通过课程考核，了解学生对健身健美运动基本知识的掌握情况以及灵活运用能力，便于学生将所学的知识熟练地运用到以后的实践中，能根据相关信息为锻炼者制定行之有效的运动处方。

三、考核形式与方法

考核形式主要以术科形式进行。

四、课程考核成绩构成

成绩由平时成绩和理论考试成绩两部分构成，其中平时成绩占总成绩的20%，由学习态度（包括考勤）和平时业余训练构成；术科考试成绩占总成绩的80%。

五、考核内容与要求

本课程为考查科目，采取平时成绩与体现人体主要形体特征的力量素质测试及动作技术评价的方式进行考核。成绩由两部分构成：

1、平时成绩：占总分的20%

根据学生平时在课堂中的表现和出勤登记情况、业余训练情况进行评价。随堂观察和记录。

2、主要形体特征的力量素质测试及动作技术评价：占总分的80%。

考评方式：动作项目四项总分为100分，其中达标占70%，技术评定占30%；

考评标准：见下表

形体与健美运动考核标准

男子项目							
卧推		深蹲		仰卧起坐		俯卧抬腿	
50kg/2	12分	90kg/3	12分	5kg/30	12分	30次/分	12分
55kg/2	14分	100kg/3	14分	7.5kg/30	14分	35次/分	14分

60kg/2	17.5分	110kg/4	17.5分	10kg/30	17.5分	40次/分	17.5分
65kg/3	20分	120kg/4	20分	15kg/30	20分	45次/分	20分
70kg/3	22.5分	130kg/5	22.5分	20kg/30	22.5分	50次/分	22.5分
75kg/3	25分	135kg/5	25分	25kg/30	25分	55次/分	25分
女子项目							
上斜卧举		仰卧起坐		俯卧抬腿		仰卧剪绞腿	
20kg/8	12分	5kg/25	12分	30次/分	12分	35次/分	12分
25kg/6	14分	7.5kg/25	14分	35次/分	14分	40次/分	14分
30kg/3	17.5分	10kg/25	17.5分	40次/分	17.5分	45次/分	17.5分
35kg/3	20分	15kg/25	20分	45次/分	20分	50次/分	20分
40kg/4	22.5分	20kg/25	22.5分	50次/分	22.5分	55次/分	22.5分
45kg/4	25分	25kg/25	25分	55次/分	25分	60次/分	25分

1、俯卧抬腿绑沙袋于小腿上：男生每腿2个；后摆高度为大腿后部高于水平面5厘米。

备注2、俯卧抬腿绑沙袋于小腿上：女生每腿1个。后摆高度为大腿后部高于水平面5厘米。

3、俯卧抬腿、仰卧起坐限时均为1分钟

技评等级：A、B、C、D、E；

技评标准：

A等：动作正确、舒展、优美、呼吸正确、顺畅；用力符合人体生物力学原理；训练目标明确。

B等：动作正确、少欠舒展和优美、呼吸正确、较顺畅；用力符合人体生物力学原理；训练目标较明确。

C等：动作基本正确、欠舒展和优美、呼吸基本正确、欠顺畅；用力基本符合人体生物力学原理；训练目标基本明确。

D等：动作不正确、呼吸较困难、闭气用力；用力不符合人体生物力学原理；训练目标不明确。

E等：动作不正确、呼吸很困难、完全闭气用力；用力不符合人体生物力学原理；训练目标不明确。不能达到基本标准内容要求。

赋分：

A等：26-30分；B等：21-25分；C等：16-20分；

D等：11-15分；E等：10分以下。

（适用于体育教育专业）

制定人：刘建明

审核人：李佳川

奥林匹克运动 课程简介

课程名称	奥林匹克运动				
英译名称	Olympic Movement				
课程代码	04D09526	开设学期	六		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	奥林匹克学				
教材出版信息	高等教育出版社，2006年1月第8版，书号：ISBN 7-04-007266-1				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input checked="" type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 40%		期末考核 60%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
周细琴	女	研究生	博 士	副教授	2006
课程简介					
<p>本课程是研究有关奥林匹克的历史和现状及其发展规律，以及它与其他社会文化之间关系的一门学科，是体育学的一个分支，疏于社会人文科学范畴。奥林匹克思想、奥林匹克组织、奥林匹克竞技、奥林匹克文化、奥林匹克功能等，是奥林匹克运动的主要俺就对象。奥林匹克作为现代体育的最高代表，它主导着现代体育的发展方向。只有对奥林匹克有比较全面的了解和比较正确的认识，才能把握好现代体育的发展趋势。</p> <p>通过本课程的学习使学生能较全面系统地掌握有关奥林匹克运动的基本理论、基本知识和基本方法，更好地理解 and 认识奥林匹克运动的发展规律，以及和社会发展的相互关系，并具有运用该课程的理论和方法从事体育教学、课余体育训练和奥林匹克运动研究工作的能力。</p>					

奥林匹克运动课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育

课程代码：04D09526

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：体育概论、体育史

后续课程：

二、课程性质与任务

奥林匹克运动是从现代奥林匹克主义中诞生的一个规模宏大的社会运动。其目的在于通过组织没有任何歧视和符合奥林匹克运动精神的体育活动来教育青年，从而为建立一个更加和平美好的世界做出贡献。奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡的结合起来。并使之得到提高的一种哲学。它将体育运动与文化教育融为一体。奥林匹克主义所要建立的生活方式是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值和一般伦理的基本原则的推崇为基础的。《奥林匹克运动》是我国响应国际奥委会关于在各成员国高等院校开设“奥林匹克运动”课程的建议，在全国高等体育院系开设“奥林匹克运动”课程，这一领域不仅关乎奥林匹克运动自身的发展，而且对我国体育的其他方面有重要的借鉴意义。

三、教学目的与要求

使学生通过本课程的学习能较全面系统地掌握有关奥林匹克运动的基本理论、基本知识和基本方法，更好地理解认识和认识奥林匹克运动的发展规律，以及和社会发展的相互关系，并具有运用该课程的理论和方法从事体育教学、课余体育训练和奥林匹克运动研究工作的能力。

课堂教学采用启发式或讨论式的教学方法，理论结合实际，应用奥林匹克运动事实，引导学生加深对所学知识的理解，提高学生对本课程的兴趣和积极性。通过本课程的教学，学生在理解和掌握大纲所要求的知识内容的基础上，能更进一步学习和提高，能正确灵活应用这些知识，做好奥林匹克运动的普及和宣传。

四、教学内容与安排

教 学 内 容	教学比重	教学时数	实践	备注
现代奥林匹克运动形成的历史背景 顾拜旦与现代奥运会的诞生 奥林匹克运动的发展	22%	4 2 2		
奥林匹克运动的主体构成	28%	2 2 2 4		
奥林匹克运动的影响	28%	4 2 4		
奥林匹克运动在中国	22%	2 2 2 2		
合计	100%	36		

第一章 现代奥林匹克运动形成的历史背景

教学目的：了解古代奥运会产生的背景，明确现代奥运会的复兴与社会形态变革之间的关系，掌握 19 世纪欧洲体育特征与社会之间的内在联系。

- 1、古希腊的奥林匹克祭典及其历史遗产
- 2、复兴奥林匹克与现代体育的兴起
- 3、19 世纪的欧洲社会与欧洲体育

第二章 顾拜旦与现代奥运会的诞生

教学目的：了解前奥林匹克运动会的发展概况，明确顾拜旦在现代奥运会诞生中历史作用。

- 1、前奥林匹克运动会
- 2、顾拜旦与现代奥运会

第三章 奥林匹克组织

教学目的：了解奥林匹克运动的发展概况，明确战争与奥林匹克运动发展的关系和特点，掌握奥林匹克运动的危机与改革之间的内在关系，以及现代体育国际化对奥林

匹克运动的影响。

- 1、奥林匹克运动的发展
- 2、两次世界大战之间的奥林匹克运动
- 3、冷战时期的奥林匹克运动
- 4、奥林匹克运动的危机与改革
- 5、奥林匹克运动与现代体育的国际化

第四章 奥林匹克理想

教学目的：了解奥林匹克宪章内容，明确奥林匹克主义与宗旨，把握奥林匹克精神与格言。

- 1、奥林匹克宪章
- 2、奥林匹克主义与宗旨
- 3、奥林匹克精神与格言

第五章 奥林匹克组织

教学目的：了解大洲奥委会组织与其他国际体育组织，掌握国际奥委会、国际单项体育联合会、国家奥委会三者之间的关系。

- 1、国际奥林匹克委员会
- 2、国际单项体育联合会组织
- 3、国家奥委会组织
- 4、大洲奥委会组织与其他国际体育组织

第六章 奥林匹克竞赛活动

教学目的：了解残奥会与特奥会的意义，明确国际奥委会承认的大洲和地区运动会，掌握奥林匹克运动会的构成。

- 1、奥林匹克运动会
- 2、残奥会与特奥会
- 3、国际奥委会承认的大洲和地区运动会

第七章 奥林匹克文化活动

教学目的：了解奥林匹克仪式的意义，明确奥林匹克奖励的特点和奥林匹克其他文化活动内涵，掌握奥林匹克图形、音乐的构成和特点。

- 1、奥林匹克仪式
- 2、奥林匹克图形
- 3、奥林匹克音乐
- 4、奥林匹克奖励
- 5、奥林匹克教育
- 6、奥林匹克其他文化活动

第八章 奥运会对主办国的影响

教学目的：了解奥运会对主办国竞技体育和大众体育发展的影响，明确奥运会对主办国政治、社会和环境的影响，掌握奥运会对主办国不同时期经济的影响重点。

- 1、奥运会对主办国体育的影响
- 2、“奥运经济”对主办国经济的影响

3、奥运会对主办国环境的影响

4、奥运会对主办国政治和社会的影响

第九章 奥林匹克运动与体育全球化

教学目的：了解体育全球化趋势和奥林匹克运动的关系，掌握奥林匹克运动的发展对民族传统体育的冲击和挑战。

- 1、奥林匹克运动与体育全球化趋势
- 2、奥林匹克运动的发展与民族传统体育的命运
- 3、奥林匹克运动与人权

第十章 奥林匹克运动与国际政治和经济

教学目的：了解国际政治对奥林匹克运动的影响和作用，明确奥林匹克运动发展与现代科学技术的促进关系，掌握社会经济发展水平与奥林匹克运动发展之间的密切关系。

- 1、奥林匹克运动与国际政治
- 2、奥林匹克运动与社会经济
- 3、奥林匹克运动与现代科学技术

第十一章 20世纪前期中国的奥林匹克运动

教学目的：了解20世纪前期中国的社会发展状况，明确奥林匹克运动在中国的早期传播和影响的意义，掌握奥林匹克运动对中国传统体育的深远影响。

- 1、奥林匹克运动在中国的早期传播和影响
- 2、奥林匹克运动在中国的制度建设
- 3、奥林匹克运动对近代中国政治经济的影响
- 4、奥林匹克运动对中国教育文化的影响
- 5、奥林匹克运动对中国传统体育发展的影响

第十二章 20世纪中期中国的奥林匹克运动

教学目的：了解中华人民共和国成立后中国与国际奥委会的关系变化，明确中国发展奥林匹克运动的措施。

- 1、中华人民共和国成立后中国与国际奥委会的关系
- 2、中国发展奥林匹克运动的积极态度和措施
- 3、台湾地区的奥林匹克事业

第十三章 20世纪后期中国的奥林匹克运动

教学目的：了解“奥运模式”对中国体育工作重点的影响，明确中国的体育改革历程和特征对奥林匹克运动的意义和作用。

- 1、“奥运模式”与中国奥林匹克运动的新局面
- 2、中国的体育改革及其对奥林匹克运动的贡献

第十四章 2008奥运会与中国体育的前景

教学目的：了解中国北京两次申办奥运会的历程，明确中国为筹办2008奥运会所作的各方面努力，掌握2008年奥运会对中国社会和各类体育发展的深远影响。

- 1、北京申办奥运会的历史回顾

2、为筹办 2008 奥运会而努力

3、2008 年奥运会对中国社会和体育发展的影响

五、教学设备和设施

多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备

六、课程考核与评估

基于本课程理论与实践的特点，课程考核“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。

过程性考核包括“考勤”、“作业”、“课堂表现”，占课程总评成绩的 40%。

期末考核采用学期论文的方式进行，占课程总评成绩的 60%。

七、附录

1、任海主 编.《奥林匹克运动》人民体育出版社 2005 年 8 月

2、章百军 主编.《奥林匹克》 东华大学出版社 2004 年 6 月

3、高谊,等.主编《奥林匹克万事通》中国文联出版社 2001 年 8 月

制定人：周细琴

审核人：李 莉

奥林匹克运动课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的学生；

二、考核目的

通过一学期共 18 周的授课,通过考核古代奥林匹克的兴起、兴盛、衰亡以及现代奥林匹克运动的复兴、危机和兴盛的历程,使学生在掌握奥林匹克运动的基本知识和理论的基础上,明确奥林匹克运动与宗教、战争、政治、经济、文化、教育、环境等其他社会现象之间的内在逻辑。

三、考核形式与方法

考核形式主要以学期论文的形式进行

四、课程考核成绩构成

课程考核成绩=平时成绩(考勤、作业、课堂表现)40%+ 学期论文 60%。

五、考核内容与要求

第一章 现代奥林匹克运动形成的历史背景

考核内容

- 1、古代奥运会的兴起与衰亡
- 2、现代奥运会兴起背景

考核要求

了解现代奥林匹克运动形成的历史背景,从古希腊的奥林匹克祭典和历史遗迹中探寻古奥运的兴盛与衰落,同时了解现代奥运会复兴的社会条件。

第二章 顾拜旦与现代奥运会的诞生

考核内容

- 1、复兴奥运会的早期活动
- 2、顾拜旦在现代奥林匹克运动诞生之间的关系

考核要求

了解复兴奥运会的社会需求以及现代奥运之父顾拜旦对于现代奥运会的复兴所做的尝试与努力。

第三章 奥林匹克运动的发展

考核内容

- 1、奥林匹克组织发展状况
- 2、奥林匹克思想内容的变化
- 3、奥林匹克竞技模式变化
- 4、奥林匹克的危机与改革
- 5、奥林匹克运动的国际化和现代体育的新发展

考核要求

了解奥林匹克运动发展的四大阶段,每个阶段的组织状况、思想内容以及竞技模式;同时掌握奥林匹克运动的危机与改革举措以及在体育国际化进程中的地位和作用。

第四章 奥林匹克理想

考核内容

- 1、《奥林匹克宪章》的结构与内容
- 2、奥林匹克主义和宗旨
- 3、奥林匹克精神与格言

考核要求

了解《奥林匹克宪章》的结构与内容;知晓奥林匹克主义;掌握奥林匹克的相关格言。

第五章 奥林匹克组织

考核内容

- 1、国际奥委会的任务及其法律地位,国际奥林匹克委员会的重要构成
- 2、国际单项体育联合会组织的职能和组织结构
- 3、国家奥委会的职能和组织结构
- 4、奥林匹克运动的三大支柱之间的关系

考核要求

着重了解国际奥委会的任务及其法律地位;国际奥委会的组织结构、主席、委员、代表大会;知晓国际单项体育联合会的组织职能;了解国家奥委会的职能;掌握三大支柱组织之间的关系。

第六章 奥林匹克竞赛活动

考核内容

- 1、奥运会举办城市的选定标准
- 2、国际残疾人奥林匹克运动会和国际特殊奥林匹克运动会的发展
- 3、国际奥委会承认的大洲和地区运动会的历史及现状

考核要求

了解奥运会举办城市的选定基本条件;了解奥运会筹办、组织与实施过程;掌握残奥会和特奥会的奋斗目标与格言;知晓国际奥委会同时承认一些大洲和地区运动会。

第七章 奥林匹克文化活动

考核内容

- 1、奥林匹克圣火传递意义

2、奥林匹克标志、奥林匹克旗、会标、吉祥物、宣传画的历史发展

3、奥林匹克会歌、主题歌曲的发展

4、奥林匹克的教育组成内容和形式

考核要求

主要了解奥林匹克仪式中的圣火传递、开幕式和闭幕式；知晓奥林匹克图形包含旗帜、会标、吉祥物、宣传画、项目图案、绘画和雕塑等；掌握奥林匹克奖励的范围以及奖牌的大小和形状；知晓奥林匹克教育计划的内容等等。

第八章 奥运会对主办国的影响

考核内容

1、奥运会对主办国体育发展的双重影响

2、奥运会对主办国经济的双重影响

3、奥运会对举办地环境的负面影响

4、奥运会对主办国政治的影响

考核要求

了解奥运会对主办国体育的影响涉及竞技体育和大众体育的积极和消极影响两个层面；；知晓奥运会对举办地环境有一定的负面影响同时也可净化举办地的环境；奥运会同时对举办国政治有影响，对举办城市也会导致受益者和受损者；掌握奥运会对主办国经济的促进和负面效应两个层面。

第九章 奥林匹克运动与体育全球化

考核内容

1、20世纪体育的全球化表现和趋势

2、奥林匹克运动的多元化和民族传统体育的边缘化

3、人权保障在奥林匹克运动中的表现

考核要求

了解当代世界发展的全球化趋势同样影响到奥林匹克运动的发展；掌握奥林匹克运动遵循的是多元化齐发展；知晓特殊的视角看奥林匹克运动中人权问题的解决与探讨。

第十章 奥林匹克运动与国际政治和经济

考核内容

1、国际政治对奥林匹克的介入与影响

2、奥林匹克运动的发展以社会经济的支持为基础，又可促进社会经济的发展

3、现代科学技术在奥林匹克运动中的应用

考核要求

掌握国际政治对奥林匹克运动的介入与影响以及奥林匹克运动的政治功能；奥林匹克运动的发展是以社会经济的支持为基础同时又促进社会经济的发展；奥林匹克运动的发展同现代科技密切相关。

第十一章 20世纪前期中国的奥林匹克运动

考核内容

1、奥林匹克运动的传入对中国近代体育观念变化的影响

2、旧中国对奥运会模式的模仿、体育竞赛制度的形成及国家奥委会组织的建立

3、奥林匹克运动对近代中国经济和政治的冲击

4、奥林匹克运动对中国体育教育的影响

5、奥林匹克运动与中国传统体育的关系

考核要求

了解20世纪前期中国的奥林匹克运动主要处于模仿和学习阶段；知晓体育教育观念的转变、体育教育管理的变化、体育课程设置的变化以及体育专业教育的确立与奥林匹克运动传入的关系；掌握早期传播奥林匹克运动过程中与中国传统体育的冲突和改造。

第十二章 20世纪中期中国的奥林匹克运动

考核内容

1、中华人民共和国成立后大陆和台湾与国际奥委会的关系

2、新中国成立后建立的中国奥林匹克组织，围绕奥运会项目发展的中国竞技体育事业

3、台湾地区的体育组织制度和参加的亚运会和奥运会

考核要求
了解新中国成立以后我国奥林匹克运动的发展，惟一体育组织的更名，同国际奥委会关系的中断与恢复过程；台湾地区的奥林匹克事业。

第十三章 20世纪后期中国的奥林匹克运动

考核内容

1、奥林匹克旗帜下的海峡两岸交流及第11届亚运会的召开

2、中国体育制度的改革与创新

考核要求

掌握“奥运模式”的内容，了解中国奥林匹克运动发展的新局面即冲出亚洲走向世界；了解中国的体育改革与创新。

第十四章 2008奥运会与中国体育的前景

考核内容

1、北京申办奥运会的经验教训

2、筹办2008奥运会的阶段任务和目标

3、2008年北京奥运会对中国体育、社会发展的影响

考核要求
了解中国两次申奥的过程和结果；知晓筹办2008北京奥运会北京的基础设施和社会环境的改善；掌握2008北京

奥运会对中国社会和体育发展的影响。

六、样卷

论题：1、科技应用与奥林匹克宗旨的关系

2、奥运会的商业化对奥林匹克精神的影响

3、古代奥运会的衰亡对发展现代奥运会的启示

制定人：周细琴

审核人：李 莉

锻炼心理学 课程简介

课程名称	锻炼心理学				
英文名称	Exercise Psychology				
课程代码	04D09625	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	基础理论教研室	教研室负责人	赵立军	开设单位	体育学院
教材名称	体育锻炼与心理健康				
教材出版信息	高等教育出版社，2008年5月 第1版，书号：ISBN 7-04-007967-4				
教材信息	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学位论文 <input type="checkbox"/> 其它				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
李佳川	男	研究生	博士	副教授	1994.7
课程简介					
<p>本课程在阐明体育锻炼的心理学意义以及对心理健康的特殊贡献的基础上，集中讨论了体育锻炼对心理健康的作用与影响，介绍国内外在本领域最新的研究动态与成果，学校体育与学生心理健康的有关问题，学生心理健康辅导、调控研究以及心理健康的评价与测量等，以满足体育专业人才培养和教育、教学改革发展的需要。</p>					

锻炼心理学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育专业本科学生

课程代码：04D09625

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

本课程为普通高等学校体育教育专业必修课程之一。

体育锻炼与心理健康是目前体育运动心理领域研究的热点之一。本课程在阐明体育锻炼的心理学意义以及对心理健康的特殊贡献的基础上，集中讨论了体育锻炼对心理健康的作用与影响，介绍国内外在本领域最新的研究动态与成果，学校体育与学生心理健康的有关问题，学生心理健康辅导、调控研究以及心理健康的评价与测量等，以满足体育专业人才培养和教育、教学改革发展的需要。

本课程体现出了学科融合（体育学、心理学、社会学相互渗透）、主题突出（体育锻炼与心理健康中人们关注的热点）、内容新颖（相关知识、原理、动态成果融为一体）和适用性强（通俗易懂，有理论，有实践，具有指导性）。通过本课程的学习，使学生理解体育锻炼心理学的基本知识与理论，注重科学性与实用性相结合的原则，为学生今后相关学科的学习、工作以及体育教学、锻炼和发展体育活动提供心理学的指导。

三、教学目的与要求

通过本课程的学习激发学生学习体育锻炼心理学相关理论与实践的兴趣，培养学生积极思考、努力进取、团结协作的精神，培养学生锻炼、保健的意识与习惯，为培养体育专业人才打下坚实的基础。

通过本课程及其先修和后续相关课程的学习，学生能够掌握体育锻炼心理学的相关理论，及时了解体育锻炼与心理健康的前沿理论。同时了解相关学校体育与学生心理健康的有关问题，学生心理健康辅导、调控及心理健康的评价与测量等内容。将理论和实践紧密结合，培养学生的创新精神和动手能力。

四、教学内容与安排

第一章 绪论（4 学时）

- 1、现代社会对心理健康挑战；
- 2、精神疾病与心理健康问题；
- 3、体育锻炼对心理健康的作用。

第二章 心理健康（4 学时）

- 1、心理健康概述；
- 2、心理健康的理论观点；
- 3、影响心理健康的因素。

第三章 体育锻炼与身心健康（2-4 学时）

- 1、体育锻炼对身心健康的作；
- 2、体育锻炼的分类与内容。

第四章 体育锻炼与心理健康的有关理论（4 学时）

- 1、体育锻炼心理效应的有关理论基础；
- 2、体育锻炼产生良好心理效应的影响因素；
- 3、影响参加体育锻炼的心理因素分析。

第五章 体育锻炼及其心理效益（8 学时）

- 1、体育锻炼与情绪；
- 2、体育锻炼与自尊、自信；
- 3、体育锻炼与认知能力；
- 4、体育锻炼与人格发展及社会适应；
- 5、体育锻炼项目的选择与锻炼的科学化；
- 6、体育锻炼可能带来的问题。

第六章 学校体育与学生心理健康（4 学时）

- 1、中学生心理健康状况分析；
- 2、学校体育对学生心理健康的作用。

第七章 心理健康教育与心理健康辅导（4 学时）

- 1、心理健康教育概述；
- 2、学校心理健康辅导；
- 3、青少年心理障碍的预防与辅导。

第八章 心理健康测量与评估（4 学时）

- 1、心理健康测量与评估概述；
- 2、心理健康测量与评估的常用量表。

五、教学设备和设施

多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备

六、课程考核与评估

- 1、开卷考试

2、平时成绩 30% 期末考核 70%

七、附录

教学参考文献目录

1、季浏《体育锻炼与心理健康》. 华东师范大学出版社, 2006 年 3 月

2、司琦《锻炼心理学》浙江大学出版社, 2008 年 7 月

3、张力为《体育运动心理学研究进展》高等教育出版社, 2003 年 9 月

4、张力为, 毛志雄《运动心理学》华东师范大学出版社, 2003 版

教学网络提示

建立《锻炼心理学》网络课堂, 搭建学生自主学习服务平台。主要内容包括教学进程安排、课程标准、多媒体教学课件(主讲教师组自制)、辅助电子教材、网络答疑与讨论等。所有电子资源在不影响知识产权保护的前提下均提供学生使用和下载。

制定人 李佳川

审核人 周次保

锻炼心理学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育专业的本科学生；

提出并获准辅修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生。

二、考核目的

一般分为识记、领会、应用三个层次规定达到有能力层次要求。三个能力层次是递进等级关系。各能力层次的含义是：

识记：能知道有关的名词、要领知识的含义，并能正确认识和表述。是低层次的要求。

领会：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，并能进一步掌握有关概念、原理、方法的区别与联系。是较高层次的要求。

应用：在领会的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法分析和解决有关的理论和实际问题。是最高层次的要求。

三、考核形式与方法

开卷考试

四、课程考核成绩构成

平时成绩占 30%、期考成绩占 70%

五、考核内容与要求

第一章 绪论

[目的要求]

了解心理学的概况，掌握锻炼心理学的研究内容、对象、任务以及锻炼心理学的历史发展概况。

[教学内容]

- 1、现代社会对心理健康挑战；
- 2、精神疾病与心理健康问题；
- 3、体育锻炼对心理健康的作用。

第二章 心理健康

[目的要求]

理解心理健康的概念内涵，基本掌握心理健康的标准与测量，分析并讨论心理健康的影响因素，了解心理健康的主要观点并加以评价。

[教学内容]

- 1、心理健康概述；
- 2、心理健康的理论观点；
- 3、影响心理健康的因素。

第三章 体育锻炼与身心健康

[目的要求]

理解并掌握体育锻炼的概念、特点及其作用，并从身心健康的角度讨论体育锻炼的原则、体育锻炼的分类与内容等。

[教学内容]

- 1、体育锻炼对身心健康的作用；
- 2、体育锻炼的分类与内容。

第四章 体育锻炼与心理健康的有关理论

[目的要求]

明确体育锻炼与心理健康的关系，理解体育锻炼对心理健康效应产生的机制、主要影响因素，并对影响体育锻炼参与和坚持性的因素有较为全面的认识。

- 1、体育锻炼心理效应的有关理论基础；
- 2、体育锻炼产生良好心理效应的影响因素；
- 3、影响参加体育锻炼的心理因素分析。

第五章 体育锻炼及其心理效益

[目的要求]

了解和掌握体育锻炼与心理品质的关系，以及体育锻炼如何改善和发展心理活动能力。

[教学内容]

- 1、体育锻炼与情绪；
- 2、体育锻炼与自尊、自信；
- 3、体育锻炼与认知能力；
- 4、体育锻炼与人格发展及社会适应；
- 5、体育锻炼项目的选择与锻炼的科学化；
- 6、体育锻炼可能带来的问题。

第六章 学校体育与学生心理健康

[目的要求]

分析中学生心理健康现状，论述学校体育对学生心理健康的作用，并掌握体育教学中对学生心理健康教育的具体方法与手段。

[教学内容]

- 1、中学生心理健康状况分析；

2、学校体育对学生心理健康的作用。

第七章 心理健康教育与心理健康辅导

[目的要求]

了解心理健康教育、心理健康辅导和心理治疗知识，掌握一般心理障碍的预防与治疗方法。

[教学内容]

- 1、心理健康教育概述；
- 2、学校心理健康辅导；
- 3、青少年心理障碍的预防与辅导。

第八章 心理健康测量与评估

[目的要求]

掌握心理健康测量的概念和评估方法，理解心理健康评定量表的实际运用。

[教学内容]

1、心理健康测量与评估概述；

2、心理健康测量与评估的常用量表。

六、样卷(题型举例仅作参考，实际命题时不受此限)

1、填空题

锻炼心理学是研究_____的科学。

2、选择题

_____年,格里菲思建立了第一个运动心理学实验室。

A、1915 B、1925 C、1935 D、1945

3、名词解释题

锻炼心理学

4、简答题

锻炼心理学的研究内容是什么？

5、论述题

试述体育锻炼与心理健康的关系。

制定人 李佳川

审核人 周次保

体育教学论 课程简介

课程名称	体育教学论				
英译名称	Sport teaching theory				
课程代码	04D07626	开设学期	六		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育教学论				
教材出版信息	高等教育出版社， 2005年7月第1版，书号：ISBN 9787040169119				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	30%	期末考核	70%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
孙洁	女	硕士	硕士	讲师	2004.7
课程简介					
<p>《体育教学论》是根据教育部颁发的《普通高等学校本科体育教育专业课程教学指导方案》的要求所开设的一门专业基础理论课。该课程的开设，符合当前普通高等学校本科体育教育专业课程必须紧密结合基础教育课程改革与发展的需要。《体育教学论》是研究体育教学的现象、基本因素、本质以及内在规律的一门科学和学科，其研究的主要内容有体育教学中的学生、教师、目标、内容、过程、环境、方法、评价以及它们之间的相互关系。该课程作为体育教育专业主干课程之一，是搭建在现在的学习与未来的体育教学实践之间的桥梁。课程的基本定位为：熟悉中小学体育教材的内容、特点，并通过教学实践使学生能理论联系实际熟练地分析和应用教材；学会运用体育教学理论与方法指导体育实践，培养学生体育课程设计与教学的实践能力。</p>					

体育教学论课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育

课程代码：04D07626

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：学校体育学等课程

后续课程：体育教学设计等课程

二、课程性质与任务

《体育教学论》是根据教育部颁发的《普通高等学校本科体育教育专业课程教学指导方案》的要求所开设的一门专业基础理论课。该课程的开设，符合当前普通高等学校本科体育教育专业课程必须紧密结合基础教育课程改革与发展的需要。《体育教学论》力求在体育课程与教学的目标、内容、方法、评价、课程资源、体育教师的行为、体育课堂教学等理论和方法方面有所突破，这对体育教育专业的学生学习新理论、新方法、适应未来的中小学体育课程发展与教学改革和发展具有重要意义。

《体育教学论》是研究体育教学的现象、基本因素、本质以及内在规律的一门科学和学科，其研究的主要内容有体育教学中的学生、教师、目标、内容、过程、环境、方法、评价以及它们之间的相互关系。该课程作为我校体育教育专业主干课程之一，它是搭建在现在的学习与未来的体育教学实践之间的桥梁。课程的基本定位为：熟悉中小学体育教材的内容、特点，并通过教学实践使学生能理论联系实际熟练地分析和应用教材；学会运用体育教学理论与方法指导体育实践，培养学生体育课程设计与教学的实践能力。

三、教学目的与要求

（一）教学目的

1、使学生明确学习《体育教学论》的目的、任务及其重要意义；掌握贯彻体育与健康课程标准、科学选择教学内容和方法，合理地运用教学原则以及提高学生对体育的认识，激发学生锻炼身体的自觉性和积极性等方面的知识与能力。

2、努力钻研体育课程理论与体育教学理论，熟练地掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术，合理地运用教学方法和组织方法。

3、应注意加强语言表达、动作示范、文字表述，教学组织和自学等方面能力的培养，并提高对学生掌握技能技术过程中各种矛盾与困难的分析能力和灵活运用教法的能力。

（二）教学要求

1、本课程的教学应认真贯彻理论与实际相结合的原则，密切联系中小学体育实际，钻研教材、研讨和改进教法步骤，不断提高本课程的教学质量。

2、学习《体育教学论》主要是帮助学生学习和掌握各类教材的基础知识、基本技能和技术。

3、本课程的教学方法主要以讲授为主，同时根据不同类型教材和学生的实际需求，采用辅导、自学讨论、实际作业、观摩教学、教法设计、教学实践等方法进行。

四、教学内容与安排

章节	教学基本内容	授课学时
绪论	1. 体育教学论小史；2. 体育教学诸要素的分析； 3. 学习体育教学论的意义和要点	2
体育教学目标	1. 体育教学目标概述；2. 体育教学目标的结构 3. 各个体育教学目标的层次与制定；4. 中国现行体育教学目标评说	2
体育教学过程	1. 体育教学过程的含义与性质；2. 在体育教学过程中的几个客观规律；3. 各层次体育教学过程的特点；4. 体育教学过程的优化与管理。	2
体育教学主体	1. 体育学习的主导—体育教师；2. 体育学习的主体—学生；3. 体育学习中的主导性与主体性的关系。	2
体育教学原则	1. 体育教学原则概述；2. 当前中国的基本体育教学原则；3. 坚持体育教学原则的正反案例分析。	2
体育教学模式	1. 体育教学模式概述；2. 对四种较成熟体育教学模式的介绍。	4
体育教学方法	1. 体育教学方法概述；2. 体育教学方法的历史与发展；3. 体育教学方法的分类； 4. 以语言传递信息为主体育教学方法； 5. 以直接感知为主的体育教学方法；6. 以身体练习为主的体育教学方法；7. 以情景和竞赛活动为主的教学方法；8. 以探究活动为主的体育教学方法；9. 体育教学方法的选择与运用。	4

体育教学内容	1. 体育教学内容的概述; 2. 体育教学内容的层次与分类; 3. 体育教学内容的开发与改革。	2
体育教材化	1. 体育教材化的工作内容; 2. 体育教学内容的编辑; 3. 体育教材化的方法和媒介化工作; 4. 体育教科书的形式及用途。	2
体育教学设计	1. 体育教学设计含义、内容; 2. 体育教学计划的含义、层次; 3. 学年和学期体育教学计划制订与案例; 4. 单元体育教学计划制订与案例; 5. 学时的体育教学计划的制订与案例。	2
体育课堂教学组织与管理	1. 体育课堂教学组织与管理的概念、内容与结构; 2. 体育课堂教学组织与管理的基本矛盾; 3. 体育课堂教学组织与管理的基本方面; 4. 体育课堂教学组织与管理的正反案例。	2
体育教学评价	1. 体育教学评价的概念与特点; 2. 体育教学评价的结构与评价内容; 3. 体育教学评价的技术与手段。	2
体育教学环境	1. 体育教学环境的基本含义和特点; 2. 体育教学环境的要素分析; 3. 体育教学环境的设计与优化。	2
体育教学技能与训练	1. 教学能力与体育教学能力; 2. 体育教学能力的现状; 3. 体育教学技能的训练。	2
体育教学研究	1. 体育教学研究概念、层次和特点; 2. 体育教学研究的内容; 3. 体育教学研究的主要方法与手段。	2
	复习串讲	2
	总 计	36

第一章 绪论 (2 课时)

1. 体育教学论小史

- (1) 中外古代体育教学的雏形
- (2) 近代体育教学理论问题的研究
- (3) 现代中国体育教学理论的研究

2. 体育教学诸要素的分析

- (1) 体育教学的基本要素及体育教学全景图
- (2) 体育教学论的定义

3. 学习体育教学论的意义和要点

[教学重点与难点]

体育教学的基本要素的分析及体育教学全景图

第二章 体育教学目标 (2 课时)

1. 体育教学目标概述

(1) 体育教学目标、体育教学目的、体育教学任务三者之间的关系

- (2) 体育教学目标的分类
- (3) 体育教学目标与体育学科功能、价值的关系

(4) 合理制订体育教学目标的意义

2. 体育教学目标的结构

- (1) 体育教学目标体系的外部特征
- (2) 体育教学目标的内部要素
3. 各个体育教学目标的层次与制定
4. 中国现行体育教学目标评说

[教学重点与难点]

体育教学目标、体育教学目的、体育教学任务三者之间的关系; 体育教学目标与体育学科功能、价值的关系; 体育教学目标的内部要素。

第三章 体育教学过程 (2 课时)

1. 体育教学过程的含义与性质

2. 在体育教学过程几个客观规律

- (1) 运动技能形成规律
- (2) 运动负荷变化与控制的规律
- (3) 体育知识学习和运动认知的规律
- (4) 体育学习集体形成与变化规律

3. 各层次体育教学过程的特点

4. 体育教学过程的优化与管理

[教学重点与难点]

体育教学过程五大规律; 各层次体育教学过程的特点

第四章 体育教学主体 (2 课时)

1. 体育学习的主导-体育教师

- (1) 体育教师主导性的含义
- (2) 体育教师主导性的内容
- (3) 发挥体育教师主导性的三个要素
- (4) 体育教师“主导性”与“主宰性”的区别

2. 体育学习的主体-学生

- (1) 学生主体性的含义
- (2) 充分发挥学生主体性的条件
- (3) 学生“主体性”与“自由性”的区别

3. 体育学习中的主导性与主体性的关系

[教学重点与难点]

体育教师主导性、学生主体性的含义; 体育学习中的主导性与主体性的关系

第五章 体育教学原则 (2 课时)

1. 体育教学原则概述

- (1) 体育教学原则的概念、作用及体系
- (2) 体育教学特点

2. 当前中国的基本体育教学原则

- (1) 合理安排身体活动量原则的含义、依据和基本要求

- (2) 注重体验运动乐趣原则的含义、依据和基本要求
- (3) 促进运动技能不断提高原则的含义、依据和基本要求

(4) 提高运动认知和传承运动文化原则的含义、依据和基本要求

(5) 在集体活动中进行集体教育原则的含义、依据和基本要求

- (6) 因材施教原则的含义、依据和基本要求
- (7) 安全运动和安全教育原则的含义、依据和基本要求

3. 坚持体育教学原则的正反案例分析

[教学重点与难点]

七项基本的体育教学原则在体育教学实践中的运用

第六章 体育教学模式（4课时）

1. 体育教学模式概述

- (1) 体育教学模式的定义、性质和理论结构
- (2) 体育教学模式与其他体育教学因素的联系与区别

2. 对四种较成熟体育教学模式的介绍

(1) 技能掌握式的体育教学模式的指导思想、教学过程结构特征和案例分析

(2) 日本快乐体育的“目标学习”的指导思想、教学过程结构特征和案例分析

(3) 小群体学习型的体育教学模式的指导思想、教学过程结构特征和案例分析

(4) 发现式的体育教学模式的指导思想、教学过程结构特征和案例分析

[教学重点与难点]

四种较成熟体育教学模式在体育教学实践中的运用

第七章 体育教学方法（4课时）

1. 体育教学方法概述

- (1) 体育教学方法与教学行为的关系
- (2) 体育教学方法的定义、层次

2. 体育教学方法的历史与发展

3. 体育教学方法的分类

4. 以语言传递信息为主体育教学方法

(1) 以语言传递信息为主体育教学方法的含义和运用要求

- (2) 讲解法的定义、讲解、语言和讲解法的区别
- (3) 提问法的定义、案例分析

(4) 讨论法的定义、案例分析

5. 以直接感知为主的体育教学方法

- (1) 以直接感知为主的体育教学方法的含义和运用要求
- (2) 动作示范法、演示法、纠正错误动作与帮助法

6. 以身体练习为主的体育教学方法

- (1) 以身体练习为主的体育教学方法的含义和运用要求
- (2) 分解练习法、完整练习法、领会练习法和循环练习法的定义及应用案例举例

7. 以情景和竞赛活动为主的体育教学方法

(1) 以情景和竞赛活动为主的体育教学方法的含义和运用要求

(2) 运动游戏法、运动竞赛法和情境教学法的定义及应用案例举例

8. 以探究活动为主的体育教学方法

- (1) 以探究活动为主的体育教学方法的含义和运用要求
- (2) 发现法、小群体教学法的定义及应用案例举例

9. 体育教学方法的选择与运用

- (1) 合理选用体育教学方法的定义、依据
- (2) 正确或错误选择体育教学方法的实例与分析

[教学重点与难点]

各类体育教学方法在体育教学实践中的运用；正确或错误选择体育教学方法的案例分析

第八章 体育教学内容（2课时）

1. 体育教学内容的概述

- (1) 体育教学内容的概念、特性
- (2) 近代体育教学内容的由来

2. 体育教学内容的层次与分类

- (1) 体育教学内容的层次
- (2) 中国对体育教学内容的分类
- (3) 中国现行体育内容的组成
- (4) 隐性体育教学内容的含义、特点与作用

3. 体育教学内容的发展与改革

[教学重点与难点]

体育教学内容与体育教材的区分；体育教学内容的层次；中国对体育教学内容的分类

第九章 体育教材化（2课时）

1. 体育教材化的工作内容

- (1) 体育教材的含义与意义
- (2) 选择体育教学内容的原则、程序

2. 体育教学内容的编集

- (1) 传统的体育教学内容排列理论及存在的问题
- (2) 新的体育教材排列的理论依据
- (3) 四种基本的体育教学内容

3. 体育教学内容教材化的方法和媒介化工作

4. 体育教科书的形式及用途

[教学重点与难点]

体育教材化的四个工作内容；选择体育教学内容的原则、程序；体育教学内容的編集理论

第十章 体育教学设计与计划（2课时）

1. 体育教学设计含义、内容
2. 体育教学计划的含义、层次
3. 学年和学期的体育教学计划制订与案例
4. 单元体育教学计划制订与案例
5. 学时的体育教学计划（教案）的制订与案例

[教学重点与难点]

体育教学设计与体育教学计划的区别；学年、学期、单元和学时体育教学计划制订与案例

第十一章 体育课堂教学组织与管理(2课时)

1. 体育课堂教学组织与管理的概念、内容与结构
2. 体育课堂教学组织与管理的基本矛盾
 - (1) 讲解与练习的矛盾
 - (2) 约束与自主的矛盾
 - (3) 师生关系与生生关系的矛盾
 - (4) 成功与挫折的矛盾

3. 体育课堂教学组织与管理的基本方面

(1) 运动技能学习、身体锻炼、体育学习集体、体育行为教育的组织与管理

(2) 体育课堂教学组织与管理的具体内容

4. 体育课堂教学组织与管理的正反案例与分析

[教学重点与难点]

体育教学中的约束与自主、成功与挫折、有意义的乐趣和无意义的痛苦的区分；运动技能学习、身体锻炼、体育学习集体、体育行为教育的组织与管理

第十二章 体育教学评价（2课时）

1. 体育教学评价的概念与特点
2. 体育教学评价的结构与评价内容
 - 1) 体育教学评价的四个基本构成要因
 - (2) 体育教学评价的结构与内容图
 - (3) 各种“教学评价”的地位和运用频数
3. 体育教学评价的技术与手段
 - (1) 教师作为结果对学生体育成绩的评价方法
 - (2) 学生对“学习”进行评价的方法
 - (3) 教师对教学评价的方法与手段
 - (4) 学生对教师教学评价的方法与手段

[教学重点与难点]

各种体育教学评价的方法与手段

第十三章 体育教学环境（2课时）

1. 体育教学环境的基本含义和特点
 2. 体育教学环境的要素分析
 3. 体育教学环境的设计与优化的原则、方法和案例
- [教学重点与难点]

体育教学环境的含义、要素及其设计与优化的原则和方法

第十四章 体育教学技能与训练（2课时）

1. 教学能力与体育教学能力
2. 体育教学能力的现状
3. 体育教学技能的训练
 - (1) 教学技能的概念、教学技能训练的必要性和紧迫性
 - (2) 教学技能训练的基本程序、评价

[教学重点与难点]

教学技能训练的基本程序

第十五章 体育教学研究（2课时）

1. 体育教学研究概念、层次和特点
2. 体育教学研究的内容
3. 体育教学研究的主要方法与手段
 - (1) 问卷调查法、教学观察法、测量法、教学实验法
 - (2) 体育教学研究中常见的问题

[教学重点与难点]体育教学研究的层次、主要方法与手段

五、教学设备和设施

多媒体教室及其相关的多媒体设备

六、课程考核与评估

按照学院有关规定，凡缺课(旷课、因事、因病)达1/3课时者，不得参加该科考试。本课程考试采用闭卷方式进行。成绩评定按平时成绩和理论考试成绩综合评定：其中平时成绩占总成绩的30%，由学习态度（包括考勤）和平时作业构成；理论考试成绩占总成绩的70%。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、潘绍伟，《中学体育新课程教材教法》，广西师范大学出版社，2005
 - 2、潘绍伟、于可红，《学校体育学》，高等教育出版社，2005
 - 3、季浏，《体育课程与教学论》，广西师范大学出版社，2005
 - 4、刘清黎，《体育教育学》，高等教育出版社，1992
 - 5、杨文轩、杨霆，《体育概论》，高等教育出版社，2005
- 教学网络提示

制定人：孙洁 审核人：李佳川

体育教学论课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生

二、考核目的

本课程主要考核学生对体育教学的要素、体育教学目标、过程、原则、模式、方法、内容、

教材、计划、评价、环境等知识的掌握程度，以及理解与运用相关知识的能力。

三、考核形式与方法

期考核采用闭卷形式，占总成绩的70%；试卷试题结构包括选择、填空、名词解释、简答和论述；考核内容以课程标准的主要教学内容为依据，合理安排重点章节与非重点章节的分值比重，合理安排识记、理解、运用与提高题的分值比重，做到命题覆盖课程标准，考核意图明确，题型灵活，难易适中。

四、课程考核成绩构成

成绩由平时成绩和理论考试成绩两部分构成，其中平时成绩占总成绩的30%，由学习态度（包括考勤）和平时作业构成；理论考试成绩占总成绩的70%。

五、考核内容与要求

第一章 绪论（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学论小史
2. 体育教学诸要素的分析
3. 学习体育教学论的意义和要点

[考核要求]

体育教学的基本要素的分析及体育教学全景图，体育教学论的定义。

第二章 体育教学目标（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学目标概述
2. 体育教学目标的结构
3. 各个体育教学目标的层次与制定

4. 中国现行体育教学目标评说

[考核要求]

体育教学目标、体育教学目的、体育教学任务三者之间的关系；体育教学目标与体育学科功能、价值的关系；体育教学目标的内部要素。

第三章 体育教学过程（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学过程的含义与性质
2. 体育教学过程几个客观规律
3. 各层次体育教学过程的特点
4. 体育教学过程的优化与管理

[考核要求]

体育教学过程中的五大规律；各层次体育教学过程的特点

第四章 体育教学主体（2课时）

[考核内容]

1. 体育学习的主导——体育教师
2. 体育学习的主体——学生
3. 体育学习中的主导性与主体性的关系

[考核要求]

体育教师主导性、学生主体性的含义；体育学习中的主导性与主体性的关系

第五章 体育教学原则（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学原则概述
2. 当前中国的基本体育教学原则
3. 坚持体育教学原则的正反案例分析

[考核要求]

七项基本的体育教学原则在体育教学实践中的运用

第六章 体育教学模式（4课时）

[考核内容]

1. 体育教学模式概述
2. 对四种较成熟体育教学模式的介绍

[考核要求]

四种较成熟体育教学模式在体育教学实践中的运用

第七章 体育教学方法（4课时）

[考核内容]

1. 体育教学方法概述
2. 体育教学方法的历史与发展
3. 体育教学方法的分类
4. 以语言传递信息为主体体育教学方法
5. 以直接感知为主的体育教学方法
6. 以身体练习为主的体育教学方法
7. 以情景和竞赛活动为主的体育教学方法
8. 以探究活动为主的体育教学方法
9. 体育教学方法的选择与运用

[考核要求]

各种体育教学方法在体育教学实践中的运用；正确或错误选择体育教学方法的案例分析

第八章 体育教学内容（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学内容的概述
2. 体育教学内容的层次与分类
3. 体育教学内容的发展与改革

[考核要求]

体育教学内容与体育教材的区分；体育教学内容的层次；中国对体育教学内容的分类

第九章 体育教材化（2课时）

[考核内容]

1. 体育教材化的工作内容
2. 体育教学内容的编集
3. 体育教学内容教材化的方法和媒介化工作
4. 体育教科书的形式及用途

[考核要求]

体育教材化的四个工作内容；选择体育教学内容的原则、程序；体育教学内容的编集理论

第十章 体育教学设计与计划（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学设计含义、内容
2. 体育教学计划的含义、层次
3. 学年和学期的体育教学计划制订与案例
4. 单元体育教学计划制订与案例
5. 学时的体育教学计划（教案）的制订与案例

[考核要求]

体育教学设计与体育教学计划的区别；学年、学期、单元和学时体育教学计划制订与案例

第十一章 体育课堂教学组织与管理（2课时）

[考核内容]

1. 体育课堂教学组织与管理的概念、内容与结构

2. 体育课堂教学组织与管理的基本矛盾
3. 体育课堂教学组织与管理的基本方面
4. 体育课堂教学组织与管理的正反案例与分析

[考核要求]

体育教学中的约束与自主、成功与挫折、有意义的乐趣和无意义的痛苦的区分；运动技能学习、身体锻炼、体育学习集体、体育行为教育的组织与管理

第十二章 体育教学评价（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学评价的概念与特点
2. 体育教学评价的结构与评价内容
3. 体育教学评价的技术与手段

[考核要求]

各种体育教学评价的方法、手段及其运用

第十三章 体育教学环境（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学环境的基本含义和特点
2. 体育教学环境的要素分析
3. 体育教学环境的设计与优化的原则、方法和案例

[考核要求]

体育教学环境的含义、要素及其设计与优化的原则和方法

第十四章 体育教学技能与训练（2课时）

[考核内容]

1. 教学能力与体育教学能力
2. 体育教学能力的现状
3. 体育教学技能的训练

[考核要求]

教学技能训练的基本程序

第十五章 体育教学研究（2课时）

[考核内容]

1. 体育教学研究概念、层次和特点
2. 体育教学研究的内容
3. 体育教学研究的主要方法与手段

[考核要求]

体育教学研究的层次、主要方法与手段

六、样卷

体育学院《体育教学论》课程考试试题

学年 第 _____ 学期 _____ 班级

时长：120分钟，总分100分，考试形式：闭卷

一、名词解释题：（共5题，每题3分，共15分）

1. 体育课堂教学组织与管理

2. 体育教学方法
3. 体育教学过程的优化
4. 体育教学评价
5. 体育教学内容

二、填空题：(共6题，每空1分，共14分)

1. 按照体育教学方法的外部形态(信息传递途径)和这种形态下的学生认识活动对体育教学方法可以分为以_____、以直接感知为主的体育教学方法、_____、以情景和竞赛活动为主的体育教学方法以及以探究活动为主的体育教学方法。
2. 体育教学由8个基本因素组成，即教师、学生、_____、教学过程、_____、_____、教学环境和_____。
3. 体育教学模式概念由三个基本的要素组成：即教学指导思想、_____以及_____。
4. 发挥体育教师主导性条件的是：教师熟知_____；教师熟知体育教材；教师熟知_____。
5. 现行中国中小学《体育(与健康)课程标准》划分了5个学习领域，分别是运动参与、_____、_____、心理健康、社会适应。
6. 体育教学过程的层次可分为：_____、学段体育教学过程、学年体育教学过程；学期体育教学过程、_____和课时体育教学过程。

三、判断题：(判断正误，你认为正确的在题后括号内打“√”；错误的打“×”)(共5题，每题2分，共10分)

1. 我们虽然认识到了体育的多种功能，但也不能将这些功能都不加分析地作为体育学科的目标。
2. 体育教学评价单指学生的运动技能“达标”。()
3. 竞技运动的内容纳入到体育教学内容中时，必须根据教育的需要进行必要的改造、组织和加工。()
4. 体育教师的主导性等同于体育教师的主宰性。()
5. 所谓异质分组，是指分组后，同一小组的学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面大致相同。

四、选择题：(在每小题给出的四个选项中，只有一项是符合题目要求的。)(共10题，每题2分，共20分)

1. 人们设立体育学科和实施体育教学的行为与初衷称为()。
 - A、体育教学目标
 - B、体育教学目的
 - C、体育教学任务
 - D、其它
2. 西周“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)中与体

育有关的3项内容是()。

- A、礼、乐、射
- B、乐、射、御
- C、御、书、数
- D、射、御、书

3. 判断学生的体育学习状况，评定成绩。这是体育教学评价的()

- A、选拔功能
- B、甄别功能
- C、发展功能
- D、激励功能

4. 不属于体育教学环境的特点的是()。

- A、对学生影响的自发性与潜在性
- B、无计划性
- C、可调控性
- D、复合性

5. 只有在体育运动和技能习得中才能获得的是()。

- A、概念认知
- B、运动认知
- C、感觉认知
- D、其它认知

6. 下列选项中属于隐性体育教学内容的是()。

- A、体育知识
- B、运动技术
- C、运动技能
- D、体育精神

7. 属于体育教学心理环境的是()。

- A、体育教学场所和设备
- B、体育教学信息
- C、班级规模
- D、班风

8. 体育教学评价的对象是()。

- A、学生
- B、教师
- C、“体育的‘教’与‘学’”
- D、课余体育

9. 经典教学论著作《大教学论》的作者是捷克教育家()。

- A、夸美纽斯
- B、拉特克
- C、裴斯泰洛奇
- D、雅克·卢梭

10. 一般是在学期、学年或某项教学活动结束时，为判断其效果而进行的评价称为()

- A、总结性评价
- B、过程性评价
- C、诊断性评价
- D、绝对评价

五、简答题：(第1小题11分；第2-3题各7分)(共计25分)

1. 合理安排身体活动量的原则的含义和依据是什么？贯彻该原则有哪些基本要求？

2. 简述学生的主体性及其发挥的条件。
3. 体育教材化的具体意义有哪些？

六、论述题：(共1题，16分)

1. 试述体育教学过程的性质及其客观规律。

制定人：孙洁

审核人：李佳川

体育美学 课程简介

课程名称	体育美学				
英译名称	Sports Aesthetics				
课程代码	04D08027	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论	教研室负责人	魏瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育美学				
教材出版信息	高等教育出版社，2009年4月第1版，书号：ISBN 978-7-04-026438-8				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input checked="" type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 40%		期末考核 60%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
周细琴	女	研究生	博士	副教授	2006.7
课程简介					
<p>体育美学是探讨人在体育领域内如何进行审美活动的一门学科。它是体育学的一个分支，也是美学的一个分支。就体育实践而言，体育美学属于理论形态的人文学科；对美学而言，体育美学属于应用性很强的分支门类。体育美学主要运用美学理论来研究体育现象，因此，美学是判断、评估、解释和说明体育领域中美学问题的上位学科。体育美学揭示了体育活动特有的身体美、运动美和人文美，认识体育中的美感、运动竞赛的独有魅力及如何从事审美教育，理解体育与艺术的相互关系和具体影响。</p> <p>体育美学是一门理论性很强的学科，既需要较强的思辨能力，又可提升学生的理论素养，提高学生的体育审美欣赏能力，为终身体育意识的形成提供了理论滋养。</p>					

体育美学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育

课程代码：04D08027

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：《美学》《体育欣赏》

后续课程：

二、课程性质与任务

本课程教学活动的组织应把握理论性和实践性的基本原则，在课堂讲授的过程中，注重引导学生自主学习，从简单到复杂，再到综合的循序渐进过程。

基于本课程是一门新兴发展的课程，因此本课程教学需要注重前沿教学内容的不断更新，及时将新的内容引入课堂教学，保持课程教学内容的先进性；教学方法和手段上充分利用多媒体教学设备，形象、逼真地将教学内容加以展示，以激发学生学习的积极性和主动性。

三、教学目的与要求

通过《体育美学》的理论学习，使学生在了解美学的基础知识和一般原理的基础上，掌握体育美学的研究对象、研究方法，熟知体育美学的内涵和外延，以培养学生对日常生活体育现象的美学审视和欣赏，进而培养学生对体育领域中的真、善、美的正确判断和把握，从而提高其审美欣赏能力。

通过本课程及其先修课程的学习，学生能够掌握体育美学的基础知识和基本理论，提高对体育美的感知能力和欣赏水平，提高专业理论素养。

四、教学内容与安排

第一章 绪论（4 学时）

- 第一节 体育美学的建立
- 第二节 体育美学的研究对象和研究方法
- 第三节 体育美学在国内外的的发展概况

第二章 体育美（4 学时）

- 第一节 身体活动与体育美的萌生
- 第二节 体育美的属性
- 第三节 体育活动中的真善美

第三章 身体美（4 学时）

- 第一节 身体美的概念及价值

- 第二节 历史上对身体美的认识

- 第三节 身体美的主要标准

- 第四节 身体健美的标准

第四章 运动美（4 学时）

- 第一节 运动美的内在要素

- 第二节 身体运动的形式美

- 第三节 相关审美对象

第五章 人文美（4 学时）

- 第一节 体育目标显示对人类的终极关怀

- 第二节 群体的多样美

- 第三节 个体的内在美

第六章 体育与美感（4 学时）

- 第一节 运动者与美感

- 第二节 与美感有关的运动感觉

- 第三节 身体运动能力与美感

第七章 运动竞赛观赏（4 学时）

- 第一节 竞技美及其评价

- 第二节 体育竞赛的审美要素

- 第三节 运动项目的审美分类

- 第四节 评分类运动项目的审美特征及观赏

第八章 体育中的美育（4 学时）

- 第一节 体育教学中的美育

- 第二节 运动训练中的美育

- 第三节 面向社会的美育

第九章 体育与艺术（2 学时）

- 第一节 体育与艺术之异同

- 第二节 与体育有互动关系的艺术门类

- 第三节 以体育为题材的艺术门类

第十章 体育美学的发展（2 学时）

- 第一节 社会转型与体育功能的调整

- 第二节 中华民族传统体育审美价值的浮升

- 第三节 体育的审美理想与审美创造

五、教学设备和设施

多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备

六、课程考核与评估

基于本课程理论与实践的特点，课程考核“过程性考核”与“期末考试”相结合的方式。

过程性考核包括“考勤”、“作业”、“课堂表现”，占课程总评成绩的 40%。

期末考核采用学期论文的方式进行，占课程总评成绩的 60%。

七、附录

教材选用要求优先采用最新出版的省部级以上规划教材，教材内容应体现美学和体育美学的基础理论，并能体

现体育美学的国际发展状况。

推荐教材：

1、胡小明.《体育美学》[M].北京：高等教育出版社，2009年4月第1版。

2、[美]汉斯·乌尔里希·古姆布莱希特.《体育之美》[M].上海人民出版社，2008年7月第1版

制定人：周细琴

审核人：李佳川

体育美学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生

二、考核目的

通过一学期共 18 周的授课,主要考核学生对体育美学的研究对象与方法,体育美,身体美,运动美,人文美的概念、内容、表现的掌握和熟知,以及它们之间的区分与联系,把握体育与美感、运动竞赛观赏、体育中的美育、体育与艺术、体育美学的发展等基本知识和理论的掌握程度。

三、考核形式与方法

考核形式主要以学期论文的形式进行。

四、课程考核成绩构成

课程考核成绩=平时成绩(考勤、作业、课堂表现)40%+ 学期论文 60%。

五、考核内容与要求

第一章 绪论

考核内容

- 1、体育美学的研究对象和研究方法
- 2、体育美学在国内外的发 展概况

考核要求

掌握基本的美学原理,了解美学及体育美学的概念,熟练掌握体育美学的研究对象和研究方法。

第二章 体育美

考核内容

- 1、身体活动与体育美
- 2、体育美的属性
- 3、体育活动中的真善美

考核要求

了解体育美的发生和发展与社会变迁之间的内在关系,掌握体育美的属性和分类,领会体育美与真、善的辩证关系。

第三章 身体美

考核内容

- 1、身体美的概念及价值
- 2、身体美的主要标准
- 3、身体健美的标准

考核要求

了解身体美的概念及其与人体美的区别,掌握身体美在古今中外的演变历程,熟练掌握身体美的外延和当代定量标准

第四章 运动美

考核内容

- 1、运动美的内在要素
- 2、身体运动的形式美

考核要求

了解运动美的内在要素,重点掌握运动美的形式美之构成要素,领会运动美之形式美与体育运动的相关审美对象的依存关系。

第五章 人文美

考核内容

- 1、体育目标与人文之关系
- 2、群体的多样美
- 3、个体的内在美

考核要求

了解健康美的内涵和人类健康需求的三层面与物种美化的关系,把握中西方体育文化的多样性和共同遵循的普世价值对人类社会发展的重要意义,领会个体的内在美的构成要素及其在自身全面发展中的意义。

第六章 体育与美感

考核内容

- 1、运动者与美感
- 2、与美感有关的运动感觉
- 3、身体运动能力与美感

考核要求

了解运动者的健康身体与美感的辩证关系,掌握与美感有关的六大运动感觉,领会美感有无大小强弱与身体运动能力的关系。

第七章 运动竞赛观赏

考核内容

- 1、竞技美
- 2、体育竞赛的审美要素
- 3、运动项目的审美分类

考核要求

了解竞技审美活动的历史脉络，掌握现代体育竞技的真实性、新奇性和娱乐性审美特征以及竞技活动中审美评价的时代性、民族性、性别差异、个体差异和未来趋势，熟知体育竞赛的两大审美要素，领会评分类运动项目的赏析。

第八章 体育中的美育

考核内容

- 1、体育教学中的美育
- 2、运动训练中的美育
- 3、 面向社会的美育

考核要求

了解在运动训练中发挥审美意识的作用，掌握体育教学中体育审美与人格素质之间的关系，进而熟知其对培养审美能力的意义和教师主导作用的发挥须注意的事项。

第九章 体育与艺术

考核内容

- 1、体育与艺术之异同
- 2 与体育有互动关系的艺术门类
- 3 以体育为题材的艺术门类

考核要求

了解体育与艺术的源和分合的内在要求，掌握与体育有互动关系的五大艺术门类之间的互动方式，领会以体育为题材的五大艺术门类在人们日常生活中的地位和作用。

第十章 体育美学的发展

考核内容

- 1、社会转型与体育功能的调整
- 2、中华民族传统体育审美价值的浮升
- 3、体育的审美理想与审美创造

考核要求

了解体育在我国社会转型中地位和作用发生了质的变化，掌握中华民族传统体育审美价值与我国传统的文化核心之间的内在逻辑，领会体育强劲的发展与体育审美理想息息相关。

六、样卷

论题：运用艺术的起源解说体育的起源

制定人：周细琴

审核人：李佳川

体育史 课程简介

课程名称	体育史				
英译名称	Sports History				
课程代码	04D08226	开设学期	六		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育史				
教材出版信息	高等教育出版社，2009年6月第1版，书号：ISBN978-7-04-027518-6				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input checked="" type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 40 %		期末考核 60 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
周细琴	女	研究生	博 士	副教授	2006.7
课程简介					
<p>现代体育能发展到今天必然有其自身的历史积累、演进、传播和发展的过程，对这一过程的学习与了解，是认识与把握体育发展规律的基础，体育史方面的素养应是体育专业人才合理知识结构中不可或缺的组成部分，特别是在当代，体育的发展已进入到科学化、理性化的阶段，缺少对体育历史的认知，将难以全面把握与深刻认识体育的本质，体育史课程应在培养高素质的体育专业人才过程中发挥更大的作用，体育史课程必将有更美好的发展前景。体育史是研究体育的产生、发展过程及规律的科学。体育史的研究任务就是以历史唯物主义和辩证唯物主义为武器，实事求是地考证和论述体育发展历史过程，揭示不同时期、不同民族、不同地域体育文化的形态特征与发展规律，为体育的进一步发展和未来体育的走向奠定基础。</p>					

体育史课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育专业

课程代码：04D08226

学时分配：36学时

赋予学分：2学分

先修课程：体育概论、学校体育学

后续课程：

二、课程性质与任务

通过本课程的讲解使学生从宏观上掌握体育的基本特征和发展规律，正确认识体育的本质，按照体育的客观规律，引导学生以实事求是的科学态度，发现并探讨体育实践中的实质问题。

使学生学习掌握体育的本质、特点、作用、体育的基本手段等基础理论和基本知识。使学生明确我国社会主义体育的性质、目的任务和制度，培养运用基础理论知识辩证分析体育有关问题的能力。

三、教学目的与要求

通过本课程的讲解使学生从宏观上掌握体育的基本特征和发展规律，正确认识体育的本质，按照体育的客观规律，引导学生以实事求是的科学态度，发现并探讨体育实践中的实质问题。

教学要求：对体育的起源发生与发展以及体育科学的形成、东西方体育文化、一个基本的了解。对体育的概念、体育功能、体育的体制等内容重点掌握，要杜绝孤立的、片面的看待问题，在学习过程中要着重和实际结合在一起。特别需要强调的是，要将当今的体育发展的大背景下分析体育中的问题。对体育的手段、体育的过程以及体育的目的等章节，要结合学生的运动的实际情况来分析，着重解决学生在学习运动技能中容易迷惑的概念与运动方法。

四、教学内容与安排

第一章 原始体育（2学时）

第一节 体育的起源

第二节 原始体育的内容与特征

第二章 不同特色体育文化区域的形成（2学时）

第一节 古代大河流域农耕文明社会的体育

第二节 古代亚欧草原游牧民族的体育

第三节 古代美洲体育

第三章 古代中国体育（4学时）

第一节 古代中国体育体系的形成（先秦两汉时期）

第二节 和而不同、多族共荣的体育发展（魏晋隋唐时期）

第三节 体育的世俗化和休闲化

第四章 古希腊罗马体育（2学时）

第一节 古代奥林匹克祭典的兴起与衰落

第二节 古希腊城邦社会中的体育与竞技

第三节 古代罗马体育

第四节 古代希腊人的体育思想

第五章 古代阿拉伯与欧洲中世纪体育（2学时）

第一节 基督教文明对古代体育的影响

第二节 骑士教育中的体育

第三节 中世纪后期欧洲的民间体育活动

第四节 阿拉伯帝国的体育

第六章 现代体育的形成（4学时）

第一节 欧洲三大文化运动与体育的教育化

第二节 体育的课程化与学校体育的确立

第七章 现代体育的国际传播（4学时）

第一节 科学体育与体育科学的发展

第二节 职业体育的形成与初期发展

第三节 现代体育的国际传播

第四节 现代奥林匹克运动的形成与早期发展

第八章 中国传统体育的危机与现代体育的初步确立（4学时）

第一节 中国传统体育生活的危机

第二节 西方现代体育在中国的早期传播

第三节 “新政”与现代体育制度的初步确立

第四节 现代体育意识的初步确立

第九章 中国体育的初步现代化（4学时）

第一节 新文化运动与新体育的兴起

第二节 “收回体育权”与中华全国体育协进会

第三节 围绕传统体育的争论与体育的初步现代化

第四节 抗日战争和第三次国内战争时期的中国体育

第十章 全球化背景下世界体育的新发展（2学时）

学时)

第一节 战后世界体育的新发展

第二节 当代体育的全球化与多元化

第三节 当代奥林匹克运动的发展与改革

第十一章 当代中国体育的曲折发展(4学时)

第一节 当代中国体育事业的创立

第二节 中国体育的曲折发展

第三节 “文革”灾难中的中国体育

第四节 中国的体育体制改革

第五节 走向世界的竞技体育

第十二章 香港、澳门、台湾体育概况(2学时)

第一节 香港体育

第二节 澳门体育

第三节 台湾体育

五、教学设备和设施

多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备

六、课程考核与评估

基于本课程理论与实践的特点，课程考核“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。

过程性考核包括“考勤”、“作业”、“课堂表现”，占课程总评成绩的40%。

期末考核采用学期论文的方式进行，占课程总评成绩的60%。

七、附录

教学参考文献目录

1、毕世明.中国古代体育史.北京:北京体育学院出版社,1990

2、吴文忠.中国体育爱好者发展史.台北:台湾三局书社,1981

3、体育史编写组.体育史.北京:高等教育出版社,1984

4、全国体育学院教材委员会.体育史.北京:人民体育出版社,1989年.

5、武汉体育学院教材.中外体育史.武汉:湖北省人民出版社,1987年.

制定人：周细琴

审核人：李佳川

体育史课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育、社会体育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生

二、考核目的

通过一学期共 18 周的授课，主要考核学生对原始体育、古代体育、现代体育和当代体育的历史分野和历时性特征的掌握程度，对体育起源的学说，不同历史时期不同地域体育内容、形式、方法、特征的共时性特征的分析 and 熟知程度。

三、考核形式与方法

考核形式主要以学期论文的形式进行

四、课程考核成绩构成

课程考核成绩=平时成绩(考勤、作业、课堂表现)40%+ 学期论文 60%。

五、考核内容与要求

第一章 原始体育

考核内容

- 1、体育的起源
- 2、原始体育的内容与特征

考核要求

掌握体育起源的学说，原始体育的主要内容和基本特征。

第二章 不同特色体育文化区域的形成

考核内容

- 1、古代大河流域农耕文明社会的体育
- 2、古代亚欧草原游牧民族的体育
- 3、古代美洲体育

考核要求

了解古代世界各地体育活动的主要特点，把握古代世界各地体育活动的主要特点与地理环境、气候条件、社会形态、社会制度、社会生产之间的关系，熟知原始体育与经验体育的关系。

第三章 古代中国体育

考核内容

- 1、先秦两汉时期我国古代体育体系的形成条件
- 2、魏晋隋唐时期我国古代多民族和而不同体育的发展
- 3、宋元明清时期体育的世俗化和休闲化趋势

考核要求

了解我国古代社会各个时期体育的发展历程和阶段，掌握我国古代体育和体育发展的特征，熟知我国古代导引术的形成和发展，武术体系的形成。

第四章 古希腊罗马体育

考核内容

- 1、古代奥林匹克竞技的起源、兴盛和衰落
- 2、斯巴达、雅典、古罗马教育中的体育
- 3、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德的体育思想

考核要求

了解古代奥林匹克竞技的起源、兴盛和衰落与宗教、军事等的密切关系，掌握古希腊两大城邦——斯巴达、雅典的体育特征，熟知古希腊三大思想家的体育思想。

第五章 古代阿拉伯与欧洲中世纪体育

考核内容

- 1、基督教的禁欲主义与体育
- 2、骑士教育中的体育
- 3、中世纪后期欧洲的乡村体育和城市体育
- 4、伊斯兰教与体育

考核要求

了解基督教的禁欲主义对欧洲中世纪体育的影响，“骑士七技”和骑士比武和其他体育活动内容，掌握中世纪后期欧洲城市体育和乡村体育形成的社会背景和阶层需求，以及主要内容和形式，熟知中世纪体育在欧洲体育史上的地位和影响。

第六章 现代体育的形成

考核内容

- 1、现代体育的萌芽
- 2、宗教改革运动对现代体育兴起的影响
- 3、身体活动的教育化尝试
- 4、学校体育制度的确立与体育师资培养的专门化
- 5、体育课程内容的体系化和体育的初步社会化
- 6、现代体育思想的初步形成

考核要求

了解“文艺复兴”运动与现代体育的萌芽、宗教改革与现代体育的兴起之间的密切关系，掌握现代学校体育的初步形成、定型和确立，英国的户外运动与现代体育的形成和兴起，熟知卢梭、裴斯塔洛齐、斯宾塞的体育思想，以及现代体育的本质特征，现代体育形成的前提和基础。

第七章 现代体育的国际传播

考核内容

- 1、现代体育科学的初步形成、初期发展
- 2、运动训练的初步科学化
- 3、英国、美国职业体育的形成和发展
- 4、现代体育国际传播的路线、方式、特点
- 5、现代奥林匹克运动的兴起、早期发展

考核要求

了解现代体育科学的初步形成、发展以及运动训练的初步科学化，掌握英国职业体育形成和美国职业体育发展的特征，熟知 20 世纪的体育发展与社会发展之间的相生关系，以及现代奥林匹克运动兴起、早期发展。

第八章 中国传统体育的危机与现代体育的初步确立

考核内容

- 1、中国传统体育生活危机的社会原因
- 2、西方现代体育在中国的早期传播路径
- 3、现代教育制度的始建与学校体育的初步实施
- 4、现代中国现代体育意识的形成

考核要求

了解西方现代体育与中国传统体育各自的特点，掌握维新派的体育思想和清末民初的体育思潮，熟知 19 世纪后期至 20 世纪初期各种社会政治运动（清末教案和义和团运动对传统体育的影响、洋务运动对中国体育变革的影响、“新政”与体育）对传统体育和现代体育的消解和兴起的关系。

第九章 中国体育的初步现代化

考核内容

- 1、新文化运动与新体育的兴起
- 2、“收回体育权”与中华全国体育协进会的诞生
- 3、体育文化冲突与传统体育的现代化
- 4、国民政府治理区域的体育专业教育和运动竞赛

考核要求

了解 20 世纪前期土洋体育的几次论争，掌握新民主主义体育的特点和意义，以及对当代体育的启示，熟知 20

世纪前半期中国学校体育的发展历程和历史意义。

第十章 全球化背景下世界体育的新发展

考核内容

- 1、战后世界经济和社会发展对体育的新挑战
- 2、当代体育全球化的特征和表现
- 3、全球化背景下的各国大众体育
- 4、当代奥林匹克运动的发展与改革

考核要求

了解战后世界经济和社会发展对竞技体育、学校体育和妇女体育的影响，掌握战后世界学校体育发展的基本特点，当代体育全球化的特征与表现，熟知国际社会与组织促进世界各国体育与健康的发展所采用的战略措施。

第十一章 当代中国体育的曲折发展

考核内容

- 1、当代中国体育事业的创立
- 2、中国体育的曲折发展
- 3、“文革”中的中国体育
- 4、中国的体育制度改革
- 5、走向世界的竞技体育

考核要求

了解中国体育现代化的过程和特点，新中国和旧中国体育发展历程的特点以及两者的联系和区别，掌握我国体育体制改革经历的发展时期，新中国建立至改革开放前中国体育发展过程中的经验和教训，熟知改革开放以来，我国学校体育课程的改革措施。

第十二章 香港、澳门、台湾体育概况

考核内容

- 1、香港体育管理、学校体育、社会体育、竞技体育的发展状况
- 2、澳门体育管理、学校体育、社会体育、竞技体育的发展状况
- 3、台湾体育管理、学校体育、社会体育、竞技体育的发展状况

考核要求

了解香港、澳门、台湾体育管理，学校体育、社会体育、竞技体育的发展状况，掌握澳门社会体育的开展特点和海峡两岸体育交流。

六、样卷

论题：1、论述体育发展的历时性特征

2、论述体育发展的共时性特征

制定人：周细琴

审核人：李佳川

体育统计与测量 课程简介

课程名称	体育统计与测量				
英译名称	Sports Statistics & Measurements				
课程代码	04D00715	开设学期	五		
安排学时	54	赋予学分	3		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育统计学 体育测量评价				
教材出版信息	高等教育出版社，2006年7月第二版，书号：ISBN				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
魏 瑶	男	研究生	硕 士	副教授	11 年
王鸿翔	男	研究生	硕 士	教 授	30 年
课程简介					
<p>《体育统计与测量》课程属于体育教育专业专业必修课程，该课程突出培养学生实践应用能力，内容分为体育统计方法、体育测量评价基础篇、体育测量评价实践篇，须先修课程《运动解剖学》、《运动生理学》、《运动心理学》和《数理统计和概率论》等，同时该课程又为后续实践创新平台“论文设计模块”《毕业设计》等实践教学作必要的知识准备。</p>					

体育统计与测量课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育

课程代码：04D00715

学时分配：54

赋予学分：3

先修课程：运动解剖学、运动生理学、运动心理学、数理统计和概率论、

后续课程：体育科研方法

二、课程性质与任务

体育统计与测量课程属于专业必修课程。通过该课程的学习，使学生掌握体育统计、测量评价的基本理论与方法，掌握体育教学与运动训练过程中各种常用指标的测量和统计分析方法，培养学生独立进行体育教学训练中的指标统计和测量能力。

三、教学目的与要求

教学目标：学生掌握体育统计、测量评价的基本理论知识；初步掌握统计体育实践中大量数据的方法，能够运用测量手段测量、收集整理个体训练和锻炼数据；能够运用正确的统计方法分析训练、锻炼效果；并结合体育专业基础知识对个体的训练、锻炼做出科学合理的评价。

具体要求：了解概率分布基础、统计资料的收集与整理、调查与实验设计的操作方法，抽样设计方法。熟练掌握样本特征数计算方法、样本均数差异性假设检验的原理和方法；了解一元方差分析、多重比较、线性相关与一元线性回归计算和检验。了解测量量表特征、测量误差类型；掌握体育测量的有效性、可靠性、客观性的评价与计算方法。了解体育评价的基本理论知识；领会评价量表和评价方法、测量编制的基本原则、编制的程序。掌握体格测评、身体成分测评、体型测评；掌握身心机能测评、心血管机能测评、呼吸机能测评；掌握力量测评、速度测评、耐力测评、柔韧性测评、灵敏性测评、平衡性测评、运动心理测验。掌握体质测量指标与方法。

四、教学内容与安排

第一章 体育统计基本概述

教学内容：体育统计研究对象、学科性质；总体样本、随机事件、概率与频率；

第二章 统计资料收集与整理

主要内容：抽样方法、统计资料的审核、频数分布表制定、统计表和统计图的绘制。

第三章 样本特征数

教学内容：平均数和标准差的统计意义，平均数和标准差的计算和应用。

第四章 正态分布

教学内容：随机变量及其概率分布；正态分布和标准正态分布的概念；制定评价标准和考核标准；标准百分、累进记分法、百分位数。

第五章 参数估计

教学内容：样本统计量的抽样分布；抽样误差和标准误；总体均数点估计和区间估计。

第六章 假设检验

教学内容：假设检验的基本原理和步骤；样本均数 U 检验、样本均数 T 检验；样本率的 U 检验和卡方检验；

第七章 方差分析

教学内容：方差分析的步骤和计算；应用 SPSS 进行单因素方差分析和多重比较

第八章 相关与回归初步

教学内容：相关关系概述；积差相关和等级相关系数；一元线性回归方程概念和计算。

第九章 体育测量基础理论

教学内容：体育测量概述；体育测量量表、计量单位和测量取值、测量误差；可靠性、有效性和客观性的概述、分类、估价方法、影响因素。

第十章 体育评价的基础理论

教学内容：诊断性评价、形成性评价、终末评价；比较标准、理想标准、个体标准；标准分量表、百分位量表、回归量表、累进量表；.离差法、百分位数法、相关法、综合评价法；测量科学性、可比性、适用性、鉴别性、相关性、独立性原则；测量基本程序、注意问题；测量准备、实施、测后工作。

第十一章 人体形态测评

教学内容：人体形态主要测量点、注意事项；身体成分测量概述、测量方法；人体体型测评概述、测量方法；身体姿势测评。

第十二章 身体机能测评

教学内容：心血管机能测评；呼吸机能测评；运动感觉机能测评；平衡性测评。

第十三章 身心素质测评

教学内容：力量素质测评；速度素质测评；耐力素质测评；灵敏性测评；柔韧性测评；心理素质测评。

第十四章 体质测评

教学内容：体质测评概述；中国国民体质测量指标和评价标准；体质测试常见方法概述。

第十五章 体育成绩测评

教学内容：体育成绩评分的一般步骤和特殊方法；体育成绩的定级；体育知识测验。

教学时数分配表

章	内容	学 时 分 配		
		讲授	作业与实践	合计
一	体育统计基本概述	2		2
二	统计资料收集与整理	2		2
三	样本特征数	2		2
四	正态分布	4	2	6
五	参数估计	2		2
六	假设检验	6	2	8
七	方差分析	2	2	4
八	相关与回归初步	4		4
九	体育测量基础理论	4		6
十	体育评价基础理论	4		6
十一	人体形态测评	2	1	3
十二	身体机能测评	2	1	3
十三	身心素质测评	4	2	6
十四	国民体质测评	2		2
十五	学校体育测评	2		2
合计		44	10	54

五、教学设备和设施

需要体育统计测量数据处理软件和计算机，多媒体教学课件（主讲教师组自制）、辅助电子教材等，所有电子资

源在不影响知识产权保护的前提下均提供学生使用和下载。根据教学计划的要求，制定本课程标准，采用教材应按本课程标准进行编选，教材选用应符合本课程标准的基本要求，优先选用省部级以上规划教材。

六、课程考核与评估

结合本课程特点，课程考核方式突出实践性、过程性、操作性。课程总成绩由期末考试成绩和平时成绩构成。考查学生统计测量方法的操作技能和实际应用，以及分析解决问题的能力。考核方式采用开卷形式进行，突出对基本知识的应用，试题遵循内容和结构的科学性，难度适中，能够考查学生对教材基本理论和方法了解掌握程度，并反映学生分析问题和解决问题的能力。考试成绩 = 平时成绩（30%）+ 考试（70%）

七、附录

教学参考文献目录：

- 1、王小芬. 体育统计与 spss. 北京体育大学出版社 2003 年
- 2、陈及治. 体育统计. 人民体育出版社 2003 年
- 3、丛湖平. 体育统计. 高等教育出版社 2006 年
- 4、谭平平. 体育测量与评价. 广西师范大学出版社, 1996 年
- 5、邢文华等. 体育测量与评价. 北京体育大学出版社, 1985 年
- 6、体院教材编写组. 体育测量与评价. 高等教育出版社, 1990 年

教学网络提示：

建立《体育统计与测评》网络课堂，搭建学生自主学习服务平台。主要内容包括教学进程安排、课程标准、多媒体教学课件（主讲教师组自制）、辅助电子教材、网络答疑与讨论等。所有电子资源在不影响知识产权保护的前提下均提供学生使用和下载。

制定人：魏 瑶
审核人：李 莉

体育统计与测量课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的学生；

二、考核目的

考核学生对《体育统计与测量》课程的基本概念、知识、理论的掌握情况，考查学生对所学内容的理解和运用程度，对学生的各种能力进行评定。包括理论考试和能力考核。

三、考核形式与方法

本课程以平时、操作和笔试等形式进行考核。笔试采用开卷，时间为 120 分钟。由教务部门统一制卷进行，平时和操作考核主要包括考勤、作业、上机操作、操作实验等形式。

四、课程考核成绩构成

课程成绩=平时成绩（考勤、作业、课堂表现、实践操作、上机操作）30%+期末考试 70%。

五、考核内容与要求

第一章 体育统计基本概述

考核内容：体育统计的研究对象和学科性质，学习意义；掌握总体与样本、随机事件、概率与频率等基本概念；

考核要求：了解体育统计的研究对象和学科性质，学习意义；领会掌握总体与样本、随机事件、概率与频率等基本概念；

第二章 统计资料收集与整理

主要内容：抽样方法、统计资料的审核、频数分布表制定、统计表和统计图的绘制。

考核要求：了解抽样方法，统计资料的审核；掌握频数分布表、统计表和统计图的绘制。

第三章 样本特征数

教学内容：平均数和标准差的统计意义，平均数和标准差的计算和应用。

考核要求：领会平均数和标准差的统计意义，掌握平均数和标准差的计算和应用。

第四章 正态分布

教学内容：随机变量及其概率分布；正态分布和标准正态分布的概念；制定评价标准和考核标准；标准百分、累进记分法、百分位数。

考核要求：随机变量及其概率分布；领会正态分布和标准正态分布的概念，掌握制定评价标准和考核标准；掌握标准百分、累进记分法、百分位数应用方法。

第五章 参数估计

教学内容：样本统计量的抽样分布；抽样误差和标准误；总体均数点估计和区间估计。

考核要求：了解样本统计量的抽样分布、抽样误差；领会标准误概念和均数点估计方法，掌握总体均数和总体率的区间估计方法

第六章 假设检验

教学内容：假设检验的基本原理和步骤；单样本、两样本均数 U 检验、样本率的 U 检验；单样本、两样本、配对资料 T 检验；卡方分布及样本率的卡方检验；应用 SPSS 进行检验。

考核要求：领会假设检验的基本原理和步骤、单样本 U 检验、两样本均数 U 检验和方差齐性检验；掌握单样本、两样本、配对资料 T 检验、样本率的 U 检验和卡方检验，掌握运用 SPSS 进行。

第七章 方差分析

教学内容：方差分析的步骤和计算；应用 SPSS 进行单因素方差分析和多重比较

考核要求：了解方差分析原理，领会方差分析的步骤与计算方法；掌握应用 SPSS 进行单因素方差分析和多重比较的方法。

第八章 相关与回归初步

教学内容：相关关系概述；积差相关和等级相关系数计算；一元线性回归方程的计算。

考核要求：了解相关关系和一元线性回归概念，领会积差相关、等级相关系数和回归方程的计算，掌握应用 SPSS 进行相关系数和回归方程的计算与分析。

第九章 体育测量基础理论

教学内容：体育测量概述；体育测量量表、计量单位和测量取值、测量误差；可靠性、有效性和客观性的概述、分类、估价方法、影响因素。

考核要求：了解体育测量概述、测量量表计量单位、测量误差概念；领会并掌握测量可靠性、有效性和客观性的原理和方法。

第十章 体育评价的基础理论

教学内容：诊断性评价、形成性评价、终末评价；比较标准、理想标准、个体标准；标准分量表、百分量表、回归量表、累进量表；离差法、百分位数法、相关法、综合评价法；测量科学性、可比性、适用性、鉴别性、相关性、独立性原则；测量基本程序、注意问题；测量准备、实施、测后工作。

考核要求：了解诊断性评价、形成性评价、终末评价、评价标准；领会测量基本程序、标准分量表、百分量表、回归量表、累进量表的使用方法。

第十一章 人体形态测评

教学内容：人体形态主要测量点、注意事项；身体成分测量概述、测量方法；人体体型测评概述、测量方法；身体姿势测评。

考核要求：了解并掌握人体形态、身体成分、人体体型、身体姿势主要测评方法的操作。

第十二章 身体机能测评

教学内容：心血管机能测评；呼吸机能测评；运动感觉机能测评；平衡性测评。

考核要求：了解并掌握心血管机能、呼吸机能、运动感觉机能、平衡性等测评方法的操作

第十三章 身心素质测评

教学内容：力量素质测评；速度素质测评；耐力素质测评；灵敏性测评；柔韧性测评；心理素质测评。

考核要求：了解并掌握力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏性、柔韧性和常见运动员心理指标的测量。

第十四章 体质测评

教学内容：体质测评概述；中国国民体质测量指标和评价标准；体质测试常见方法概述。

考核要求：了解并掌握体质测评常见指标的操作方法。

第十五章 体育成绩测评

教学内容：体育成绩评分的一般步骤和特殊方法；体育成绩的定级；体育知识测验。

考核要求：了解并掌握体育教学和考核过程常见的方法。

六、样卷

体育学院《体育统计与测量》课程考试试题

学年第 学期 班级

时量：120分钟 总分：100分，考试形式：开卷

一、单项选择题(本大题共10小题，每小题2分，共20分)

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要

求的，请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选或未选均无分。

1. 在统计学中，一般用_____表示样本方差。()

A. σ B. S C. σ^2 D. S^2

2. 下列变量属于离散型随机变量的是：()

A.引体向上成绩 B.立定跳远成绩

C.100米成绩 D.跳高成绩

3. 平均数的简捷求法中，用到公式：

$$\frac{\text{各组组中值} - A}{d}$$

d=_____，公式中的d表示：()

A.该组下限值 B.该组上限值

C.组序差 D.该组平均值

4.有一组观测值为0、3、2、5、7、-2，它们的全距是：()

A.7 B.11 C.8 D.9

5. 统计资料的分析是按照研究的_____对整理后的数据进行统计学处理的过程。()

A.过程 B.任务 C.目的 D.步骤

6.在假设检验中，若样本统计量的差异是由_____造成的，则说明总体参数相等。()

A.抽样误差 B.随机误差 C.系统误差 D.过失误差

7. 在抽样研究中，一般认为样本含量大于等于_____为大样本。()

A.25 B.30 C.40 D.45

8. 在一定实验条件下，有可能发生也有可能不发生的事件为()

A.随机事件 B.必然事件

C.重复事件 D.可估事件

9.下列属于离中位置量数的是：()

A.中位数 B.众数

C.标准差 D.平均值

10.在假设检验中的原假设：()

A.为肯定性假设 B.为错误性假设

C.为无效假设 D.为备选假设

二、填空题(本大题共10小题，每空1分，共20分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

15.当样本含量 $n > 45$ 时，已知 \bar{X} 、 s 、 s^2 ，总体均数的95%的置信区间为(_____, _____)。

16.统计学中，总体方差记为 σ^2 ，样本均数记为_____，样本含量记为_____。

17. 体育统计中常用的几种统计图形有：_____、_____、构成图、线性图、直方图、多边形图、体型图、体能图和统计地图等。

18. 随机变量可以分为_____型变量和_____型变量两种类型。

19. 相对数的种类包括：强度相对数、结构相对数、比较相对数、_____相对数、_____相对数等。

20. 收集资料的方法一般有：日常积累、_____、_____等。

21. 参数估计一般可以分为_____估计与_____估计。

22. 体育统计的研究对象具有_____、综合性、_____等特征。

23. 等级相关主要在 X 与 Y 为_____随机变量且不易判断它们服从何种_____时所采用的相关处理方法。

24. 当自变量 X 与因变量 Y 的关系完全对应, 此时相关系数应为_____或_____。

三、简答题 (本大题共 5 小题, 27 小题 5 分, 其余小题 4 分, 共 21 分)

25. 简述体育统计资料整理的主要任务。

26. 何谓强度相对数? 并写出其计算公式。

27. 简述频数分布表的制作步骤。

28. 简述统计假设的类型。

29. 简述单侧检验及其适用的条件。

四、计算题 (本大题共 5 小题, 每题 10 分, 共 50 分)

30. 现有一组观测值: -5、3、5、0、10、-2、11、9、17、-1, 试求其方差。

31. 某地区运动员的跳高成绩服从正态分布, 现抽样得统计量: 均数为 1.63 米, 标准差为 0.1 米, 请求成绩为 1.89 米和 1.53 米的标准 U 分。

32. 某市初中生的百米成绩服从正态分布, 现抽样得统计量: 均数为 14 秒 3, 标准差为 0.4 秒, 若规定有 85% 的人达标, 该达标成绩应为多少?

33. 某市学生 1000 米跑的成绩服从正态分布, 现随机抽取 230 名学生的 1000 米成绩, 并得到均数为 4 分钟, 标准差为 10 秒, 试用 $\bar{X} \pm 3s$ 法检查 4 分 20 秒, 4 分 55 秒, 3 分 22 秒是否为可疑数据?

34. 已知甲乙两市 16 岁男生的身高数据服从正态分布, 现测得甲市 16 岁男生 50 人, 身高均数为 166 厘米, 标准差为 5.8 厘米, 同时测得乙市 16 岁男生 52 人, 身高均数为 168.2 厘米, 标准差为 6.4 厘米, 试比较两市 16 岁男生的身高有无差异?

制定人: 魏 瑶

审核人: 李 莉

体育产业 课程简介

课程名称	体育产业				
英译名称	Sports Industry				
课程代码	04D09827	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育经营管理——理论与实务				
教材出版信息	复旦大学 出版社，2008 年 12 月第 一 版，书号：ISBN 978-7-309-03923-8/F.854				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input checked="" type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
曹石见	男	研究生	硕 士	讲 师	2005.5
课程简介					
<p>本课程是体育教育专业体育保健与康复方向专业课程的一门限选课程，其内容包括体育经营管理导论、体育市场、体育消费者行为、体育经营决策、体育场馆经营管理、运动竞赛经营管理、体育俱乐部经营管理、体育彩票经营管理、体育广告经营管理等。通过教学使学生了解体育产业经营的相关理论，并能将其运用到实践中去。</p>					

体育产业课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育专业

课程代码：04D09827

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：体育管理、体育概论

后续课程：

二、课程性质与任务

本课程是体育教育专业体育保健与康复方向专业课程的一门限选课程，通过本课程的学习，使学生了解体育产业经营管理的基本理论知识，掌握基本的体育经营管理的实际运用及操作方法。

三、教学目的与要求

1. 使学生全面了解体育产业相关的基本理论、基本知识和基本技能

2. 通过本课程及其先修和后续相关课程的学习，培养学生运用理论指导实践工作的能力，提高学生独立思考和解决问题的能力，培养学生的创新精神和实践动手能力。

四、教学内容与安排

教 学 内 容		教 学 比 重	教 学 时 数	实 践	备 注
体育经营管理理论	体育经营导论 体育市场 体育消费者行为 体育经营决策	33%	2 4 4 2		
体育经营管理实务	体育场馆经营管理 运动竞赛经营管理 体育俱乐部经营管理 体育彩票经营管理 体育广告经营管理 体育旅游经营管理 体育经纪人经营管理	40%	2 2 2 2 2 2 2		
课堂讨论		21%	8		
机动		6%	2		
合计		100%	36		

上篇 体育经营管理理论

第一章 体育经营导论

教学目的：掌握经营管理的含义、了解体育经营的要

素和主要职能、了解体育经营管理研究的对象和内容、掌握体育经营的内外环境、了解体育经营风险。

- 1、体育经营管理概述
- 2、体育经营环境分析
- 3、体育经营特征和经营风险
- 4、体育经营程序及经营方针

第二章 体育市场

教学目的：了解体育市场的概念及分类、了解体育市场体系的构成及作用、掌握三大体育市场的特点、了解体育市场调研的含义及作用、了解体育市场调研的步骤和方法、了解体育市场预测的原则、步骤和方法。

- 1、体育市场概述
- 2、体育市场的特点
- 3、体育市场调研
- 4、体育市场预测

第三章 体育消费者行为

教学目的：了解体育消费的含义及分类、掌握体育消费者行为及其阶段、了解体育消费者行为的特点、了解影响体育消费行为的因素。

- 1、体育消费者及其行为的阶段与特点
- 2、影响体育消费行为的因素

第四章 体育经营决策

教学目的：了解体育经营决策的概念和分类、了解体育经营决策的内容和原则、了解体育经营决策程序。

- 1、体育经营决策概述
- 2、体育经营战略决策
- 3、体育经营促销决策
- 4、体育经营销售渠道决策

下篇 体育经营管理实务

第五章 体育场馆经营管理

教学目的：了解体育场馆的含义及经营管理的任务、了解体育场馆管理的方法及主要内容。

- 1、体育场馆的含义及经营管理的任务
- 2、体育场馆管理的方法及主要内容

第六章 运动竞赛经营管理

教学目的：了解运动竞赛的含义及分类、了解运动竞赛的经营策划及经营内容、了解运动竞赛资金支出及管理。

1、运动竞赛概述

2、运动竞赛的经营策划及经营内容

3、运动竞赛资金支出及管理

第七章 体育俱乐部经营管理

教学目的：了解体育俱乐部的含义及类型、了解职业体育俱乐部经营的主要内容和方式、了解商业体育俱乐部经营的主要内容。

1、体育俱乐部概述

2、职业体育俱乐部的经营管理

3、商业体育俱乐部的经营管理

4、业余体育俱乐部的经营管理

第八章 体育彩票经营管理

教学目的：了解体育彩票的含义及性质、了解体育彩票的经营策划与经营管理。

1、体育彩票概述

2、体育彩票的经营策划与经营管理

第九章 体育广告经营管理

教学目的：了解体育广告的含义及特点、了解体育广告的经营策划与经营管理。

1、体育广告概述

2、体育广告的经营策划与经营管理

第十章 体育旅游经营管理

教学目的：了解体育旅游的含义及要素、了解体育旅

游的经营策划与经营管理。

1、体育旅游概述

2、体育旅游的经营管理

第十一章 体育经纪人经营管理

教学目的：了解体育经纪人的概念与分类、了解体育经纪人的主要经纪活动、了解体育经纪人的管理。

1、体育经纪人概述

2、体育经纪人的主要经纪活动

3、体育经纪人的管理

五、教学设备和设施

多媒体教室、投影仪

六、课程考核与评估

基于本课程应用性、实践性强的特点，课程考核采用课程论文的形式进行。

七、附录

教学参考书目：

1、钟天朗.体育经营管理——理论与实务.上海：复旦大学出版社，2004.4

2、刘勇.体育市场营销学.北京：高等教育出版社，2001.7

3、刘勇.体育市场营销（第二版）.北京：高等教育出版社，2005.7

制定人：曹石见

审核人：李 莉

体育产业课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育、社会体育专业的学生；

副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的学生。

二、考核目的

通过考试,检验与评价学生在以下几方面的学习效果和能力:

- (一) 学生对体育产业基本理论的掌握程度。
- (二) 学生运用基本理论解决具体问题的能力。
- (三) 学生查阅资料、整理分析资料、论文写作的能力。

三、考核形式与方法

基于本课程应用性、实践性强的特点,课程考核采用课程论文的形式进行。

- 论文要求: 1、围绕体育产业相关理论,题目自拟
2、字数 8000 以上,参考文献 13 篇以上
3、全文参照本科生毕业论文格式

四、课程考核成绩构成

论文成绩即为课程考核成绩,按“优”、“良”、“中”、“及格”、“不及格”进行评定,不及格比例不超 10%,优不超 90%。

五、考核内容与要求

第一章 体育经营导论

考核内容与要求: 掌握经营管理的含义、了解体育经营的要素和主要职能、了解体育经营管理研究的对象和内容、掌握体育经营的内外外部环境、了解体育经营风险。

第二章 体育市场

考核内容与要求: 了解体育市场的概念及分类、了解体育市场体系的构成及作用、掌握三大体育市场的特点、了解体育市场调研的含义及作用、了解体育市场调研的步骤和方法、了解体育市场预测的原则、步骤和方法。

第三章 体育消费者行为

考核内容与要求: 了解体育消费的含义及分类、掌握

体育消费者行为及其阶段、了解体育消费者行为的特点、了解影响体育消费行为的因素。

第四章 体育经营决策

考核内容与要求: 了解体育经营决策的概念和分类、了解体育经营决策的内容和原则、了解体育经营决策程序。

第五章 体育场馆经营管理

考核内容与要求: 了解体育场馆的含义及经营管理的任务、了解体育场馆管理的方法及主要内容。

第六章 运动竞赛经营管理

考核内容与要求: 了解运动竞赛的含义及分类、了解运动竞赛的经营策划及经营内容、了解运动竞赛资金支出及管理。

第七章 体育俱乐部经营管理

了解体育俱乐部的含义及类型、了解职业体育俱乐部经营的主要内容和方式、了解商业体育俱乐部经营的主要内容。

第八章 体育彩票经营管理

考核内容与要求: 了解体育彩票的含义及性质、了解体育彩票的经营策划与经营管理。

第九章 体育广告经营管理

考核内容与要求: 了解体育广告的含义及特点、了解体育广告的经营策划与经营管理。

第十章 体育旅游经营管理

考核内容与要求: 了解体育旅游的含义及要素、了解体育旅游的经营策划与经营管理。

第十一章 体育经纪人经营管理

考核内容与要求: 了解体育经纪人的概念与分类、了解体育经纪人的主要经纪活动、了解体育经纪人的管理。

六、样卷

期末考试: 结业论文——题目自拟

- 论文要求: 1、围绕体育产业相关理论,题目自拟
2、字数 8000 以上,参考文献 13 篇以上
3、全文参照本科生毕业论文格式

制定人: 曹石见

审核人: 李 莉

体育绘图 课程简介

课程名称	体育绘图				
英译名称	Athletics painting				
课程代码	04D02715	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体操、武术教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	体育绘图				
教材出版信息	广西师范大学出版社，2000年12月第1版，书号：ISBN 7-5633-2982-X				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20%		作业 20%、期末考核 60%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
刘邦华	男	大学本科	学 士	副教授	26
课程简介					
<p>《体育绘图》，是以体育运动为素材，以绘画为基本手段的体育艺术，其含义很广，凡是与体育有关的绘画、制图等都应属于该范畴。本《体育绘图》包括体育动作图、场地器材示意图、体育教学组织图的画法和简单的教学挂图的制作方法，以及与有关的绘画基础理论知识，而不包括像体育装饰图和体育宣传画之类的，既需要有较高的绘画水平，又与体育教学、训练的关系不太密切的内容。</p> <p>《体育绘图》作为一门工具课，它的基本任务就是使学生通过学习，掌握体育绘图的基本理论和常用方法，并做到能识图，能较快速而准确地绘制体育动作图，并能在体育实践中予以灵活地运用。</p>					

体育绘图课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次。体育教育和社会体育

课程代码：04D02715

学时分配：36

赋予学分：2分

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

《体育绘图》是在体育实践中发展起来的一门年青的应用科学，是一门较系统地介绍怎样运用绘画知识和技巧绘制体育图的工具课。

任务：

●通过教学，使学生了解本学科的建立发展状况，认识到学习的重要作用，提高学习积极性。

●通过教学，使学生了解绘图的简单透视理论，为学习体育绘图打下基础。

●通过教学，使学生重点掌握单线图在体育运动中的绘制技巧，并结合实际在教与学中加以运用。

三、教学目的与要求

通过课程的教学，使学生了解基本绘图知识，掌握单线图在体育运动中的画法。提高学生对动作形象的记录和表达能力，并能在今后的实践中加以运用。

(一)认真钻研教学大纲、教材，了解学生实际，做到既备课又备人。

(二)课堂上既注重理论知识的教学，又要加强动手能力的培养，给学生充足时间的进行练习，使其尽快掌握内容。

(三)理论联系实际，要求学生结合正在进行的技术课教学内容多练多画，巩固课堂学习内容。加强学生绘图能力的培养。

四、教学内容与安排

第一章 体育绘图的基本用具和基本线条的练习

第一节 基本用具

第二节 基本线条练习

第二章 有关体育绘图的基础理论知识

第一节 人体的比例

第二节 人体各部位的形态结构

第三节 人体活动的一般规律

第四节 人体的动态

第五节 简单的透视原理

第三章 体育动作图的画法

第一节 线条图

第二节 实体图

第三节 轮廓图

第四章 场地器材及组织教法示意图的画法

第一节 场地示意图

第二节 器材示意图

第三节 组织教法示意图

教学时数分配表

教学内容	教学时数
体育绘图基本用具和基本线条的练习	2
有关体育绘图的基础理论知识	2
体育动作图的画法	26
体育场地器材图的画法	2
体育教学组织图的画法	2
考查	2
合计	36

五、教学设备和设施

配备有一定数量的专业图书资料和电教设备及常用的绘图工具。

六、课程考核与评估

(一)开卷考查 占60%

(二)作业 占20%

(三)平时成绩 占20%

七、附录

教学参考文献目录

1.《体育绘图》 于振峰等 教育科学出版社 1998

2.《体育绘图》 雷咏时 高等教育出版社 2002

3.《体育绘图》 刘明远等 人民体育出版社 1997

制定人：刘邦华

审核人：刘邦华

体育绘图课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业和社会体育专业的本科学生；

二、考核目的

考核学生对《体育绘图》的基本概念、知识、理论的掌握情况及绘图的能力。

三、考核形式与方法

考查、开卷。平时成绩、作业与期末考试相结合。

四、课程考核成绩构成

(一) 闭卷考试 占 60%

(二) 作业 占 20%

(三) 平时成绩 占 20%

五、考核内容与要求

第一章 有关体育绘图的基础理论知识

一、考核知识点

人体的比例、形态结构、一般规律、动态、简单的透视原理。

二、考核要求

掌握体育绘图的基础理论知识和运用。

第二章 体育动作图的画法

一、考核知识点

线条图、实体图、轮廓图。

二、考核要求

主要掌握线条图的画法和运用。

第三章 场地器材及组织教法示意图的画法

一、考核知识点

场地示意图、器材示意图、组织教法示意图。

二、考核要求

掌握场地示意图、器材示意图、组织教法示意图的画法和在体育教案中的运用。

六、样卷

《体育绘图》试卷

一、看下列术语画图(每题 5 分, 共 20 分)

1、右腿前踢, 左手拍脚, 右臂后举。

2、并腿坐, 上体前屈, 两手触脚背。

3、并立, 上体前屈, 两手在膝后击掌。

4、分腿挺身跳。

二、在基本体操动作连续图中临摹一节四肢运动(绳操)(20分)

三、绘出蹲踞式跳远、长振屈伸上和扣球体育动作连续图(每个动作 20 分, 共 60 分)

制定人: 刘邦华

审核人: 刘邦华

运动处方 课程简介

课程名称	运动处方				
英译名称	Exercise Prescription				
课程代码	04D07826	开设学期	六		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	田径教研室	教研室负责人	赵立军	开设单位	体育学院
教材名称	运动处方				
教材出版信息	高等教育出版社，2008年3月第1版，书号：ISBN 9787040173611				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input checked="" type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30%		期末考核 70%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
李佳川	男	研究生	博士	副教授	1994.7
孙洁	女	研究生	硕士	讲师	2004.7
课程简介					
<p>运动处方是一门应用学科，它原来主要用于指导患者的康复锻炼，目前国内外均已将运动处方进一步用于代谢综合症等慢性疾病的预防，以及大众健身的科学指导，为提高国民“健康体适能”提供科学的方法和途径。本课程的任务，是了解制定运动处方的基本理论、基本知识、基本技能，掌握运动处方的制定原则，并在实践中能指导处方对象进行科学的运动。</p>					

运动处方课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育专业本科学生

课程代码：04D06925

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：运动生理学等课程

后续课程：

二、课程性质与任务

运动处方是随着运动生理学的发展而逐渐成熟和完善起来的，是一门应用学科。通过对运动处方理论与应用课程的学习，学生应掌握运动处方制定的基本要素，能够针对锻炼者所测试的实验数据，按其健康状况、体力情况及运动目的，用处方的形式制定适当的运动类型、强度、时间及频率，并对锻炼者进行有计划的周期性运动的指导方案，并收到一定的效果。

三、教学目的与要求

教学目的：

学生通过本课程的学习，能够较全面、系统地掌握有关运动处方的基本理论、知识与方法，

并能将理论运用于实际工作中，能根据相关信息为锻炼者制定行之有效的运动处方。

教学要求：

1. 本课程的教学包括课堂讲授、学生自学、习题讨论、多种运动处方实验设计、作业、辅导答疑和期末考试等教学环节。

2. 课堂教学采用理论结合实践的教学方式，应用运动生理学的知识和运动处方的理论知识引导学生设计各种形式的运动处方，加强学生对运动处方实施和对运动处方微调的能力，提高学生学习本课程的兴趣和积极性。

3. 要求学生认真查阅运动处方的相关书籍，做到课前预习和课后复习，从中学会自学的方法和获取知识的能力。

4. 通过本课程的教学，学生在理解和掌握课程标准所要求的知识内容的基础上，能正确地应用这些知识解决实际问题，为将来从事体育事业奠定坚实的基础。

四、教学内容与安排

第一章 运动处方的基本理论

[目的要求]了解“运动处方”的概念和内容，运动处方

的产生、现状及其发展趋势。

[教学内容]

第一节 运动处方概述

第二节 运动处方的主要内容

第三节 运动处方信息系统简介

[教学重点及难点]

重点：运动处方的概念、分类

难点：运动处方的发展趋势

[授课学时]2 学时

第二章 预防健身性运动处方制订的依据

[目的要求]掌握健康体适能的概念、内容和意义，掌握目前国内现行的健康体适能的测试方法和评价标准；以及如何根据测试评价结果确定运动处方的锻炼目标，为锻炼者选择恰当的锻炼内容。

[教学内容]

第一节 确定运动处方目标的依据

第三节 肌肉力量耐力素质测定与评价

第四节 柔韧性素质测定与评价

第五节 身体成份测定与评价

[教学重点及难点]

重点：健康体适能的内容和意义、测试方法和评价标准；

难点：锻炼目标及内容的确定

[授课学时]8 学时

第三章 耐力运动处方

[目的要求]掌握评定心肺功能、制定耐力运动处方制定的基本理论和方法。

[教学内容]

第一节 耐力运动处方概述

第二节 耐力锻炼常用的手段方法

第三节 评定运动强度的指标

第四节 评定心脏功能和制定耐力运动处方的常用指标

第五节 F.C.的评定

第六节 耐力运动处方的制订

第七节 耐力运动处方的实施

第八节 某些慢性疾病的运动处方

[教学重点及难点]

重点：评定运动强度的指标、F.C.的评定。

难点：测试方案的确定和方法，处方制订原则和方法。

[授课学时]10 学时

第四章 力量运动处方

[目的要求]掌握如何为健身锻炼者和康复锻炼者制定增强肌肉力量的运动处方，如何确定动力性练习和静力性练习的负荷强度。

[教学内容]

第一节 肌肉力量运动处方的概述

第二节 肌肉力量确定

第三节 肌肉力量锻炼的手段方法

第四节 力量运动处方的制定

[教学重点及难点]

重点：力量练习的分类、影响肌肉力量大小的因素、评定肌肉力量大小的各种方法。

难点：肌肉收缩形式的分类、力量运动处方的制定。

[授课学时]4 学时

第五章 柔韧性运动处方

[目的要求]掌握柔韧性运动处方的制定与实施过程。

[教学内容]

第一节 柔韧性运动处方的概述

第二节 柔韧性的评定

第三节 柔韧性练习的方法

第四节 柔韧性运动处方的制定

[教学重点及难点]

重点：ROM 的测量与评价

难点：柔韧性运动处方的制定

[授课学时]4 学时

运动处方案例

[目的要求]掌握运动处方的格式及内容等。

[教学内容]

案例一 至七

[教学重点及难点]

重点：制定流程、步骤、测试数据的处理与计算、运动处方的书写。

难点：制定运动处方流程、步骤。

[授课学时]6 学时

五、教学设备和设施

多媒体教学设备

六、课程考核与评估

期末考核采用论文形式，占总成绩的 70%；平时小测与作业以书面为主，口试为辅，占总成绩的 30%。

七、附录

教学参考文献目录

[1]刘纪清,李国兰.实用运动处方.哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,1993

[2]全国体育院校教材委员会.运动医学.北京:人民体育出版社,1990

[3]凌月红主编:体育健康教育与运动处方,北京体育大学出版社

[4]田继宗主编:运动处方教学模式,广东教育出版社;

[5]任建生主编:心血管运动生理与运动处方,北京,北京体育大学出版社

教学网络提示

(适用于体育教育专业)

制定人:李佳川

审核人:周次保

运动处方课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业和体育教育专业的学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的学生。

二、考核目的

通过课程考核，了解学生对运动处方基本知识的掌握情况以及灵活运用能力，便于学生将所学的知识熟练地运用到以后的实践工作中，能根据相关信息为锻炼者制定行之有效的运动处方。

三、考核形式与方法

考核形式主要以学期论文的形式进行。

四、课程考核成绩构成

成绩由平时成绩和理论考试成绩两部分构成，其中平时成绩占总成绩的30%，由学习态度（包括考勤）和平时作业构成；理论考试成绩占总成绩的70%。

五、考核内容与要求

第一章 运动处方的基本理论

[考核内容]

第一节 运动处方概述

第二节 运动处方的主要内容

第三节 运动处方信息系统简介

[考核要求]

掌握运动处方的概念、分类；运动处方的发展趋势。

第二章 预防健身性运动处方制订的依据

[考核内容]

第一节 确定运动处方目标的依据

第三节 肌肉力量耐力素质测定与评价

第四节 柔韧性素质测定与评价

第五节 身体成份测定与评价

[考核要求]

掌握健康体适能的内容和意义、测试方法和评价标准；锻炼目标及内容的确定

第三章 耐力运动处方

[考核内容]

第一节 耐力运动处方概述

第二节 耐力锻炼常用的手段方法

第三节 评定运动强度的指标

第四节 评定心脏功能和制定耐力运动处方的常用指标

第五节 F.C.的评定

第六节 耐力运动处方的制订

第七节 耐力运动处方的实施

第八节 某些慢性疾病的运动处方

[考核要求]

掌握评定运动强度的指标、F.C.的评定方法；耐力处方制订原则和方法。

第四章 力量运动处方

[考核内容]

第一节 肌肉力量运动处方的概述

第二节 肌肉力量确定

第三节 肌肉力量锻炼的手段方法

第四节 力量运动处方的制定

[考核要求]

掌握力量练习的分类、影响肌肉力量大小的因素、评定肌肉力量大小的各种方法；掌握肌肉收缩形式的分类、力量运动处方的制定。

第五章 柔韧性运动处方

[考核内容]

第一节 柔韧性运动处方的概述

第二节 柔韧性的评定

第三节 柔韧性练习的方法

第四节 柔韧性运动处方的制定

[考核要求]

掌握ROM的测量与评价；掌握柔韧性运动处方的制定方法。

运动处方案例

[考核内容]

案例一至七

[考核要求]

掌握制定流程、步骤、测试数据的处理与计算、运动处方的书写；掌握制定运动处方流程、步骤。

六、样卷

考核方式：论文

（适用于社会体育专业与体育教育专业）

制定人：李佳川

审核人：周次保

体育科研方法 课程简介

课程名称	体育科研方法				
英译名称	Research Methods of Sports Science				
课程代码	04D02517	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育科学研究方法				
教材出版信息	高等教育出版社，2006年7月第2版，书号：ISBN7-04-019672-7				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	30%	期末考核	70%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
王鸿翔	男	研究生	硕 士	教 授	28
李佳川	男	研究生	博 士	副教授	20
王继艳	女	研究生	硕 士	讲 师	3
课程简介					
<p>《体育科研方法》课程是我国普通高等学校体育专业所有学生学习的一门专业理论必修课。其目的是使学生了解体育科学研究工作的基本理论知识，初步掌握选题的原则与方法、研究计划的制定方法、资料的收集与整理方法、资料的分析方法、学术论文的写作方法，提高学生的科学素养和培养学生从事体育科学研究的基本技能。本课程以体育科学研究活动为研究对象，以资料的收集与整理方法、研究计划的制定方法以及科研论文的规范写作为重点。</p>					

体育科研方法课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业本科学生、社会体育专业本科学生

课程代码：04D02517

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：体育心理学、体育统计测量学

后续课程：教育实习、毕业设计

二、课程性质与任务

体育科研方法课程是体育教育专业的一门专业理论必修课，其教学任务是使学生认识进行体育科研的作用和意义，初步了解和掌握体育科研的基本理论，基本方法和基本技能，培养学生运用所学知识分析问题和解决实际工作的能力。

三、教学目的与要求

通过该课程的学习，使学生了解体育科学研究工作的基本理论知识，初步掌握选题的原则与方法、研究计划的制定方法、资料的收集与整理方法、资料的分析方法、学术论文的写作方法，提高学生的科学素养和培养学生从事体育科学研究的基本技能。学生在学完本课程后应达到以下基本要求：了解体育科学和体育科学研究的特点与发展趋势、掌握体育科学研究的基本程序；了解研究课题的来源及选题的原则，掌握选择课题的步骤与方法；了解研究设计的内容，掌握研究计划的步骤与方法；了解资料的收集方法，重点掌握文献法和调查法；了解资料的整理与分析方法，掌握学术论文的基本结构与写作要求。

四、教学内容与安排

第一章 体育科学研究导论（4学时）

体育科研的意义和任务，体育科研的特点和发展趋势，体育科研的内容及分类，体育科研的基本程序。

第二章 体育科学研究的选题（4学时）

研究课题选择的意义；课题的来源；选题的原则；研究课题选择的一般程序；选择研究课题的方法。

第三章 体育科学研究设计与计划（4学时）

研究设计的意义和内容；确定论与范围的意义和方法。样本取样方法和样本量的确定方法；研究变量与研究指标的确定方法；无关变量的控制；研究计划的制定；实施细

则的制定。

第四章 文献法（4学时）

文献法的种类、意义及特点；文献收集的基本要求；文献收集的方法；文献的阅读与记录方法；文献综述的撰写格式与步骤。

第五章 观察法（2学时）

观察法的概念和特点；观察法的分类；观察法的基本要求；观察法的基本程序及要求；使用观察法的注意事项。

第六章 调查法（4学时）

调查法的概念和意义；调查法的类型；调查的具体方法与问卷的设计；调查法的实施步骤。

第七章 实验法（4学时）

实验法的概念和特点；实验设计的原理与基本要素；常用的实验设计方案介绍。

第八章 体育科学研究资料的整理与分析（4学时）

整理资料的意义和原则；定性资料的整理步骤与方法；定量资料的整理步骤与方法；资料的图表绘制方法。资料分析的过程和总体思路；分析资料的一般方法；思维加工的方法；统计分析的方法；系统分析方法简介。

第九章 体育科学研究论文的撰写与评价（4学时）

体育科研论文的类型及特点，体育科研论文的基本结构与写作要求，体育科研论文的评价，毕业论文的报告与答辩。

第十章 体育科学研究者的科学素养（2学时）

科研与科学态度，科研工作者应具备的基本素质，体育科研工作者应具备的知识与智能结构。

五、教学设备和设施

多媒体教学设备和计算机网络资源。

六、课程考核与评估

该课程为考查科目，考核按平时成绩30%和文献综述论文或研究计划书70%进行综合评定。

七、附录

教学参考文献目录：

1. 体育科学研究方法. 北京：高等教育出版社，1999
2. 何敏学、容仕霖主编. 学校体育科研. 北京：高等

教育出版社，2001

3.张力为著. 体育科学研究方法. 北京：高等教育出版社，2005

教学网络提示：

1. <http://www.csss.cn>

2. <http://www.tiyujie.cn>

3. <http://www.sport.gov.cn>

制定人：王鸿翔

审核人：李 莉

体育科研方法课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业和社会体育专业的学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业和社会体育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的学生。

二、考核目的

了解学生对本课程学习后的实际运用能力,为后续课程的学习奠定基础。

三、考核形式与方法

本课程为考查科目,基于本课程的应用实践性特点,课程的考核采取平时成绩与期末文献综述或研究计划书的制定进行综合评分的方式考核,着重对实际运用能力的考核。

四、课程考核成绩构成

考核成绩按优、良、中、及格、不及格五个等级评定成绩。平时成绩占30%,主要包含课堂表现、作业完成质量等,期末文献综述或研究计划书成绩占70%。不及格者必须重修。

五、考核内容与要求

第一章 体育科学研究导论(4学时)

体育科研的意义和任务,体育科研的特点和发展趋势,体育科研的内容及分类,体育科研的基本程序。

第二章 体育科学研究的选题(4学时)

研究课题选择的意义;课题的来源;选题的原则;研究课题选择的一般程序;选择研究课题的方法。

第三章 体育科学研究设计与计划(4学时)

研究设计的意义和内容;确定论与范围的意义和方法。样本取样方法和样本量的确定方法;研究变量与研究指标的确定方法;无关变量的控制;研究计划的制定;实施细则的制定。

第四章 文献法(4学时)

文献法的种类、意义及特点;文献收集的基本要求;文献收集的方法;文献的阅读与记录方法;文献综述的撰写格式与步骤。

第五章 观察法(2学时)

观察法的概念和特点;观察法的分类;观察法的基本要求;观察法的基本程序及要求;使用观察法的注意事项。

第六章 调查法(4学时)

调查法的概念和意义;调查法的类型;调查的具体方法与问卷的设计;调查法的实施步骤。

第七章 实验法(4学时)

实验法的概念和特点;实验设计的原理与基本要素;常用的实验设计方案介绍。

第八章 体育科学研究资料的整理与分析(4学时)

整理资料的意义和原则;定性资料的整理步骤与方法;定量资料的整理步骤与方法;资料的图表绘制方法。资料分析的过程和总体思路;分析资料的一般方法;思维加工的方法;统计分析的方法;系统分析方法简介。

第九章 体育科学研究论文的撰写与评价(4学时)

体育科研论文的类型及特点,体育科研论文的基本结构与写作要求,体育科研论文的评价,毕业论文的报告与答辩。

第十章 体育科学研究者的科学素养(2学时)

科研与科学态度,科研工作者应具备的基本素质,体育科研工作者应具备的知识与智能结构。

学生根据自己的实践和兴趣选定题目,结合具体题目进行资料收集和整理,写出3000字以上文献综述;研究计划书可仿照毕业设计阶段的开题报告格式。

六、样卷

略

制定人:王鸿翔

审核人:李莉

体育专业英语 课程简介

课程名称	体育专业英语				
英译名称	Sport Professional English				
课程代码	04D07727	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育专业英语				
教材出版信息	北京体育大学出版社，1997年7月第2版，书号：ISBN978-7-81051-211-4				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30%		期末考核 70%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
王继艳	女	研究生	硕 士	助 教	0.5
课程简介					
<p>体育专业英语教学改革是我国新时期高等体育教育改革顺应世界发展潮流的重要举措，也是体育教育发展的必然趋势。“体育专业英语”是体育专业教学的重要课程之一，在人才培养过程中占有越来越重要的地位。通过体育专业英语的教学，不但可以提高学生体育专业通识的知识面，以达到较宽知识面的体育英语水平，还可以极大的丰富学生的体育专业知识面，强化其对体育专业大类通识知识的掌握，为进一步实现“宽口径，厚基础，高素质，强能力，广适应”的复合型体育专门人才。</p>					

体育专业英语课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育、社会体育专业

课程代码：04D07727

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：大学英语

后续课程：

二、课程性质与任务

本课程是在修完大学英语的基础上,结合本专业特色,为了拓展学生的适应和应用能力而开设的一门提高专业应用能力的课程。本门课程的教材主要是针对各种运动项目采用英语对其背景、现状、技术特点等进行介绍,通过本门课程的学习,要求学生掌握各运动技术项目的专业英语词汇和句型等。

三、教学目的与要求

(一) 教学目的

通过理论讲授和口语练习,使学生深入了解并掌握体育英语的关键词汇和关键句子以及现实生活中的体育项目如何表达,学会利用自己学过的知识进行与他人交流,通过本课程的学习使学生:

- 1、了解部分项目的专业词汇和常用句子。
- 2、了解项目的构成和国际、国内背景。
- 3、掌握部分专业词汇、常用句子和重要组织的简写。
- 4、掌握如何书写体育专业的文章,并进行针对性的练习

(二) 教学要求

1、加强理论学习、口语能力、写作能力、翻译能力以及听力能力的训练。

2、养成运用已经学过的知识进行阅读大量的外文文献,进行自己撰写一些自己感兴趣的文章。

3、通过多练、多写和多说等有效措施最终实现我们的教学目的。

重点: 常用词汇、常用句子以及他们在现实生活中的应用。

难点: 运用学过的知识进行交流

四、教学内容与安排

II 教学安排

章目	教学 内容	教学比 重 (%)	教学 时数	教学方式 或 手段
第1章	Unit1 — The International Olympic committee	6	2	讲授
第2章	Unit2—Aquatics— Swimming	6	2	讲授
第3章	Unit3— Aquatics— Diving	6	2	讲授
第4章	Unit4—Athletics	6	2	讲授
第5章	Unit5—Badminton	6	2	讲授、讨论
第6章	Unit6—Basketball	6	2	讲授
第7章	Unit7— Weightlifting	6	2	讲授
第8章	Unit8— Tennis	6	2	讲授、讨论
第9章	Unit9— Gymnastics—Artistic Gymnastics	6	2	讲授、讨论
第10章	Unit 10 Modern Pentathlon	6	2	讲授
第11章	Unit 11 Triathlon	6	2	讲授
第12章	Unit 12 Wrestling	6	2	讲授
第13章	Unit 13 Taekwondo	6	2	讲授、讨论
第14章	Unit 14 Sport Science and technology — Exercise Prescription,Over Training	6	2	讲授、讨论
第15章	Unit 15 Sport Science and technology—skills, Theory of Oxygen Debt	6	2	讲授
	Unit 16 translation	6	2	讨论
	Unit 17 translation	6	2	讨论
	Unit 18review	6	2	讨论
合 计		100	36	

I 教学内容

Chapter one The International Olympic Committee

教学目的

- 1、Grasp the main idea of the article
- 2、Master the key language points
- 3、Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. Where and when was the IOC created?
2. What rights does the IOC have concerning the Olympic

Movement?

3. Can you describe the Olympic flag and then explain its symbolic meaning?

4. What is the Olympic motto adopted by the IOC?

5. Who composed the Olympic anthem? When?

Chapter two Aquatics—swimming

教学目的

1. Grasp the main idea of the article
2. Master the key language points
3. Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. How did the sport swimming generate?

2. When had Men's swimming been an official event in modern Olympic?

3. When was Federation International de Natation Amateur founded?

Chapter three Aquatics—diving

教学目的

1. Grasp the main idea of the article
2. Master the key language points
3. Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. When did diving first appeared in the Olympic Games?

2. How many events is the Olympic diving competition consist of?

3. How many types do the dives include according to the text?

4. How about the degree of difficulty from each dive?

Chapter four Athletics

教学目的

1. Grasp the main idea of the article
2. Master the key language points
3. Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. What basically six "categories" are within track and

field events?

2. When did women's events begin at the Olympics?

3. What are the differences in the men's and women's programmes of Olympic Games?

4. What are the mechanical factors of throwing?

5. How many phases are for each of the four jumps?

6. When was race walking introduced to the Olympic Games?

7. Where were the multi-events originated in 1880?

Chapter five Badminton

教学目的

1. Grasp the main idea of the article
2. Master the key language points
3. Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. When and where was badminton contested as a demonstration sport?

2. When were the mixed doubles introduced in Olympics official events?

3. How many nations are dominant in the badminton world according to the text?

Chapter six Basketball

教学目的

1. Grasp the main idea of the article
2. Master the key language points
3. Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. When and who invented the sport of the basketball?

2. When did basketball became an official Olympic event?

3. When was the National Basketball Association founded?

4. What conditions does basketball require?

Chapter seven weightlifting

教学目的

1. Grasp the main idea of the article
2. Master the key language points
3. Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. When was weightlifting held at modern Olympics?

2. What do lifts include in Olympic weightlifting

competition?

3. What are the important conditions to a weightlifter?

Chapter eight Tennis

教学目的

1、Grasp the main idea of the article

2、Master the key language points

3、Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. Where was tennis born?

2. When and where was tennis first taken as a discipline in modern Olympic Games?

3. What does the four most important worldwide tennis championships include?

Chapter nine Gymnastics

教学目的

1、Grasp the main idea of the article

2、Master the key language points

3、Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. When was the International Gymnastics Federation formed?

2. When was gymnastics held in Olympics?

3. When and where did gymnastics become the official competition sport in Asian Games?

4. What are the Olympic gymnastics orders for men and women events?

5. How many levels of difficulty are Gymnastics skills divided?

Chapter ten Modern pentathlon—A challenge to willpower and stamina

教学目的

1、Grasp the main idea of the article

2、Master the key language points

3、Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. What is the origin of the modern pentathlon?

2. Who was personally responsible for the return of the pentathlon to Olympics?

3. What are the order of five events of modern pentathlon?

Chapter eleven Triathlon

教学目的

1、Grasp the main idea of the article

2、Master the key language points

3、Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. When was triathlon invented?

2. When and where was the International Triathlon Union founded?

3. When did triathlon become an official sport of Olympic programme?

4. What does triathlon competition include?

Chapter twelve Wrestling

教学目的

1、Grasp the main idea of the article

2、Master the key language points

3、Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. When was wrestling on the programme at modern Olympics?

2. When and where was the International Federation of Associated Wrestling Styles' founded?

3. What does FILA assume the responsibility for?

4. When was women's wrestling introduced at Olympic Games?

Chapter thirteen Taekwondo

教学目的

1、Grasp the main idea of the article

2、Master the key language points

3、Master the reading skill: finding out the topic sentence

in each paragraph

[contents]

1. Where is taekwondo originated from?

2. What are the main characteristics of taekwondo?

3. When and where did taekwondo become an official Olympic discipline?

Chapter fourteen Sport Science and technology — Exercise Prescription, Over Training

教学目的

1、Grasp the main idea of the article

2、Master the key language points

3、Master the reading skill: finding out the topic sentence in each paragraph

[contents]

1.What is the concept of over training according to the next?

2.What are the main characteristics of over training?

3.What are the main factors induced over training?

4.What are useful physiological indices of detecting over training?

Chapter fifteen Sport Science and technology— skills

教学目的

1、Grasp the main idea of the article

2、Master the key language points

3、Master the reading skill: finding out the topic sentence in each paragraph

[contents]

1.How about the concept of the sport skills?

2.What are the normal physical conditions?

3.What kinds are skills divided logically according to the text?

五、教学设备和设施

计算机一台

六、课程考核与评估

基于本课程应用性、实践性强的特点，课程考核“过

程性考核”与“期末考核”相结合的方式。

过程性考核指“平时成绩”，占课程总评成绩的30%。平时成绩含课堂表现、作业完成质量。

期末考核采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的70%。

七、附录

(一)教材

田慧《体育专业英语阅读教材》北京体育大学 1997-07

(二)参考资料

1. 人民体育出版社. 英汉体育常用词汇 M 北京: 人民体育出版社, 1975

2. 国际体育科学和教育理事会. 体育科学指南 M. 金季春等译. 北京: 高等教育出版社, 2002

3. 王军平, 张妙玲. 常用体育英语词汇 M 北京: 北京体育大学出版社, 2004

4. 陈玉玲, 体育英语教程 M 北京: 人民体育出版社, 2007

5. 唐建军, 奥运观战一本通 M. 福州: 福建科学技术出版社, 2008.

6. 王安利, 王松涛. 运动医学双语教程 M. 北京: 北京体育大学出版社, 2003.

7. 雷强. 现代体操运动最新英汉. 英汉词汇手册 M 西安: 陕西人民出版社, 2002.

制定人: 王继艳

审核人: 李莉

体育专业英语课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育专业本科生

二、考核目的

考核学生对《体育专业英语》课程的专业词汇，专业术语和阅读体育方面的相关文章的掌握情况，考查学生对所学内容的理解和运用程度，对学生的各种能力进行评定。包括理论考试和能力考核。

三、考核形式与方法

考查（平时成绩+期末考试）

四、课程考核成绩构成

将考试分为平时成绩（考勤、作业、课堂表现）20%；作业 10%；笔试 70%。

五、考核内容与要求

Chapter one The International Olympic Committee

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter two Aquatics—swimming

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter three Aquatics—diving

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter four Athletics

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter five Badminton

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter six Basketball

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter seven weightlifting

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter eight tennis

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter nine Gymnastics

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter ten Modern pentathlon— A challenge to willpower and stamina

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter eleven Triathlon

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter twelve Wrestling

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter thirteen Taekwondo

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter fourteen Sport Science and technology — Exercise Prescription, Over Training

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

Chapter fifteen Sport Science and technology— skills

考试内容

- 1、Major Professional Terms
- 2、Put the reading and writing skills into practice.
- 3、Useful Expressions

考试要求

1、Grasp major professional terms, put the reading and writing skills into practice and useful expressions and so on

六、样卷

体育学院《体育专业英语》课程考试试题 X 卷
XXXXXX 学年第 XXXX 学期 体育 XXXXXXXX 班级
时量: 120 分钟 总分 100 分, 考试形式: 开卷

Part one : Write out the complete forms of the following proper nouns?(2marks for each, 10 marks in all)

- 1 NBA refers to
- 2 FIG refers to
- 3 IOC refers to
- 4 FIFA refers to
- 5 FIVB refers to

Part two: Reading Comprehension (4marks for each, 36 marks in all)

Questions 6 to 14 are based on the following passage

Over training is a poorly-defined complex of the body's psycho-physiological responses to: ① an excessive training load; ② too frequent competitions; ③ inadequate recovery time following an intensive workload, or any combination of these. It may be aggravated by other "stressors" in athlete's life, such as financial or work pressures, social stresses, excessive travel, inadequate sleep and nutrition, or lack of recreational opportunities.

Short-term over training may be difficult to distinguish

from the normal sense of fatigue which accompanies an intensive training program. This syndrome may occur if the factors which precipitated the short-term condition persist. In this situation, there may be a profound breakdown of various psycho-physiological systems which may not recover without weeks or months of rest. Over training can also disrupt the immune system, which makes the athlete more susceptible to infection. Moreover, over training can profoundly affect the psychological status of the athlete. It shows the characteristics with low levels of vigor, depression, and anger.

The optional training load for an individual athlete depends on various factors, including genetic make-up, lifestyle, and state of initial fitness. There are no hard and fast rules for determining how and when to adjust the training load, but empirical evidence suggests that an increase of no more than 5% each week during a training macro-cycle allows for adaptation and recovery. Furthermore, intensity and volume of training should not be increased simultaneously. Not being able to devise a numerical index for training intensity and volume makes it difficult to quantify the training load.

Over training is a complex syndrome with a great deal of individual variation. Several other simple physiological indices may be useful in detecting over training. However, they are recorded under carefully standardized conditions:

① Amount and quality of sleep. Sleep disturbances and insomnia may be an early indication of stress.

② Morning pulse. If measured under standard conditions, it may be a measure of recovery from training.

③ Body weight. A stable morning (post-void) weight may indicate the adequacy of rehydration and nutrition. Weight loss and a decline in appetite may be warning indicators of over training.

Clearly, over training remains a poorly-understood syndrome and much further research needs to be done.

6. What is the concept of over training according to the next?

7. What are the main characteristics of over training?

8. What are the main factors induced over training?

9. What are useful physiological indices of detecting over training?

10. What does the underlined sentence mean?

The Ancient Pentathlon consists of running the length of

the stadium, jumping, throwing the spear, throwing the discus and wrestling was introduced for the first time at the 18th Olympiad in 708BC.

Modern pentathlon is based on the duties of an unlucky military courier in 19th century who assigned to deliver a message to his commander across the enemy territory. He set off on horseback, fights his way through with sword and pistol, swims a river, and finally run to safety across country.

Under the suggestion by the founder of the Modern Olympics, Baron Pierre de Coubertin, the Modern Pentathlon was introduced in the 5th Olympiad in Stockholm (Sweden) in 1912. It comprised the contemporary sports of pistol shooting, fencing, swimming, horseriding and running, and embraced the spirit of its ancient counterpart.

The modern pentathlon competition is organized on a points basis and each sport is judged on an objective standard.

A draw is used to determine the starting order of the teams in each event. The individual's starting order of the members of a team is decided by the team captain, and submitted in writing before the beginning of the draw. The competitor or team with the highest total score is the winner. Only competitors who started in all five events are included in the final classification.

The international governing body for Modern Pentathlon is the Union Internationale du Pentathlon Moderne et Biathlon (UIPMB), formed in 1948.

11. What is the origin of the modern pentathlon?

12. Who was personally responsible for the return of the pentathlon to Olympics?

13. What are the order of five events of modern pentathlon?

14. What does the underlined sentence mean?

Part three: Translation (6 marks for each, 24 marks in all)

15. The international competition order is decided by FIG. Olympic order for men is floor exercise, pommel horse, rings, vault, parallel bars and horizontal bar. Women compete in the following order: vault, uneven bars, balance beam and floor exercise. Gymnastics skills are divided into six levels of difficulty. Levels range from "A", which is the easiest, to "F", the most difficult.

16. These five rings represent the five parts of the world now won over the Olympism and ready to accept its fertile rivalries. Also (white background included), the six colours thus combined represent those of all nations, with no exceptions.

This reflects the Olympic spirit of friendship and equality among sportmen the world over.

17.每个投掷项目都包括以下阶段：①预备开始阶段②动作或动量积累阶段③投掷动作或发力姿势阶段④器械出手阶段⑤动作还原结束阶段

18.跳水姿势包括：向前跳水、向后跳水、反身跳水、向内跳水、转体跳水及臂立跳水。跳水时的身体姿势有：直体、屈体、团体及自由姿势。

Writing(30 marks)

For this part, you are allowed 30 minutes to write a composition on the topic “Sport and I” (150 words)

体育学院《体育专业英语》课程考试试题 X 卷答案

Part one : Write out the complete forms of the following proper nouns?(2marks for each, 10 marks in all)

- 1.National Basketball Association
- 2.International Gymnastics Federation
- 3.International Olympic Committee
- 4.Federation Internationale de Football Association
- 5.International Volleyball Federation

6.Over training is a poorly-defined complex of the body's psycho-physiological responses

7. ① an excessive training load; ② too frequent competitions;③inadequate recovery time following an intensive workload, or any combination of these.

8. such as financial or work pressures, social stresses, excessive travel , inadequate sleep and nutrition, or lack of recreational opportunities.

9.①Amount and quality of sleep. Sleep disturbances and insomnia may be an early indication of stress.② Morning pulse. If measured under standard conditions, it may be a measure of recovery from training. ③ Body weight. A stable morning(post-viod) weight may indicate the adequacy of rehydration and nutrition. Weight loss and a decline in appetite may be warning indicators of over training.

10.显而易见，过度训练仍然是一种认识不深刻的综合症，有待于进一步研究。

11. Modern pentathlon is based on the duties of an unluckly military courier in 19th century who assigned to deliver a message to his commander across the enemy territory. He set off on horseback, fights his way through with sword and pistol, swims a river, and finally run to safety across country.

12. the Modern Pentathlon was introduced in the 5th Olympiad in Stockholm(Sweden) in 1912

13.A draw is used to determine the starting order of the teams in each event. The individual's starting order of the members of a team is dicided by the team captain, and submitted in writing before the beginning of the draw.

14.现代五项比赛是以积分的多少决定名次的，每项运动都以客观的标准进行评判。

Translation(6 marks for each, 24 marks in all)

15.国际体操大赛的比赛顺序由国际体联决定。奥运会比赛男子项目顺序为：自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠。女子项目顺序是：跳马、高低杠、平衡木和自由体操。体操技术动作的难度分为6个级别，依次为最简单的A组，直到最难的F组。

16.这五环代表着世界五大洲现在都为实现奥林匹克主义而团结，并同意参加其丰富多彩的竞赛。而且，以这种形式连在一起的六种颜色（包括白底），代表了所有民族的颜色，无不例外。这一标志体现了全世界运动员之间友谊、平等的奥林匹克精神。

17.Each of the four throws has the following phases

- 1) start
- 2) movement or momentum building
- 3) throwing or “power” position
- 4) delivery
- 5) recovery

18.Dives include the following types: forward, back, reverse, inward, twisting, and armstand, with the body positions of straight, pike, tuck, and free.

Writing(30 marks)

For this part, you are allowed 30 minutes to write a composition on the topic “Sport and I”

制定人：王继艳

审核人：李 莉

排球（必修）课程简介

课程名称	排球（必修）				
英译名称	volleyball				
课程代码	04D01213 04D01314	开设学期	三、四		
安排学时	64=32+32	赋予学分	4=2+2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	球类运动—排球				
教材出版信息	高等教育出版社，2009年7月第3版，书号：ISBN 978-7-04-027387-8				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
唐金根	男	本 科	硕 士	讲 师	2002.7
曹国强	男	本 科	硕 士	讲 师	2000.7
课程简介					
<p>《排球》是根据教育部体育教育四年制教学计划和培养目标的规定，排球作为学生的普修必修科目。通过排球普修课的教学，使学生了解排球教学基本职责、应具备的基本素质，熟悉与掌握排球基本技术的概念和动作规格，了解和掌握排球基本技术的教学顺序与步骤，能熟练运用排球的练习方法和手段进行运动员初级阶段的教学与训练。要求做到会讲、会示范、会教；对次要教材要求有所体会；对介绍性的教材要求有所了解。根据中学和基层的实际，培养学生初步具备组织排球竞赛和裁判工作的能力。</p>					

排球（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、体育教育专业

课程代码：04D01213 04D01314

学时分配：64

赋予学分：4

先修课程：

后续课程：排球限选课程

二、课程性质与任务

排球主项选修课程是一门系统讲授排球运动基本理论，全面提高排球基本技、战术水平；积极发展专项运动素质；努力培养排球教学与训练、竞赛组织与裁判和科学研究等工作能力的课程。

三、教学目的与要求

1. 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。

2. 使学生较全面、系统地掌握排球运动的基本理论、排球运动教学与训练的基本原理与方法，以及现代排球运动的发展趋势。

3. 使学生正确、合理地掌握排球运动的基本技术动作方法，全面提高技战术运用能力，发展一般和专项运动素质。

4. 在全面系统地掌握排球运动教学与训练的基本原理与方法的基础上，能正确地讲解与示范、纠正错误的动作、能组织和进行教学训练工作、制定教学文件、具备从事中等级以上学校教学和训练工作的能力。

5. 着重加强学生的竞赛组织与裁判工作等方面能力的培养与提高，使之具备从事基层排球竞赛组织工作的能力，达到排球国家二级裁判员水平。

6. 使学生较全面、系统地了解国内外排球运动科学研究的发展动态、基本掌握排球运动科学研究的基本工作程序与方法，具有独立从事科学研究的工作能力。

四、教学内容与安排

（一）理论课教学内容

第一章 排球运动简介

第一节 排球运动的比赛方法与特点

知识点：比赛方法；排球运动的特点；排球运动世界大赛简介

第二节 排球运动的起源，传播与繁衍

知识点：排球运动的起源；排球运动的传播；排球运动的繁衍

第二章 排法运动发展概况

第一节 世界排球运动发展的三个阶段

知识点：世界排球运动发展的三个阶段；排球技战术发展的主要规律和特点

第二节 我国排球运动的发展

知识点：我国排球运动发展概况；我国对世界排球运动发展的贡献

第三章 排球技术

第一节 排球技术的基本理论

知识点：排球技术的概念；排球技术的特点；排球技术的分类

第二节 准备姿势与移动

知识点：准备姿势与移动的概念与作用；准备姿势与移动的分类；准备姿势与移动的动作方法分析

第三节 发球技术

知识点：发球技术的概念与作用；发球技术的分类；发球技术的动作方法分析

第四节 垫球

知识点：垫球的概念与作用；垫球的分类；垫球的动作方法分析

第五节 传球

知识点：传球的概念与作用；传球的分类；传球的动作方法分析

第六节 扣球

知识点：扣球的概念与作用；扣球的分类；扣球的动作方法分析

第七节 拦网

知识点：拦网的概念与作用；拦网的分类；拦网的动作方法分析

第四章 排球战术

第一节 排球战术的基本理论

知识点：排球战术的概念；排球战术的分类；战术意识

第二节 阵容配备，位置交换，“自由人”运用

知识点：阵容配备；位置交换；“自由人”运用

第三节 集体进攻战术

知识点：进攻阵形

第四节 集体防守战术

知识点：接发球及其阵形；接扣球防守及其阵形

第五节 战术教学与训练

知识点：“中、边二传”进攻阵形的教学

第五章 竞赛工作

第一节 竞赛工作

知识点：竞赛制度；编排与成绩计算方法

第二节 裁判工作

知识点：场地；器材；设备；主要规则及裁判方法；
鸣哨和手势

(二) 技术课教学内容与技术点

第一章 排球技术

第一节 准备姿势

技术点：稍蹲准备姿势；半蹲准备姿势；低蹲准备姿势

第二节 移动

技术点：并步与滑步移动；交叉步移动；跨步移动

第三节 发球

技术点：正面上手发球、正面上手发球

第四节 垫球

技术点：正面双手垫球；背垫；接发球垫球

第五节 传球

技术点：正面传球；背传球；顺网正面传球

第六节 扣球

技术点：正面扣球；扣近体快球

第七节 拦网

技术点：单人拦网；双人拦网

第二章 排球战术

第一节 进攻战术

技术点：中二传进攻阵形；边二传进攻阵形

第二节 防守战术

技术点：接发球阵形；接扣球防守阵形

(二) 技战术教学内容与安排：

1、专项身体素质训练。

2、活动性游戏和排球游戏。

3、技术部分：

分 类	重 点 教 材	一 般 教 材	介 绍 教 材
准 备 姿 势	防守和保护的准备姿势		
移 动	防守和保护中各种步法的综合运用		
传 球	一般正面二传球	调整二传球	传快球

		传半快球	侧面二传球
垫 球	正、侧面双手垫球	低姿垫球	单双手挡球 单手垫球
发 球	正面上手大力发球（男） 正面上手发球（女）	正面上手发飘球	跳发球
扣 球	扣四号位球 扣二号位球	扣调整球 扣近体快球 扣半快球	扣平拉球 扣短平快球
拦 网	单人拦网	双人集体拦网	三人集体拦网

4、战术部分：

分 类	重 点 教 材	一 般 教 材	介 绍 教 材
防 守 战 术	接发球	五人接发球防守阵型	四人接发球防守阵型
	接扣球	双人拦网边跟进防守战术。 双人拦网心跟进防守战术	三人拦网三二一和三一二防守战术
进 攻 战 术	插上进攻战术	边一二进攻战术	边一二进攻战术及插上

(三) 技能教学内容与安排：

1、比赛

(1) 技术、战术运用。(2) 临场指挥和裁判实习。

2、教学实习

(1) 课的部分实习。(2) 个别技术、战术实习

五、教学设备和设施

标准排球场地一个、排球 30 个、排球网、排球柱、标志杆

六、课程考核与评估

(一) 考核形式：第(三)学年考核形式与本课程考核相结合，学年考核采取平时上课出勤、理论(书面作业)与专项身体素质相结合的形式进行，考核形式考查。第(四)学年本课程的结业考核采取理论开卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行，考核形式为考试。

(二) 成绩计算：第(三)学年考核与课程结业考核成绩的比例为 20%、80%。学年考核成绩的比例为平时占 10%，书面作业占 10%，技术、战术 80%。第(四)学年课程结业考核成绩的比例为理论 40%，技术 40% (其中技术评定占 60%，技术达标占 40%)，平时 20%，其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者不予评定总分。

七、附录

教学参考文献目录

(一)《排球》教材编写组《球类运动—排球》.北京：

高等教育出版社,2009年

(二)全国体育院校教材委员会.《排球运动》.北京:
人民体育出版社,1999年.

(三)施达生,等编著.《排球教学训练指导》.北京:

人民体育出版社,1995年.

(四)国家体育总局.中国体育教练员岗位培训教材
《排球》北京:人民体育出版社,2003年.

制定人:曹国强

审核人:刘明

排球（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育教育专业的本科学生。

二、考核目的

通过考核检查对基本理论、基本技术、基本技能掌握的情况，从而评定学业情况。

三、考核形式与方法

考核形式：第（三）、学年考核形式与本课程考核相结合，学年考核采取平时上课出勤、理论（书面作业）与专项身体素质相结合的形式进行。第（四）学年本课程的结业考核采取理论开卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行。

四、课程考核成绩构成

成绩计算：第（三）学年考核与课程结业考核成绩的比例为 20%、80%。学年考核成绩的比例为平时占 10%，书面作业占 10%，技术、战术 80%。第（四）学年课程结业考核成绩的比例为理论 40%，技术 40%（其中技术评定占 60%，技术达标占 40%），平时 20%，其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者不予评定总分。

五、考核内容与要求

（一）理论考核内容与要求

第一章 排球运动的一般知识

考核内容：本章阐述从普通的娱乐活动到奥运会竞技项目，从室内六人排球到形式多样化的排球，从一般的体育活动到专门的运动科学。

考核要求：了解排球运动的发展史，加强对排球运动知识的掌握。

第二、六、七章 排球技术、排球技术教学与训练基本理论与方法

考核内容：本章阐述排球技术的概念，排球技术的特点，技术动作规格，教学顺序与步骤，常见的错误及其纠正方法。

考核要求：熟悉与掌握排球基本技术的概念和动作规格；了解和掌握排球基本技术的教学顺序与步骤；能熟练

运用排球技术的练习方法和手段进行运动员初级阶段的教学与训练。

第三、六、七章 排球战术、排球战术教学与训练基本理论与方法

考核内容：排球战术概念、特点、阵容配备与交换位置，四、二队员、主攻队员和副攻队员的挑选。集体防守战术，教学顺序与步骤等。

考核要求：明确排球战术的含义和选择战术的依据；明确战术教学与训练的目的与任务；了解和掌握排球基本战术形式和阵形。

第九章 排球竞赛工作与裁判工作

考核内容：排球规则及裁判法。

考核要求：了解排球比赛主要规则及裁判法，掌握击球犯规和其他犯规的概念；理解规则的精神，为教学、训练服务。

（二）技术技能考核内容与考核标准

考核内容：

- ①对墙连续垫 40 个；
- ②对墙连续传 40 个；
- ③四号位扣高球 7；
- ④正面上手发球 7（男、女）；正面上手发球 7（女）
- ⑤六对六竞赛。

考核标准：（技能达标分、技能动作等级评定分）

考核内容	考核标准	优	良	中	及格
		达标	连续传、垫球各 40 个	连续传、垫球各 32-39 个	连续传、垫球各 28-31 个
① ②	技评	1、连续达到 40 个； 2、手型正确、全身用力协调。 3、控制球稳定。	1、连续达到 30 个； 2、手型基本正确； 3、能较好的控制球。	1、连续达到 20 个； 2、手型基本正确。	手型基本正确。
③	达标	达到 7 个。	达到 6 个。	达到 5 个。	达到 4 个。
	技评	1、助跑节奏清晰； 2、空中姿势正确；	1、助跑节奏较清晰； 2、空中姿势正确；	1、助跑节奏不清晰； 2、空中姿势基本正确。	1、助跑节奏不清晰； 2、姿势不正确。

		3、控制球稳定。	3、控制球较好。		
	达标	达到7个。	达到6个。	达到5个。	达到4个
④	技评	1、抛球稳定、击球准确； 2、击球有力且路线平冲。	1、抛球稳定、击球准确； 2、击球有一定力量。	1、抛球较稳、击球基本准确； 2、击球有一定力量。	击球有一定力量。
⑤	学生六对六对抗,对每名学生在场上各个位置的移动、反应能力、技战术运用能力进行综合评定。				
注:第五学期为排球技术技能考核①②③④;第六学期为排球理论考试、技术技能考核⑤。					

六、样卷

体育学院《排球》必修课程考试试题()卷

______学年第______学期______班级

时量: 120分钟 总分 100分, 考试形式, 开卷

一、正面上手发球的技术要点是什么?(男生答)(20分)

正面上手发球的技术要点是什么?(女生答)

二、请画出场上五人接发球的站位阵型。(30分)

要求: 1、画出“W”型站位。

2、画六轮, 每一轮一个图。

3、用“……>”标出二传跑动的路线和方向。

4、场上队员用“1, 2, 3, 4, 5, 6”表示。

三、排球场上有几种位置关系? 这些位置关系都存在于谁和谁之间?(10分)

四、请分别画出对方二号位和四号位进攻时, 本方双人拦网“边跟进”和双人拦网“心跟进”的防守阵型。(30分)

要求: 拦网队员用“T”表示。

五、你对本学期的教学有什么意见和建议?(10分)

制定人: 曹国强

审核人: 刘 明

排球（限选）课程简介

课程名称	排球（限选）				
英译名称	volleyball				
课程代码	04D04025 04D04126 04D04227 04D04328	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200=72+72+36+20	赋予学分	11=4+4+2+1		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	中国体育教练员岗位培训教材——排球				
教材出版信息	人民体育出版社，2003年8月第1版，书号：ISBN 7-5009-2412-7/G.2311				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
唐金根	男	本 科	硕 士	讲 师	2002.7
曹国强	男	本 科	硕 士	讲 师	2000.7
课程简介					
<p>《排球》是根据教育部体育教育四年制教学计划和培养目标的规定，排球作为学生的专修选修科目。通过排球专修限选课的教学，使学生了解排球教学基本职责、应具备的基本素质，熟悉与掌握排球基本技术的概念和动作规格，了解和掌握排球基本技术的教学顺序与步骤，能熟练运用排球的练习方法和手段进行运动员初级阶段的教学与训练。要求做到会讲、会示范、会教；对次要教材要求有所体会；对介绍性的教材要求有所了解。根据中学和基层的实际，培养学生初步具备组织排球竞赛和裁判工作的能力。</p>					

排球（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、体育教育专业

课程代码：04D04025 04D04126 04D04227

04D04328

学时分配：200

赋予学分：11

先修课程：排球普修

后续课程：

二、课程性质与任务

排球主项选修课程是一门系统讲授排球运动基本理论，全面提高排球基本技、战术水平；积极发展专项运动素质；努力培养排球教学与训练、竞赛组织与裁判和科学研究等工作能力的课程。

三、教学目的与要求

1. 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。

2. 使学生较全面、系统地掌握排球运动的基本理论、排球运动教学与训练的基本原理与方法，以及现代排球运动的发展趋势。

3. 使学生正确、合理地掌握排球运动的基本技术动作方法，全面提高技战术运用能力，发展一般和专项运动素质。

4. 在全面系统地掌握排球运动教学与训练的基本原理与方法的基础上，能正确地讲解与示范、纠正错误的动作、能组织和进行教学训练工作、制定教学文件、具备从事中等以上学校教学和训练工作的能力。

5. 着重加强学生的竞赛组织与裁判工作等方面能力的培养与提高，使之具备从事基层排球竞赛组织工作的能力，达到排球国家二级裁判员水平。

6. 使学生较全面、系统地了解国内外排球运动科学研究的发展动态、基本掌握排球运动科学研究的基本工作程序与方法，具有独立从事科学研究的工作能力。

四、教学内容与安排

（一）理论教学内容与安排：

第一章 排球运动的一般知识

排球运动的特点、功能与比赛方法

知识点：①排球运动的特点 ②排球运动的特点

第二节 排球运动的起源与传播

知识点：①排球运动的起源 ②排球运动的传播

第三节 世界排球运动的发展

知识点：① 国际男、女排球运动史；② 排球技术、战术的演变；③ 规则修改对排球运动的影响；④ 规则修改的原则。⑤ 技、战术现状及发展动向；⑥ 竞赛改革现状及展望。

第四节 排球运动在我国的发展

知识点：① 新中国成立后男、女排球运动史；② 中国对世界排球运动发展的贡献；③ 中国男、女排球的优势与不足；④ 中国男、女排球的发展方向。

第二章 排球技术

第一节 排球技术基本理论

知识点：① 排球技术的概念；② 排球技术的特点；③ 排球技术的分类；④ 排球运动技术中的力学问题。

第二节 准备姿势

知识点：准备姿势的概念与作用，准备姿势的分类，准备姿势动作技术方法分析，准备姿势的运用

第三节 移动

知识点：移动的概念与作用，移动的分类，移动动作技术方法分析，移动的运用

第四节 发球技术

知识点：发球技术的概念与作用，发球技术的分类，发球技术动作技术方法分析，发球技术的运用

第五节 垫球

知识点：垫球的概念与作用，垫球的分类，垫球动作技术方法分析，垫球的运用

第六节 传球

知识点：传球的概念与作用，传球的分类，传球动作技术方法分析，传球的运用

第七节 扣球

知识点：扣球的概念与作用，扣球的分类，扣球动作技术方法分析，扣球的运用

第八节 拦网

知识点：拦网的概念与作用，拦网的分类，拦网动作技术方法分析，拦网的运用

第三章 排球战术

第一节 排球战术基本理论

知识点: ① 排球战术的概念; ② 排球战术的分类; ③ 排球战术意识; ④ 排球技战术指导思想; ⑤ 排球战术体系。

第二节 阵容配备、位置交换及信号联系

知识点: ① 阵容配备; ② 位置交换; ③ 信号联系等原则与方法。④ 自由人的运用

第三节 个人战术分析

知识点: ① 发球个人战术; ② 一传个人战术; ③ 二传个人战术; ④ 扣球个人战术; ⑤ 拦网个人战术; ⑥ 防守个人战术等几种主要打法。

第四节 集体战术分析

知识点: ① 接发球防守及其进攻; ② 接扣球防守及其进攻; ③ 接拦回球防守及其进攻等的阵形变化和进攻打法。

第六章 排球技战术教学基本理论与方法

第一节 排球教学基本理论

知识点: ① 排球教学原则; ② 技术教学 排球教学方法; ③ 排球教学课程的类型; ④ 排球教学课的组织与实施; ⑤ 排球教学文件的制定。

第二节 排球技术教学

知识点: ① 技术教学顺序; ② 技术教学步骤; ③ 技术练习中的常犯案错误及纠正方法; ④ 技术练习的手段; ⑤ 技术教学方法。

第三节 排球战术教学

知识点: ① 战术教学顺序; ② 战术教学步骤; ③ 战术教学的手段; ④ 战术教学方法。

第七章 排球战术训练基本理论与方法

第一节 排球技战术训练基本理论与方法

知识点: ① 排球训练原则; ② 排球训练方法; ③ 排球训练课的组织与实施; ④ 排球训练文件的制定; ⑤ 青少年排球教学训练工作的特点。

第二节 排球单项技术训练

知识点: 发球、接发球、接扣球、传球、扣球、拦网的训练手段与方法。

第三节 排球攻防系统训练

知识点: ① 接发球防守及其进攻; ② 接扣球防守及其进攻; ③ 接拦回球防守及其进攻等的训练手段与方法。

第九章 排球竞赛工作与裁判工作

第一节 竞赛工作

知识点: ① 竞赛前准备工作; ② 竞赛期的工作; ③ 竞赛结束工作。

第二节 竞赛制度

知识点: ① 循环制; ② 淘汰制; ③ 佩寄制; ④ 混合制。

第三节 编排与成绩计算

知识点: ① 编排的基本原则; ② 编排方法; ③ 成绩计算方法。

第四节 裁判工作

知识点: ① 器材与设备; ② 主要规则与裁判方法; ③ 裁判员的组成及其权力和责任; ④ 鸣哨和手势; ⑤ 组织一场比赛的工作程序。

(二) 技战术教学内容与安排:

- 1、专项身体素质训练。
- 2、活动性游戏和排球游戏。
- 3、技术部分:

分类	重点教材	一般教材	介绍教材
准备姿势	防守和保护的准备姿势		
移动	防守和保护中各种步法的综合运用		
传球	一般正面二传球 调整二传球 传半快球 传近体快球	跳起正面二传球 传平拉开球 侧倒传球	传短平快球 侧面二传球 传背快球
垫球	正、侧面双手垫球 低姿垫球 单双手挡球 单手垫球	跪垫球 滚翻救球(男) 前扑救球(女) 鱼跃救球(男)	前扑滑行救球(女) 鱼跃单臂滑行救球(男)
发球	正面上手大力发球 侧面勾手大力发球	正面上手发飘球	跳发球
扣球	正面扣球一般球 扣调整球 扣近体快球 扣半快球	吊球 扣平拉球 扣短平快球 单脚起跳扣球	时间差, 空间差 位置差扣球 后排扣球
拦网	单人拦网	双人集体拦网	三人集体拦网

4、战术部分:

分类	重点教材	一般教材	介绍教材
防守战术	接发球	五人接发球防守阵型	四人接发球防守阵型 三人接发球防守阵型
	接扣球	双人拦网边跟进防守战术。 双人拦网心跟进防守技术	三人拦网三二一和三一二防守战术
进攻战术	1、边一二进攻战术 2、插上进攻战术	边一二进攻战术及插上进攻战术的变化; 围绕、交叉、梯次	短平快扣球 双快一跑动 两次球及转移战术

（三）技能教学内容与安排：

1、比赛

（1）技术、战术运用。（2）临场指挥和裁判实习。

2、教学实习

（1）课的部分实习、全课实习。（2）个别技术、战术实习。

（3）中学排球教材教法实习。（4）中学排球队训练课实习。

五、教学设备和设施

标准排球场地一个、排球 30 个、排球网、排球柱、标志杆

六、课程考核与评估

（一）考核形式：第（五）、（六）、（八）学年考核形式与本课程考核相结合，学年考核采取平时上课出勤、理论（书面作业）与专项身体素质相结合的形式进行，考核形式考查。第（七）学年本课程的结业考核采取理论闭卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行，考核形式

为考试。

（二）成绩计算：第（五）、（六）、（八）学年考核与课程结业考核成绩的比例为 20%、80%。学年考核成绩的比例为平时占 10%，书面作业占 10%，技术、战术 80%。第（七）学年课程结业考核成绩的比例为理论 40%，技术 40%（其中技术评定占 60%，技术达标占 40%），平时 20%，其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者不予评定总分。

七、附录

教学参考文献目录

（一）《排球》教材编写组《球类运动—排球》.北京：高等教育出版社,2002 年

（二）全国体育院校教材委员会.《排球运动》.北京：人民体育出版社，1999 年.

（三）施达生，等编著.《排球教学训练指导》.北京：人民体育出版社，1995 年.

（四）国家体育总局.中国体育教练员岗位培训教材《排球》北京：人民体育出版社，2003 年.

制定人：唐金根

审核人：刘 明

排球（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育教育专业的本科学生。

二、考核目的

通过考核检查对基本理论、基本技术、基本技能掌握的情况，从而评定学业情况。

三、考核形式与方法

考核形式：第（五）、（六）、（八）学年考核形式与本课程考核相结合，学年考核采取平时上课出勤、理论（书面作业）与专项身体素质相结合的形式进行。第（七）学年本课程的结业考核采取理论闭卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行。

四、课程考核成绩构成

成绩计算：第（五）、（六）、（八）学年考核与课程结业考核成绩的比例为 20%、80%。学年考核成绩的比例为平时占 10%，书面作业占 10%，技术、战术 80%。第（七）学年课程结业考核成绩的比例为理论 40%，技术 40%（其中技术评定占 60%，技术达标占 40%），平时 20%，其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者不予评定总分。

五、考核内容与要求

（一）理论考核内容与要求

第一章 排球运动的一般知识

考核内容：本章阐述从普通的娱乐活动到奥运会竞技项目，从室内六人排球到形式多样化的排球，从一般的体育活动到专门的运动科学。

考核要求：了解排球运动的发展史，加强对排球运动知识的掌握。

第二、六、七章 排球技术、排球技术教学与训练基本理论与方法

考核内容：本章阐述排球技术的概念，排球技术的特点，技术动作规格，教学顺序与步骤，常见的错误及其纠正方法。

考核要求：熟悉与掌握排球基本技术的概念和动作规格；了解和掌握排球基本技术的教学顺序与步骤；能熟练

运用排球技术的练习方法和手段进行运动员初级阶段的教学与训练。

第三、六、七章 排球战术、排球战术教学与训练基本理论与方法

考核内容：排球战术概念、特点、阵容配备与交换位置，四、二队员、主攻队员和副攻队员的挑选。集体防守战术，教学顺序与步骤等。

考核要求：明确排球战术的含义和选择战术的依据；明确战术教学与训练的目的与任务；了解和掌握排球基本战术形式和阵形。

第九章 排球竞赛工作与裁判工作

考核内容：排球规则及裁判法。

考核要求：了解排球比赛主要规则及裁判法，掌握击球犯规和其他犯规的概念；理解规则的精神，为教学、训练服务。

（二）技术技能考核内容与考核标准

考核内容：

- ①两人一组对垫 40 来回；
- ②两人一组对传来回；
- ③四号位扣高球（直线 5 个、斜线 5 个）；
- ④正面上手发球（直线 5 个、斜线 5 个）；
- ⑤随机抽签二对二单循环竞赛；
- ⑥六对六竞赛。

考核标准：（技能达标分、技能动作等级评定分）

考核内容	考核标准	优	良	中	及格
① ②	达标	传、垫球来回各 40 个	传、垫球来回各 32-39 个	传、垫球来回各 28-31 个	传、垫球来回各 20-27 个
	技评	1、达到 40 个来回； 2、手型正确、全身用力协调。 3、控制球稳定。	1、达到 30 个来回； 2、手型基本正确； 3、能较好的控制球。	1、达到 20 个来回； 2、手型基本正确。	手型基本正确。
③	达标	直线达到 4 个；斜线达到 4 个。	直线达到 3 个；斜线达到 3 个。	直线达到 2 个；斜线达到 2 个。	直线达到 1 个；斜线达到 1 个。

	技 评	1、助跑节奏清晰； 2、空中姿势正确； 3、控制球稳定。	1、助跑节奏较清晰； 2、空中姿势正确； 3、控制球较好。	1、助跑节奏不清晰； 2、空中姿势基本正确。	1、助跑节奏不清晰； 2、姿势不正确。
	达 标	直线达到4个；斜线达到4个。	直线达到3个；斜线达到3个。	直线达到2个；斜线达到2个。	直线达到1个；斜线达到1个。
④	技 评	1、抛球稳定、击球准确； 2、击球有力且路线平冲。	1、抛球稳定、击球准确； 2、击球有一定力量。	1、抛球较稳、击球基本准确； 2、击球有一定力量。	击球有一定力量。
⑤		学生随机抽签，二对二分组对抗竞赛，评分按照每1名次递减2分。如第一名：95分；第二名93分；第三名91分；第四名89分；第二名87分……依次类推。			
⑥		学生六对六对抗，对每名学生在场上各个位置的移动、反应能力、技战术运用能力进行综合评定。			
注：第五学期为排球技术技能考核①②③④；第六学期为排球技术技能考核⑤；第七学期为排球理论卷面考试；第八学期为排球技术技能考核⑥。					

六、样卷

体育学院《排球》限选课程考试试题（ ）卷

______ 学年第 ____ 学期 _____ 班级

时长：120分钟 总分100分，考试形式，闭卷

一、选择题（10分 每题1分）

- 1948年以前在亚洲主要开展_____排球运动。
A. 十六人制 B. 十二人制
C. 九人制 D. 六人制
- 排球运动于_____年被列为奥运会的正式比赛项目。
A. 1962 B. 1963 C. 1964 D. 1965
- 正面双手传球时两掌心应做到_____。
A. 正相对 B. 斜相对
C. 正朝前 D. 不受限制
- 传球前的准备姿势一般情况下应做到身体保持_____。
A. 直立 B. 稍前倾
C. 稍后仰 D. 后仰
- 正面传球时正确的击球点应保持在_____。
A. 头上方 B. 脸前方
C. 额前上方 D. 胸前方
- 正面垫球手臂击球合理部位一般应保持在_____。
A. 手腕关节 B. 虎口部位
C. 腕关节以上 D. 掌根部位
- 体侧垫球时出脚的方向应与来球的方向呈_____。

- A. 同侧向 B. 异侧向
C. 习惯一侧向 D. 不受限制

8、垫球在防反系统中主要用于_____。

- A. 接发球 B. 接扣球
C. 组织进攻 D. 调整传球

9、垫球时来球力量较大，垫击的距离近时，垫击用力应_____。

- A. 大些 B. 小些 C. 不加力 D. 顺势后撤

10、体侧垫球两臂形成的垫击面，同侧方向的臂应_____。

- A. 高于异侧的臂 B. 低于异侧臂
C. 与异侧臂同高 D. 不受限制

二、填空（30分 每空1分）

- 排球技术主要由（1）和（2）两部分组成。
- 排球运动在我国经历了（3）、（4）、（5）、（6）人制的变化，我国于（7）年正式推广六人制排球。
- 一攻包括（8）、（9）、（10）三个技术环节。
- 准备姿势按身体重心高低可分为（11）、（12）、（13）。
- 发球技术可分为（14）、（15）、（16）、（17）、（18）、（19）、（20）。
- 中一二接发球站位常见的阵形有（21）和（22）两种形式。
- 垫球技术主要用于（23）、（24）、（25）、（26）。
- 双人拦网防守战术常见的有（27）和（28）两种战术形式。
- 排球比赛的标准网高；男子为（29）米，女子为（30）米。

三、名词解释（10分 每题2分）

- 排球战术 2 阵容配备
- 一攻 4、位置错误
- 边跟进防守

四、问答题（50分 每题10分）

- 正面上手发球和正面上手飘球有哪些主要异同点（10分）
- 试分析对二传队员的技术有哪些基本要求？（10分）
- 何谓战术意识？战术意识的培养与提高包括哪些内容（10分）
- 试述传球教学中应注意哪些问题（10分）
- 试述排球技术和战术的关系？在教学训练中如何处理好二者的关系？（10分）

制定人：唐金根

审核人：刘 明

足球（必修）课程简介

课程名称	足球（必修）				
英译名称	Football				
课程代码	04D01413、04D01514	开设学期	三、四		
安排学时	64=32+32	赋予学分	4=2+2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	球类运动——足球				
教材出版信息	高等教育出版社，2005年07月第1版，书号：ISBN 978—7—04—016957—7				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
谭 斌	男	研究生	硕 士	讲 师	2007年
易彬全	男	研究生	硕 士	助 教	2010年
课程简介					
<p>足球普修是体育教育本科学生的必修科目，本科目是一门简要介绍足球基本理论、竞赛规则、比赛编排及教学训练方法的课程。它的任务是让学生初步掌握足球运动的各项基本技术，初步了解和掌握足球基础知识、基本理论、竞赛规则及编排，较好地掌握足球教学和训练的基本理论、基础知识和基本方法。根据体育教育专业本科培养计划的要求，它包括理论和实践教学两部分。它以全面系统的科学理论为基础，解析足球运动的本质，以丰富多采的实践内容融入全面综合素质教育，开发人的智慧，陶冶人的情操，增强人的素质，开拓人的思路，提高运动技术和技能。为今后顺利地完足球的教学、带队，执裁等能力打下良好的足球技术基础。</p>					

足球（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育学院体育教育专业

课程代码：04D01413、04D01514

学时分配：64 学时

赋予学分：4 学分

先修课程：

后续课程：足球限选

二、课程性质与任务

通过足球普修课的教学，使学生基本掌握足球运动的基本技术与基础理论与方法并能胜任对初学者的足球教学工作 and 指导中学课外活动，同时初步具备基层竞赛和裁判工作的能力。

三、教学目的与要求

- 1、掌握足球基本理论知识、技术、战术的分析和教法。
- 2、对大纲中规定的技术、战术中的主要教材，要求做到会讲、会示范、会教；对次要教材要求有所体会；对介绍性的教材要求有所了解。
- 3、根据中学和基层的实际，培养学生初步具备组织足球竞赛和裁判工作的能力。

四、教学内容与安排

第一章 足球运动概述（2 学时）

1. 足球运动简介
2. 足球运动发展概况
3. 足球运动的相关知识

第五章 足球基本技术（12 学时）

1. 足球技术的概念、指导思想、发展趋势
2. 足球技术理论、动作方法

第六章 足球技术教学与训练（14 学时）

1. 足球技术的教学与训练工作的任务、原则、方法
2. 足球技术教学文件的制定，技术的训练内容

第七章 足球战术理论与原则（8 学时）

1. 足球战术的基本理论
2. 阵容配备，个人与集体战术运用各种进攻打法的变化形式

第八章 足球比赛阵型与队形（4 学时）

1. 足球比赛中阵型和队形的概念与作用
2. 足球比赛阵型的演变与发展，常用比赛阵型的攻守

打法分析，比赛队形

第十三章 足球战术教学与训练（6 学时）

1. 足球战术练习法的构成要素，足球战术教学与训练的基本步骤
2. 足球战术教学与训练的基本练习方法

第十四章 中学足球教学基本理论与方法（4 学时）

1. 中学足球教学的任务与基本要求、中学足球教学的基本方法、中学足球教学文件的制定
2. 中学生足球游戏的创编，足球教学简图的绘制，中学足球教学课的评价

第十五章 足球训练基本理论与方法（6 学时）

1. 足球运动员竞技能力的结构，足球训练计划的制定
2. 青少年足球训练，足球运动员的身体训练及心理训练，教练员的职责和领导行为

第十八章 足球运动竞赛与裁判工作（8 学时）

1. 足球竞赛工作，足球竞赛规则分析
2. 足球裁判法简介，其他形式足球竞赛方法简介

五、教学设备和设施

标准足球场、足球门与网、教学训练用球、战术演示板、足球墙、标志桶等足球相关训练器材、多媒体。

六、课程考核与评估

检查学生对所学足球理论知识的掌握程度，了解学生的技战术水平和实战能力，以及组织足球竞赛和裁判工作的能力。

考核形式：足球普修课考试采用理论考试和临场实践（技评、达标：实际操作）考试，以及平时考核相结合。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、麻雪田.现代足球运动高级教程[M].北京：高等教育出版社,2002,9
- 2、杨一民、何志林.现代足球[M].人民体育出版社,2000
- 3、王崇喜.球类运动__足球(第三版).北京:高等教育出版社,2001
- 4、王伟,陈永亮.最新足球规则图解.北京:学苑出版社,1998

5、何志林.足球裁判长工作指南. 北京:北京体育大学出版社,1998

6、足球竞赛规则. 北京: 人民体育出版社, 2003

7、全国体育学院通用教材——现代足球, 北京: 人民出版社, 2001

8、毛振明.探索成功的体育教学. 北京: 北京体育大学出版社, 2001

教学网络提示

1、<http://you.video.sina.com.cn/clist/1303074814.html>

2、http://www.youku.com/playlist_show/id_1793262.html

3

http://u.youku.com/user_video/id_UNzg1NTg3NTI=_order_1_type_1_page_2.html

4、<http://www.56.com/w37/album-aid-6784674.html>

5、http://jpkc.gipe.edu.cn/football_new/index.htm

制定人: 易彬全

审核人: 刘 明

足球（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育教育专业的本科学生。

二、考核目的

检查学生对所学足球理论知识的掌握程度，了解学生的技战术水平和实战能力，以组织足球竞赛和裁判工作的能力。

三、考核形式与方法

考核形式：足球普修课考试采用理论考试和临场实践（技评、达标：实际操作）考试，以及平时成绩相结合。

四、课程考核成绩构成

1、第三学期的考核形式是考查：平时成绩占 20%，技术考核占 80%

2、第四学期的考核形式是考试：平时成绩占 20%，理论成绩占 20%，技术考核占 60%

（一）技评、达标：技术评定（占 30%），技术达标（占 30%）采用技评与达标相结合的方法，在学期最后一周集中进行。

（二）理论考试：（占 20%）考试范围为教学大纲中所规定的全部理论讲授内容，学期结束进行笔试。

（三）平时成绩：（占 20%）包括裁判实习、技术战术运用能力，课堂提问和课外作业。

五、考核内容与要求

第三学期技术考核内容：

1、颠球：

（1）方法：脚背、大腿、脚内侧或者头部进行颠球。

（2）要求：连续性的颠球，球不落地。

（3）动作规格正确。

（4）标准：连续性的颠球 20 个及格，60 个满分。

2、踢远：

（1）方法：脚背内侧、脚背正面踢球

（2）要求：踢远范围，宽 10 米，长 30 米，球的第一落点落入范围内则算有效，第一落点在范围外则计 0 分。

（3）动作规格正确。

（4）标准：（男生）18 米及格，30 米满分。（女生）16 米及格，25 米满分。

第四学期技术课考核内容：

1、颠球走：

（1）方法：脚背、大腿、脚内侧或者头部进行颠球走。

（2）要求：连续性的颠球，球不落地。

（3）动作规格正确。

（4）标准：（男生）连续性颠球走 18 米及格，30 米满分。（女生）连续性颠球走 16 米及格，25 米满分。

2、吊准：

（1）方法：画 3 个同心圆，最小的圆半径 5 米，其次的圆半径为 5.5 米，

最外面的圆半径 6 米，将球吊入圆内

（2）要求：

（a）男生考试要求从圆心至踢球点为 20 米，女生则要求距离 15 米

（b）球的第一落点落入圆内则算有效，第一落点在圆外则计 0 分

（c）吊准吊入各个圆分值不同：最小的圆得 6 分，中间的圆得 5 分，

最大的圆得 4 分

（3）动作规格正确。

（4）标准：每人连续吊准 6 次，取 5 个最好成绩，18 分及格，30 分为满分。

3、绕杆：

（1）方法：学生自己盘带球蛇形绕过 8 根杆后射门，记取该学生从出发到球进门的时间。

（2）要求：

（a）球从出发开始计时，球过球门线停表。

（b）绕杆必须依次按顺序从每个杆间绕过。

（c）绕杆过程中，在哪里失误必须从该处重新开始绕杆。

（3）动作规格正确

（4）标准：每人连续绕杆 3 次，取最好成绩。（男生）10.5 秒及格，9.5 秒满分。（女生）11.5 秒及格，10.5 秒满分。

*：考试说明：

在考核中，理论考试、技术评定与达标全部及格，方可评定总成绩。其中有一项不及格者，不得评定总成绩。

凡不及格的项目，在学期结束前，给予补考，补考及格应评定成绩。若仍不及格，可在下学期在补考。

六、样卷

体育学院《足球》必修课程考试试题（卷）

2009—2010 学年 第二学期 N 社体 08—1F 班级

时量：120 分钟，总分 100 分，考试形式：开卷

一、填空（每空 1 分，共 30 分）

1、国际上把(1)年(2)月(3)日视为现代足球运动的诞生日。

2、队员的基本装备是：(4)、(5)、(6)、(7)、(8)。

3、队员在禁区外手球犯规，裁判员应判(9)，其手势是手臂(10)，并指向(11)方向。

4、构成越位的三个条件是(12)、(13)、(14)。

5、间接任意球直接打进对方球门的判罚是(15)，任意球直接打进本方球门的判罚是(16)。

6、某队在罚球区内踢任意球时，对方队员不仅应离球(17)米远，而且还必须(18)。

7、规则规定每场比赛应有二队参加，每队上场队员不得多于(19)人，其中必须有一名(20)。比赛进行中，某队队员少于(21)人时，裁判员就应终止比赛。正式比赛每场最多可以替换(22)名队员。

8、在踢点球决胜之前，裁判员应召集双方队长猜币，胜方可选择(23)。

9、足球基本技术分为控球、运球、踢球、(24)、(25)、(26)、(27)和(28)八大类。

10、踢球是足球技术中最重要的技术之一。它主要有助跑、(29)、摆动腿的摆动、(30)、击球后的随摆五个环节组成

二、判断题（每题 2 分，共 20 分）

1、罚任意球时，守方队员在任何情况下都必须退出距球 9.15 米的距离。

2、守门员跑到场外去掷界外球是不允许的。

3、在互踢点球决胜负时，球进入比赛并击中门柱弹回时，主踢队员补射入网，算胜一球。

4、罚球点球时，主罚队员违例，裁判员允许其将球罚出，球被罚进。此球应判由守方踢球门球。

5、裁判员在鸣哨判罚后，发现是错判，可以改变判罚。

6、踢球门球时，球必须踢出罚球区方为比赛开始，否则应该重踢。

7、比赛进行中，球沿边线上滚动，当绝大部分球体已经越出边线，即判为界外球。

8、某队在罚球区外罚直接任意球时，回传给本方门将，误将球踢进本方球门内，应判罚给对方踢角球。

9、处于“越位位置”的球员接同伴掷来的界外球直接将球射进对方球门，应判进球有效。

10、攻方射门时，当时球正在飞行中，裁判员鸣哨结束比赛，但在哨声中球也随之入网，进球有效。

三、简答题：（各题分值不同，共 20 分）

1、规则规定了哪七种犯规将被警告（红牌）？（7 分）

2、队员违反哪几种犯规中的任何一种，将判罚给对方罚间接任意球（10 分）

3、5—3—2 阵型是指比赛时应安排几个后卫，几个前锋，几个前卫？（3 分）

四、论述题（各题分值不同，共 30 分）

1、青少年足球训练应遵循的规律。（15）

足球技术分成几类，分别是什么技术。（15 分）

制定人：易彬全

审核人：刘 明

足球（限选）课程简介

课程名称	足球（限选）				
英译名称	Football				
课程代码	04D03625、04D03726 04D03827、04D03928	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200=72+72+36+20	赋予学分	11=4+4+2+1		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	《球类运动----足球》				
教材出版信息	高等教育出版社，2001年6月第3版，书号：ISBN978-7-04-016957-7				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
谭 斌	男	研究生	硕 士	讲 师	2007 年
易彬全	男	研究生	硕 士	助 教	2010 年
课程简介					
<p>足球专修是体育教育本科学生的一门限选科目，本科目是一门介绍足球基本理论、竞赛规则、比赛编排及教学训练方法的课程。它的任务是让学生掌握足球运动的各项基本技术，了解和掌握足球基础知识、基本理论、竞赛规则及编排，较好地掌握足球教学和训练的基本理论、基础知识和基本方法。根据体育教育专业本科培养计划的要求，它包括理论和实践教学两部分。它以全面的科学理论为基础，解析足球运动的本质，以丰富多采的实践内容融入全面综合素质教育，开发人的智慧，陶冶人的情操，增强人的素质，开拓人的思路，提高运动技术和技能。为今后顺利地完足球的教学、带队、执裁等能力打下良好的足球技术基础。</p>					

足球（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育学院体育教育专业

课程代码：04D03625、04D03726、04D03827、04D03928

学时分配：200 学时

赋予学分：11 学分

先修课程：足球必修

后续课程：

二、课程性质与任务

本教学大纲是根据教育部关于体育院系的教学要求，结合我院足球场地、师资等教学实际情况而制订，是我院体育教育专业足球限修课的指导性文件。教材选用王崇喜主编，高等教育出版社出版的《球类运动---足球》，2001年第三版。

三、教学目的与要求

（一）总体目标

通过足球专修课的教学，使学生掌握足球运动的基本技术与基础理论与方法并能胜任对初学者的足球教学和指导下学课外活动，同时具备基层竞赛和裁判工作的能力。

（二）具体目标

- 1、掌握足球基本理论知识、技术、战术的分析和教法。
- 2、对大纲中规定的技术、战术中的主要教材，要求做到会讲、会示范、会教；对次要教材要求有所体会；对介绍性的教材要求有所了解。
- 3、根据中学和基层的实际，培养学生具备组织足球竞赛和裁判工作的能力。

四、教学内容与安排

第一章 足球运动概述（20 学时）

- 第一节 足球运动的特点和价值
- 第二节 古代足球运动发展概况
- 第三节 现代足球运动发展概况
- 第四节 中国足球运动发展概况

第二章 足球技术（50 学时）

- 第一节 足球技术概念及分类
- 第二节 足球技术分析

第三章 足球战术（30 学时）

- 第一节 足球战术概念与分类
- 第二节 比赛阵型

第三节 进攻战术

第四节 防守战术

第五节 定位球战术

第六节 运用足球战术时应考虑的因素

第四章 足球教学理论与方法（20 学时）

第一节 足球教学任务与方法

第二节 足球技术教学与练习方法

第三节 足球战术教学与练习方法

第四节 足球游戏与创编方法

第五节 足球教学文件的制定

第六节 足球动作简图绘制

第五章 足球训练理论与方法（20 学时）

第一节 足球运动员竞技能力的结构

第二节 足球运动员的身体训练

第三节 青少年与儿童足球训练

第四节 足球运动员的心理训练

第五节 足球运动员的医务保健

第六节 足球运动员的选才与球队组建

第七节 足球训练文件的制定

第八节 足球比赛的指导工作

第六章 足球竞赛与裁判工作（40 学时）

第一节 足球竞赛工作

第二节 足球竞赛规则分析

第三节 足球裁判法简介

第四节 足球场地与器材设备

第五节 其他形式足球竞赛方法简介

第六节 修建足球场工艺设计简介

第七章 足球运动的科学研究工作（20 学时）

第一节 足球科学研究工作的基本程序

第二节 足球科研工作的选题

第三节 研究设计与研究计划的制定

第四节 收集材料

第五节 分析材料

第六节 撰写科研论文

第七节 评价科研论文

五、教学设备和设施

标准足球场、足球门与网、教学训练用球、分队背心、

战术演示板、足球墙、标志桶等足球相关训练器材和多媒体。

六、课程考核与评估

检查学生对所学足球理论知识的掌握程度，了解学生的技战术水平和实战能力，以及组织足球竞赛和裁判工作的能力。

考核形式：足球专修课考试采用理论考试和临场实践（技评、达标：实际操作）考试，以及平时成绩相结合。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、邓达之. 足球训练[M].北京:人民体育出版社 1999
- 2、足球竞赛规则. 2010/中国足球协会审定. -北京: 人民体育出版社, 2010
- 3、麻雪田主编.足球技巧图解[M]..北京:北京体育大学出版社, 2001: 151 — 17G.
- 4、杨一民、何志林.现代足球[M].人民体育出版社, 2000
- 5、麻雪田.现代足球运动高级教程[M].北京: 高等教育出版社,2002,9

6、田麦久. 运动训练学[M], 北京: 人民体育出版社, 2000

7、吴东明.体能训练, 北京: 高等教育出版社, 2006

8、张力为. 现代心理训练方法. 北京: 北京体育大学出版社, 2004 年

教学网络提示

- 1、<http://you.video.sina.com.cn/elist/1303074814.html>
- 2、http://www.youku.com/playlist_show/id_1793262.html
- 3、http://u.youku.com/user_video/id_UNzg1NTg3NTI=_order_1_type_1_page_2.html
- 4、<http://www.56.com/w37/album-aid-6784674.html>
- 5、http://jpkc.gipe.edu.cn/football_new/index.htm
- 6、<http://v.blog.sohu.com/u/vl/5262180>
- 7、<http://www.56.com/h34/uv.albumlist.php?user=zzipe911>
- 8、<http://you.video.sina.com.cn/b/24691184-1647741793.html>

制定人：谭 斌

审核人：刘 明

足球（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的学生。

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育教育专业的本科学生。

二、考核目的

检查学生对所学足球理论知识的掌握程度，了解学生的技战术水平和实战能力，以及组织足球竞赛和裁判工作的能力。

三、考核形式与方法

考核形式：足球专修课考试采用理论考试和临场实践（技评、达标：实际操作）考试，以及平时成绩相结合。

四、课程考核成绩构成

1、大三第一学期和第二学期的考核形式是考查：平时成绩占 20%，技术考核占 80%

2、大四第一学期的考核形式是考试：平时成绩占 20%，理论成绩占 20%，技术考核占 60%

3、大四第二学期的考核形式是考查：平时成绩占 20%，技术考核占 80%

（一）技评、达标：技术评定（占 30%），技术达标（占 30%）采用技评与达标相结合的方法，在学期最后一周集中进行。

（二）理论考试：（占 20%）考试范围为教学大纲中所规定的全部理论讲授内容，学期结束进行笔试。

（三）平时成绩：（占 20%）包括裁判实习、技术战术运用能力，课堂提问和课外作业。

五、考核内容与要求

1、颠球：

（1）方法：脚背、大腿、脚内侧、脚外侧、肩膀、胸部和头部 12 个部位进行颠球

（2）要求：连续性的且不部位不重复的颠球，球不落地

（3）动作规格正确。

（4）标准：连续性的颠球 6 个部位及格，10 个满分。

2、点球：

（1）方法：面对足球墙，不设置守门员的点球射门测试

（2）要求：

（a）球的第一落点必须在足球墙上则算有效，反之则计 0 分

（b）踢在足球墙上的位置来取分值，在大分与小分交界处取小分

（3）动作规格正确。

（4）标准：每人每个脚连续踢 5 次，12 分及格，20 分为满分。

3、绕杆：

（1）方法：学生自己盘带球蛇形绕过 9 根杆摆成 Z 字型的杆后射门，记取该学生从出发到球进门的时间。

（2）要求：

（a）球从出发开始计时，球过球门线停表。

（b）绕杆必须依次按顺序从每个杆间绕过，在拐角处的杆需绕杆一周。

（c）绕杆过程中，在哪里失误必须从该处重新开始绕杆。

（3）动作规格正确

（4）标准：每人连续绕杆 3 次，取最好成绩，最高分数为 100 分。

*：考试说明：

在考核中，理论考试、技术评定与达标全部及格，方可评定总成绩。其中有一项不及格者，不得评定总成绩。凡不及格的项目，在学期结束前，给予补考，补考及格应评定成绩。若仍不及格，可在下学期在补考。

六、样卷

体育学院《足球》限选课程考试试题（卷）

2009-2010 学年第一 学期体教 06 级足球专修班班级

时量：120 分钟，总分：100 分，考试形式：闭卷

一、填空题（20 分）

1、足球训练的目的在于（1）。

2、足球技能是指（2）和（3）。

3、足球运动的语言是（4）。

4、足球运动的特征（5）。

5、足球比赛的意识是：（6）、（7）和（8）。

6、足球比赛中，战术特征是：整体性战术的（9）与（10）。

二、判断题（10 分）

1、传球的第一选择是向前、向对方身后传。

- 2、角旗杆的高度为不低于 1.5 米。
- 3、比赛用球由组委会提供并审定。
- 4、裁判员受伤不能进行执法时，由助理裁判员替补。
- 5、比赛进行时，一场上队员殴打对方替补队员，裁判员应出示红牌将其罚令出场，并以任意球的形式恢复比赛。
- 6、比赛进行中，任何场上队员在征得裁判员同意后，都可以与守门员进行替换，且不占替补名额。
- 7、比赛补时由裁判员掌握，并用手势通知第四官员。
- 8、双方队员迎面争球，同时用脚底踏球，是危险动作，属双方犯规不判罚。
- 9、在踢任意球时，当球被踢并移动时比赛即为恢复。
10. 罚点球时，主罚队员将球踢出后中门柱后弹回，主罚队员立即补射进门，此球有效。

三. 简答题 (25 分)

- 1、简述目前我国青少年足球中的问题。(5 分)
- 2、足球训练中的戒律是什么? (10 分)
- 3、什么是足球意识? (10 分)

四. 问答题 (30 分)

1. 哪些犯规将被判罚间接任意球? (10 分)
2. 队员在哪些情况下将被黄牌警告? (10 分)
3. 足球意识的作用是什么? (10 分)

五. 分析题 (15 分)

1. 作为裁判员，应该怎样处理在比赛进行时的双方替补相互斗殴? (8 分)
2. 请分析：一队员在越位位置得球即为越位的对错，为什么? (7 分)

制定人：谭 斌

审核人：刘 明

田径（必修）课程简介

课程名称	田径（必修）				
英文名称	TRACK AND FIELD				
课程代码	04D00811、04D00912	开设学期	一、二		
安排学时	96	赋予学分	5		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质 <input type="checkbox"/> 必修课选 <input type="checkbox"/> 修课				
授课教研室	田径教研室	教研室负责人	赵立军	开设单位	体育学院
教材名称	田径				
教材出版信息	高等教育出版社，2008年6月 第2版，书号：				
教材信息	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学位论文 <input type="checkbox"/> 其它				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
周次保	男	本科	学士	教授	1984.7
李佳川	男	研究生	硕士	副教授	1989.7
赵立军	男	本科	学士	副教授	1997.7
刘建鸣	男	本科	学士	副教授	1982.7
王 键	男	研究生	硕士	讲 师	1997.7
张 可	男	本科	学士	讲 师	2002.7
课程简介					
<p>田径运动课程属于体育教育专业主干课程，项目多，内容丰富，具有广泛的群众性、激烈的竞争性、严格的技术性和能力的多样性等特点，作为是“运动之母”，是体育教育专业其它技术课程学习的基础。一方面，田径运动能锻炼提高学生走、跑、跳跃、投掷能力，这些都是各项体育项目的基本技术，要学习掌握各项运动技术，必须从走、跑、跳跃、投掷开始，故田径运动是体育专业其它技术项目学习的基础。另一方面，田径运动能有效和全面地发展人体各种身体素质，为其它运动项目的提高打下扎实的基础，目前田径运动已经成为其它技术项目身体训练的重要手段。</p>					

田径（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：适应于体育教育本科专业

课程代码：04D00811 04D00912

学时分配：96 学时

赋予学分：5 学分

先修课程：运动解剖学

后续课程：

二、课程性质与任务

《田径》课程是体育教育专业必修课程之一，也是其它各项课程的基础课程，是以传授田径基本理论、技术和前沿知识为基础，以激发学生的学习兴趣、培养学生自主学习和自我构建知识的能力为核心，加强课程实践环节，促进学生学习中研究能力和创新能力的提高。

三、教学目的与要求

1、结合田径教学特点，培养学生正确的世界观、人生观和价值观，培养学生从事体育教育事业的事业心和责任感。

2、通过任课教师的身教、言教，培养学生具有作风正派、为人师表、遵纪守法、文明礼貌的情操，以及勤学苦练，顽强拼搏的精神。

3、促进学生身体素质的发展，使学生在力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质上得到提高，培养学生自觉参加田径运动的兴趣。

4、较系统的掌握田径运动的基础理论、基本技术和基本教学技能。初步掌握运用田径中走、跑、跳、投等活动方式，增强自身体能的健身方法。

5、基本具备从事田径教学、运动训练、田径运动会组织与竞赛的能力。

四、教学内容与安排

教学内容与课时分配表

类别	内 容	时数	备 注
理 论	田径运动概述及学习方法介绍	2	
	田径运动会组织、编排及裁判法	4	
	跑、跳、投的技术原理	6	
	田径运动场地的基本知识	4	
技 术 与 实 践	短跑（弯道跑、接力跑），教学的重点和难点及教法介绍	12	
	跳远（蹲距式、挺身式）技术分析，教学重点、难点及教法介绍	12	

	铅球（侧向、背向推铅球）技术分析，教学重点、难点及教法介绍	10	
	跨栏跑技术分析，教学重点、难点及教法介绍	12	
	背越式跳高技术分析，教学重点、难点及教法介绍	14	
	掷标枪技术分析，教学重点、难点及教法介绍	12	
	三级跳远技术分析，教学重点、难点及教法介绍	8	
	作业（理论及实践）		课外完成
考 核	理论考试		
	教学能力考核		
总时数		96	

五、内容纲要

（一）理论部分：

1、田径运动概述

- (1) 田径运动的分类
- (2) 田径运动的发展
- (3) 国内外田径运动简况

2、田径运动会组织、编排、裁判法：

- (1) 田径运动会筹备的组织工作。
- (2) 田径运动会的编排和记录公告。
- (3) 编印秩序册。
- (4) 赛前准备工作、裁判员配备与分工。
- (5) 田径运动竞赛裁判法。

3、跑、跳、投的技术原理分析

- (1) 跑的技术原理与力学分析。
- (2) 跳的技术原理与力学分析。
- (3) 投的技术原理与力学分析。

4、田径运动场地的基本知识

- (1) 田径场地的基本知识
- (2) 径赛场地
- (3) 田赛场地

（二）技术与实践：

五项技术的教学重点和难点（穿插基本的裁判工作方法）。

1、短跑：

- (1) 教学重点：途中跑

A、纠正短跑途中跑技术。

B、介绍纠正途中跑错误动作的专门练习。

(2) 教学难点：起跑和起跑后的加速跑：

A、起跑器的安装与起跑技术，讲解有关规则。

B、介绍起跑和起跑后加速跑的易犯错误、纠正方法。

C、介绍冲刺跑教学方法，讲解短跑比赛有关规则。

(3) 学习弯道跑教学方法，讲解竞赛规则要求。

(4) 学习接力跑教学方法，讲解技术特点和规则要求。

2、跨栏跑：

教学重点：跨栏步技术

教学难点：栏间节奏和跨栏步衔接

(1) 培养跑、跨结合能力，培养跨栏周期节奏。

(2) 跨栏步技术教学。

(3) 起跑至第一栏技术（与短跑起跑异同处）。

(4) 完整跨栏周期节奏。

(5) 全程跑技术教学。

3、背越式跳高：

教学重点：起跳、竿上动作

教学难点：助跑与起跳的衔接

起跳技术教学

(1) 助跑结合起跳技术教学。

(2) 弧线助跑结合起跳。

(3) 竿上技术教学。

(4) 落地技术。

(5) 完整技术练习，介绍助跑路线及丈量方法。

4、跳远（蹲踞式、挺身式）：

教学重点：起跳技术、腾空步

教学难点：助跑与起跳的衔接

(1) 起跳技术教学。

(2) 助跑结合起跳技术教学。

(3) 学会丈量步点的方法。

(4) 腾空步技术教学，空中技术教学。

(5) 落坑技术。

5、铅球：

教学重点：最后用力

教学难点：滑步与最后用力的衔接

(1) 握持球方法。

(2) 最后用力技术教学。

(3) 滑步接最后用力技术教学。

(4) 合理的出手高度和角度，以及出手后的身体平衡动作。

贯彻理论结合实践的原则，在教学过程中可通过观看录像、理论讲解、技术分析、实践体验、资料查阅，使学

生加深对技术的理解，动作的掌握，教法的领会。

6、掷标枪

教学重点：最后用力

教学难点：投掷步与最后用力的衔接

(1) 握持枪方法。

(2) 最后用力技术教学。

(3) 投掷步接最后用力技术教学。

(4) 合理的出手高度和角度，以及出手后的身体平衡动作。

7、三级跳远

教学重点：三跳的衔接技术

教学难点：助跑与起跳的衔接

(1) 起跳技术教学。

(2) 助跑结合起跳技术教学。

(3) 学会丈量步点的方法。

(4) 各跳的平衡技术。

(5) 落坑技术。

教学内容、形式和学时分配

学期	周期	周学时	实践活动学时	总学时	理论课	技术和实践	考核	机动	学分
1	14	3	2	42	8	34			2
2	18	3	2	54	10	44			3
合计	32	6	4	96	18	78			5

五、教学设备和设施

多媒体教室、录像、田径场及各种专项器材

六、课程考核与评估

以技术评定、达标、理论考核为主，结合平时成绩（即上课表现和课外作业成绩）进行。

1、平时成绩：20%

2、理论考试成绩：40%

3、技术技能考试：40%

七、附录

教学参考文献目录

《田径运动技术生物力学》北京体育大学田径教研室，2000年出版

《田径》高等教育出版社，2006年出版

《田径竞赛规则2008》中国田径协会，2008年

《田径运动高级教程》人民体育出版社，2005年出版

教学网络提示

制定人：赵立军 审核人：李佳川

田径（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修完田径课程所规定内容的体育教育专业本科学生。

二、考核目的

考核学生对《田径》课程的基本理论知识、基本技术和基本技能掌握情况及理论联系实际的能力，属于水平考试。

三、考核形式与方法

考试和考查相结合的方式。

1、理论考核

采用考查与考试相结合形式，以开卷考试的方法进行。

2、技能考核

采用技术评定和达标测试的形式。

四、课程考核成绩构成

成绩由平时成绩、术科成绩和理论考试成绩三部分构成，其中平时成绩占总成绩的 20%，由学习态度（包括考勤）和平时作业构成；术科成绩占总成绩的 40%；理论考试成绩占总成绩的 40%。

五、考核内容和要求

（一）理论部分：

1、田径运动概述

[考核内容]

- （1）田径运动的分类
- （2）田径运动的发展
- （3）国内外田径运动简况

[考核要求]

掌握田径运动的基本概念

2、田径运动会组织、编排、裁判法：

[考核内容]

- （1）田径运动会筹备的组织工作。
- （2）田径运动会的编排和记录公告。
- （3）编印秩序册。
- （4）赛前准备工作、裁判员配备与分工。
- （5）田径运动竞赛裁判法。

[考核要求]

掌握田径运动的基本组织方法和裁判工作方法

3、跑、跳、投的技术原理分析

[考核内容]

- （1）跑的技术原理与力学分析。

（2）跳的技术原理与力学分析。

（3）投的技术原理与力学分析。

[考核要求]

掌握跑、跳、投的技术原理，并能以此进行技术分析

4、田径运动场地的基本知识

[考核内容]

- （1）田径场地的基本知识
- （2）径赛场地
- （3）田赛场地

[考核要求]

能够熟悉掌握田径场地的基本结构与画法

（二）技术与实践：

五项技术的教学重点和难点（穿插基本的裁判工作方法）。

1、短跑：

[考核内容]

- （1）途中跑

A、纠正短跑途中跑技术。

B、介绍纠正途中跑错误动作的专门练习。

- （2）起跑和起跑后的加速跑：

A、起跑器的安装与起跑技术，讲解有关规则。

B、介绍起跑和起跑后加速跑的易犯错误、纠正方法。

C、介绍冲刺跑教学方法，讲解短跑比赛有关规则。

- （3）学习弯道跑教学方法，讲解竞赛规则要求。

- （4）学习接力跑教学方法，讲解技术特点和规则要求。

[考核要求]

掌握短跑与接力跑技术及教学方法

2、跨栏跑：

[考核内容]

- （1）培养跑、跨结合能力，培养跨栏周期节奏。

- （2）跨栏步技术教学。

- （3）起跑至第一栏技术（与短跑起跑异同处）。

- （4）完整跨栏周期节奏。

- （5）全程跑技术教学。

[考核要求]

掌握跨栏跑技术及教学方法

3、背越式跳高：

[考核内容]

- (1) 助跑结合起跳技术教学。
- (2) 弧线助跑结合起跳。
- (3) 竿上技术教学。
- (4) 落地技术。
- (5) 完整技术练习，介绍助跑路线及丈量方法。

[考核要求]

掌握背越式跳高技术及教学方法

4、跳远（蹲踞式、挺身式）:

[考核内容]

- (1) 起跳技术教学。
- (2) 助跑结合起跳技术教学。
- (3) 学会丈量步点的方法。
- (4) 腾空步技术教学，空中技术教学。
- (5) 落坑技术。

[考核要求]

掌握蹲踞式、挺身式技术及教学方法

5、铅球:

[考核内容]

- (1) 握持球方法。
- (2) 最后用力技术教学。
- (3) 滑步接最后用力技术教学。
- (4) 合理的出手高度和角度，以及出手后的身体平衡动作。

贯彻理论结合实践的原则，在教学过程中可通过观看录像、理论讲解、技术分析、实践体验、资料查阅，使学

生加深对技术的理解，动作的掌握，教法的领会。

[考核要求]

掌握掷铅球技术及教学方法

6、掷标枪

[考核内容]

- (1) 握持枪方法。
- (2) 最后用力技术教学。
- (3) 投掷步接最后用力技术教学。
- (4) 合理的出手高度和角度，以及出手后的身体平衡

动作。

[考核要求]

掌握掷标枪技术及教学方法

7、三级跳远

[考核内容]

- (1) 起跳技术教学。
- (2) 助跑结合起跳技术教学。
- (3) 学会丈量步点的方法。
- (4) 各跳的平衡技术。
- (5) 落坑技术。

[考核要求]

掌握三级跳远技术及教学方法

六、样卷（理论考试试卷设计的结构）

判断题 20%、选择题 10%、名词解释 20%、简答题 24%、论述题 26%。

制定人：赵立军

审核人：李佳川

田径（限选）课程简介

课程名称	田径（限选）				
英文名称	TRACK AND FIELD				
课程代码	04D02825、04D02926、04D03027、 04D03128	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200		赋予学分	11	
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质 <input type="checkbox"/> 必修课选 <input type="checkbox"/> 修课				
授课教研室	田径教研室	教研室负责人	赵立军	开设单位	体育学院
教材名称	田径				
教材出版信息	田径运动高级教程，2006年6月 第2版，书号：				
教材信息	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学位论文 <input type="checkbox"/> 其它				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
周次保	男	本科	学士	教授	1984.7
李佳川	男	研究生	硕士	副教授	1989.7
赵立军	男	本科	学士	副教授	1997.7
刘建鸣	男	本科	学士	副教授	1982.7
王 键	男	研究生	硕士	讲 师	1997.7
张 可	男	本科	学士	讲 师	2002.7
课程简介					
<p>田径运动课程属于体育教育专业主干课程,项目多,内容丰富,具有广泛的群众性、激烈的竞争性、严格的技术性和能力的多样性等特点,作为是“运动之母”,是体育教育专业其它技术课程学习的基础。一方面,田径运动能锻炼提高学生走、跑、跳跃、投掷能力,这些都是各项体育项目的基本技术,要学习掌握各项运动技术,必须从走、跑、跳跃、投掷开始,故田径运动是体育专业其它技术项目学习的基础。另一方面,田径运动能有效和全面地发展人体各种身体素质,为其它运动项目的提高打下扎实的基础,目前田径运动已经成为其它技术项目身体训练的重要手段。</p>					

田径（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业本科学生

课程代码：04D02825-8

学时分配：200 学时

赋予学分：11 学分

先修课程：田径必修

后续课程：

二、课程性质与任务

《田径》课程是继体育教育专业相关必修专业课程之后为需要进一步学习田径技术；教学理论与方法；田径运动生物力学知识；田径运动科研方法而设立的专业定向（主项限选）基础中级课程。

通过进一步的学习让学生较全面系统地掌握其技术理论教学方法，提高分析和解决实际问题的能力，掌握田径运动科研的常用方法。

三、教学目的与要求

理解并掌握田径运动相关项目的技术原理，较熟练的掌握田径运动专业项目的教学方法和业余训练方法；教学文件的编写及田径运动竞赛的组织裁判工作方法等。领会田径运动科研的重要性和必要性，学会和掌握常用的科研方法与程序及论文的撰写方法。逐渐形成具有严谨求实的工作作风和从事体育教育工作的事业心与责任感。

四、教学内容与安排

教学内容与课时分配表

类别	内 容	时 数	备 注
理 论	田径运动技术理论基础	6	
	田径运动教学理论与方法	4	
	田径运动会的组织与裁判工作	8	
	田径运动训练理论与方法	6	
	田径运动场地	6	
	田径运动科研	6	
	田径运动员的选材	4	
技 术 与 实 践	短跑教学与训练	16	
	中长跑与竞走教学与训练	14	
	跨栏跑教学与训练	20	
	跳远教学与训练	16	
	三级跳远教学与训练	18	
	跳高教学与训练	20	

	撑杆跳高教学与训练	8	
	推铅球教学与训练	16	
	铁饼教学与训练	14	
	掷标枪教学与训练	18	
	作业（理论及实践）		课 外 完成
考 核	理论考试		
	教学能力考核		
总 时 数		200	

五、内容纲要

（一）理论部分：

1、田径运动教学理论与方法

[目的要求]了解田径运动教学的概念、特点；掌握田径教学文件的制定。分类、锻炼价值以及田径运动的总体发展概况。

[教学内容]

- （1）我国普通学校中田径教学发展概况
- （2）体育院系中的田径教学发展概况
- （3）田径教学的发展趋势
- （4）田径教学大纲、理论课讲稿及教案的设计与编写

[教学重点及难点]

重点：理论课讲稿及教案的设计与编写

难点：田径教学大纲的制定

[授课学时]4 学时

2、田径运动场地

[目的要求]了解田径场地的基本知识，掌握小型田径场地的设计方法、熟悉和掌握场地的丈量与画法。

[教学内容]

- （1）田径场地的基本知识
- （2）设计小型田径场的基本原则、步骤和方法
- （3）场地的丈量与画法

[教学重点及难点]

重点：场地的丈量与画法

难点：设计小型田径场的基本原则、步骤和方法

[授课学时]6 学时

3、田径运动训练理论与方法

[目的要求]掌握掷田径训练的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 田径训练理论的研究现状
- (2) 训练的基本体系
- (3) 训练计划的制定
- (4) 训练内容及其基本方法

[教学重点及难点]

重点：训练内容及其基本方法

难点：训练计划的制定

[授课学时]6 学时

4、田径运动技术理论基础

[目的要求]掌握田径运动各类项目的技术原理,学会对技术进行分析的方法

[教学内容]

- (1) 田径运动技术基础理论的发展现状
- (2) 跑的技术原理与力学分析。
- (3) 跳的技术原理与力学分析。
- (4) 投的技术原理与力学分析

[教学重点及难点]

重点：技术原理理论基础

难点：运用技术原理进行技术分析

[授课学时]6 学时

5、田径运动会的组织与裁判工作

[目的要求]掌握田径运动会的组织编排方法与裁判方法

[教学内容]

- (1) 田径运动会筹备的组织工作。
- (2) 田径运动会的编排和记录公告。
- (3) 编印秩序册。
- (4) 赛前准备工作、裁判员配备与分工。
- (5) 田径运动竞赛裁判法。

[教学重点及难点]

重点：运动会的编排

难点：裁判工作方法

[授课学时]8 学时

6、田径运动科研

[目的要求]掌握并应用田径运动科研的一般方法

[教学内容]

- (1) 田径科学论文的写作方法
- (2) 科学研究的工作计划
- (3) 科学研究的常用方法
- (4) 田径科学研究的程序

[教学重点及难点]

重点：科学研究的常用方法

难点：田径科学论文的写作方法

[授课学时]6 学时

7、田径运动员的选材

[目的要求]掌握田径运动员选材的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 国内外田径运动员选材的研究现状
- (2) 选材的基本内容与方法
- (3) 选材的注意事项

[教学重点及难点]

重点：选材的基本内容与方法

难点：选材的注意事项

[授课学时]4 学时

(二) 技术与实践：

1、短跑教学与训练

[目的要求]掌握短跑的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 直道跑、弯道跑、起跑、起跑后的加速跑、冲刺、冲刺后的缓冲跑的技术方法
- (2) 呼吸练习方法与要求
- (3) 常见的错误、产生原因、预防和纠正错误动作的方法
- (4) 接力跑教学方法，讲解技术特点和规则要求

[教学重点及难点]

重点：途中跑

难点：起跑与起跑后的加速跑

[授课学时]16 学时

2、中长跑与竞走教学与训练

[目的要求]掌握短跑的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 中跑的基本技术与战术
- (2) 长跑的基本技术与战术
- (3) 竞走的基本技术与战术
- (4) 常见的错误、产生原因、预防和纠正错误动作的方法

[教学重点及难点]

重点：三项目的基本技术

难点：三项目的基本战术

[授课学时]14 学时

3、跨栏跑教学与训练

[目的要求]掌握跨栏跑的基本技术和教学的基本手段

及方法。

[教学内容]

- (1) 跨栏步
- (2) 起跑至第一栏技术
- (3) 栏间跑技术
- (4) 冲刺跑技术

[教学重点及难点]

重点：跨栏步技术

难点：跑跨与跨跑结合技术

[授课学时]20 学时

4、跳远教学与训练

[目的要求]掌握跳远的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 挺身式跳远和走步式的助跑
- (2) 起跳与腾空步技术
- (3) 助跑与起跳的衔接技术
- (4) 落地技术

[教学重点及难点]

重点：起跳与腾空步技术

难点：助跑与起跳的衔接技术

[授课学时]16 学时

5、三级跳远教学与训练

第一跳、第二跳和第三跳技术、助跑与起跳的衔接技术、三跳的节奏与各跳间的衔接技术、常见的错误、产生原因、预防和纠正错误动作的方法。

[目的要求]掌握三级跳远的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 第一跳、第二跳和第三跳技术
- (2) 助跑与起跳的衔接技术
- (3) 三跳的节奏与各跳间的衔接技术
- (4) 常见的错误、产生原因、预防和纠正错误动作的方法

方法

[教学重点及难点]

重点：第一跳、第二跳和第三跳技术

难点：三跳的节奏与各跳间的衔接技术

[授课学时]18 学时

6、跳高教学与训练

[目的要求]掌握跳高的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 背越式跳高的助跑
- (2) 助跑与起跳的结合技术
- (3) 过杆技术
- (4) 落地技术

[教学重点及难点]

重点：起跳技术

难点：助跑与起跳的结合技术

[授课学时]20 学时

7、撑杆跳高教学与训练

[目的要求]掌握撑杆跳高的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 持杆助跑技术
- (2) 起跳技术
- (3) 助跑与起跳的结合技术
- (4) 过杆技术
- (5) 落地技术

[教学重点及难点]

重点：过杆技术

难点：助跑与起跳的结合技术

[授课学时]8 学时

8、推铅球教学与训练

[目的要求]掌握推铅球的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 握持球方法
- (2) 最后用力技术
- (3) 滑步技术
- (4) 滑步与最后用力的衔接技术
- (5) 出手后的身体平衡技术

[教学重点及难点]

重点：最后用力技术

难点：滑步与最后用力的衔接技术

[授课学时]16 学时

9、铁饼教学与训练

[目的要求]掌握掷铁饼的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

- (1) 握、持饼技术
- (2) 旋转技术
- (3) 最后用力技术
- (4) 旋转与最后用力结合技术

(5) 出手后的身体平衡技术

[教学重点及难点]

重点：最后用力技术

难点：旋转与最后用力结合技术

[授课学时]14 学时

10、掷标枪教学与训练

持器械助跑、投掷步技术、出手后的身体平衡技术、常见的错误、产生原因、预防和纠正错误动作的方法。

[目的要求]掌握掷标枪的基本技术和教学的基本手段及方法

[教学内容]

(1) 握持枪的方法

(2) 最后用力技术

(3) 助跑与投掷步技术

(4) 投掷步与最后用力的衔接技术

(5) 出手后的身体平衡技术

[教学重点及难点]

重点：最后用力技术

难点：投掷步与最后用力的衔接技术

[授课学时]18 学时

五、教学设备和设施

多媒体教室、录像、田径场及各种专项器材

六、课程考核与评估

以技术评定、达标、理论考核为主，结合平时成绩（即上课表现和课外作业成绩）进行。

1、平时成绩：20%

2、理论考试成绩：40%

3、技术技能考试：40%

七、附录

教学参考文献目录

《田径运动技术生物力学》北京体育大学田径教研室，2000 年出版

《田径》高等教育出版社，2006 年出版

《田径竞赛规则 2008》中国田径协会，2008 年

《田径运动高级教程》人民体育出版社，2005 年

出版

教学网络提示

制定人：赵立军

审核人：李佳川

田径（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修完田径课程所规定内容的体育教育专业本科学生。

二、考核目的

考核学生对《田径》课程的基本理论知识、基本技术和基本技能掌握情况及理论联系实际的能力，属于水平考试。

三、考核形式与方法

考核分为技能考核与理论考核两部分：

1、理论考核

采用文献综述或论文的形式进行。

2、技能考核

采用技术评定和达标测试的形式。

四、课程考核成绩构成

平时成绩占总成绩 20%（作业、学习态度等）；技能考核占总成绩的 40%；理论考核占总成绩 40%。

五、考核内容和要求

1、田径运动教学理论与方法

[考核内容]

- (1) 我国普通学校中田径教学发展概况
- (2) 体育院系中的田径教学发展概况
- (3) 田径教学的发展趋势
- (4) 田径教学大纲、理论课讲稿及教案的设计与编写

[考核要求]掌握田径教学文件的制定

2、田径运动场地

[考核内容]

- (1) 田径场地的基本知识
- (2) 设计小型田径场的基本原则、步骤和方法
- (3) 场地的丈量与画法

[考核要求]掌握小型田径场地的设计方法和场地的丈量和画法

3、田径运动训练理论与方法

[考核内容]

- (1) 田径训练理论的研究现状
- (2) 训练的基本体系
- (3) 训练计划的制定
- (4) 训练内容及其基本方法

[考核要求]掌握田径训练的基本手段及方法

4、田径运动技术理论基础

[考核内容]

- (1) 田径运动技术基础理论的发展现状
- (2) 跑的技术原理与力学分析。
- (3) 跳的技术原理与力学分析。
- (4) 投的技术原理与力学分析

[考核要求]掌握田径运动各类项目的技术原理,学会对技术进行分析的方法

5、田径运动会的组织与裁判工作

[考核内容]

- (1) 田径运动会筹备的组织工作。
- (2) 田径运动会的编排和记录公告。
- (3) 编印秩序册。
- (4) 赛前准备工作、裁判员配备与分工。
- (5) 田径运动竞赛裁判法。

[考核要求]掌握田径运动会的组织编排方法与裁判方法

6、田径运动科研

[考核内容]

- (1) 田径科学论文的写作方法
- (2) 科学研究的工作计划
- (3) 科学研究的常用方法
- (4) 田径科学研究的程序

[考核要求]掌握并应用田径运动科研的一般方法

7、田径运动员的选材

[考核内容]

- (1) 国内外田径运动员选材的研究现状
- (2) 选材的基本内容与方法
- (3) 选材的注意事项

[考核要求]掌握田径运动员选材的基本手段及方法

(二) 技术与实践：

1、短跑教学与训练

[考核内容]

- (1) 直道跑、弯道跑、起跑、起跑后的加速跑、冲刺、冲刺后的缓冲跑的技术方法
- (2) 呼吸练习方法与要求
- (3) 常见的错误、产生原因、预防和纠正错误动作的方法
- (4) 接力跑教学方法，讲解技术特点和规则要求

[考核要求]掌握短跑的基本技术和教学的基本手段及方法

2、中长跑与竞走教学与训练

[考核内容]

- (1) 中跑的基本技术与战术
- (2) 长跑的基本技术与战术
- (3) 竞走的基本技术与战术
- (4) 常见的错误、产生原因、预防和纠正错误动作的方法

方法

[考核要求]掌握短跑的基本技术和教学的基本手段及方法

3、跨栏跑教学与训练

[考核内容]

- (1) 跨栏步
- (2) 起跑至第一栏技术
- (3) 栏间跑技术
- (4) 冲刺跑技术

[考核要求]掌握跨栏跑的基本技术和教学的基本手段及方法

4、跳远教学与训练

[考核内容]

- (1) 挺身式跳远和走步式的助跑
- (2) 起跳与腾空步技术
- (3) 助跑与起跳的衔接技术
- (4) 落地技术

[考核要求]掌握跳远的基本技术和教学的基本手段及方法

5、三级跳远教学与训练

[考核内容]

- (1) 第一跳、第二跳和第三跳技术
- (2) 助跑与起跳的衔接技术
- (3) 三跳的节奏与各跳间的衔接技术
- (4) 常见的错误、产生原因、预防和纠正错误动作的方法

方法

[考核要求]掌握三级跳远的基本技术和教学的基本手段及方法

6、跳高教学与训练

[考核内容]

- (1) 背越式跳高的助跑
- (2) 助跑与起跳的结合技术
- (3) 过杆技术
- (4) 落地技术

[考核要求]掌握跳高的基本技术和教学的基本手段及方法

7、撑杆跳高教学与训练

[考核内容]

- (1) 持杆助跑技术
- (2) 起跳技术
- (3) 助跑与起跳的结合技术
- (4) 过杆技术
- (5) 落地技术

[考核要求]掌握撑杆跳高的基本技术和教学的基本手段及方法

8、推铅球教学与训练

[考核内容]

- (1) 握持球方法
- (2) 最后用力技术
- (3) 滑步技术
- (4) 滑步与最后用力的衔接技术
- (5) 出手后的身体平衡技术

[考核要求]掌握推铅球的基本技术和教学的基本手段及方法

9、铁饼教学与训练

[考核内容]

- (1) 握、持饼技术
- (2) 旋转技术
- (3) 最后用力技术
- (4) 旋转与最后用力结合技术
- (5) 出手后的身体平衡技术

[考核要求]掌握掷铁饼的基本技术和教学的基本手段及方法

10、掷标枪教学与训练

[考核内容]

- (1) 握持枪的方法
- (2) 最后用力技术
- (3) 助跑与投掷步技术
- (4) 投掷步与最后用力的衔接技术
- (5) 出手后的身体平衡技术

[考核要求]掌握掷标枪的基本技术和教学的基本手段及方法

六、样卷（理论考试试卷设计的结构）

判断题 20%、选择题 10%、名词解释 20%、简答题 24%、论述题 26%。

制定人：赵立军 审核人：李佳川

健美操（必修）课程简介

课程名称	健美操（必修）				
英译名称	Aerobics				
课程代码	04D02011	开设学期	一		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	健美操运动教程				
教材出版信息	北京体育大学出版社，2008年3月第1版，书号：ISBN 978-7-81100-790-9				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
陶李军	女	本科	硕士	讲师	14年
课程简介					
<p>健美操运动是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。它通过多种组合练习，提高人体心肺功能，达到锻炼身体、增强体质、健美形体的目的。</p> <p>本课程主要讲授健美操运动的基本理论知识、技术动作、套路组合和竞赛规则，介绍健美操的基本创编以及国内外发展的最新动态与趋势。</p>					

健美操（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、体育教育专业

课程代码：04D02011

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

健美操是大学学生的必修课程，它具有健身、健心一体性，动作的多变性和协调性，运动负荷大而有针对性，并且它是在一种欢乐、愉快、激情的气氛中进行健身，同时实现知识、技能技术的增长，培养学生的协调性、表现力、创造力，以达到健身、健心和增长知识的整体效益。

三、教学目的与要求

健美操是一项塑造形体、增进健康、陶冶心灵为目的的新兴运动项目，长期训练，能增强内脏器官的功能，提高神经系统的机能，全面提高人口素质；协调发展人体各部位肌肉群，使人体均匀和谐地发展，帮助形成正确优美的身姿体态；培养顽强的意志品质，形成正确的审美观，树立良好的风度素养，陶冶美的情操。

（一）通过健美操练习，增强学生的心肺功能，改善学生的形体，培养学生良好的节奏感、优美感和表现力。

（二）使学生了解健美操运动的基本知识、编排原则与方法，培养学生的自编能力、团结协作精神和创造力。

（三）通过健美操教学，使学生树立正确的审美观，提高观赏能力，陶冶高雅情操。

（四）教学中，通过把健美操运动与健康和终身体育密切相联系，培养学生良好的体育锻炼和终身体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。

四、教学内容与安排

一、教学大纲学时数分配。总学时 180 学时。

分类	大纲内容	学时	小计	百分比 %
理论部分	1、健美操运动概述	2	2	7%
	2、健美操的特点及作用			

实践部分	技术教学	1、健美操基本动作练习，身体素质训练	6	28	72%
		2、大众锻炼标准初级级	20		
		6、大众流行健身舞蹈的介绍和学习	2		
技能		教学实习	2	2	7%
考 核			2	2	7%
机 动			2	2	7%
总 计			36		100%

四、大纲内容：

（一）理论部分

- 一、健美操的起源及发展
- 二、健美操的特点及作用
- 三、大众健美操的锻炼价值
 - 1、增进健康、增强体质
 - 2、健美形体、端正体态
 - 3、陶冶情操、提高素养
- 四、看健美操录象

（二）技术部分：

- 1、专项身体素质训练。
- 2、健美操基本动作练习。
健美操手位练习
健美操步伐练习
- 3、健美操大众组合初级级套路
- 4 健美操流行健身舞介绍

（三）技能

- 1、比赛
教学比赛（成套队形的编排）。
- 2、教学实习
课的准备热身部分实习。

五、教学设备和设施

健美操地毯、音响设施一套，器械若干

六、课程考核与评估

（一）考核形式：第一学年考核形式与本课程考核相结合，学年考核采取平时上课出勤、专项技术相结合的形式进行。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、《形体健美与健美操》. 高等教育出版社
- 2、《第二套大众锻炼标准》国家体育总局出版

- 3、《中国学生健身健美操竞赛评分规则（第四版）》. 中国健美操协会 2009 年版
- 4、《健美操运动教程》.北京体育大学出版社

制定人：陶李军

审核人：刘邦华

健美操（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的本科学生；

二、考核目的

考核学生对健美操的基本概念、知识、理论的掌握情况及掌握技术动作的能力。

三、考核形式与方法

考查、平时成绩、期末技术考试相结合。

四、课程考核成绩构成

（一）平时成绩 占 20%

（二）技术考试占 80%

五、考核内容与要求

（一）平时成绩（20%）

内容：考勤，课堂表现，课堂提问。

（二）专项技术（80%）

方法：以 100 分制评分。

要求：（1）将已学大众初级健美操 4-6 人，5 个（或 5 个以上）的队形变化，音乐自选或选用老师上课的音乐。

（2）动作组合合理，队形变化自然流畅。

（3）符合健美操特点。

评分标准：

分值	技评标准
90—100 分	1. 整套动作，音乐配合协调，队形变化自然流畅，动作姿态优美、舒展、节奏感强，能充分锻炼身体各部位。 2. 整套动作熟练、动作准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。

80—89 分	1. 整套动作，音乐配合较协调，队形变化较流畅，动作较舒展，节奏感强，能锻炼身体各部位。 2. 整套动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。
70—79 分	1. 整套动作，音乐配合基本协调，队形变化较自然，身体各部位锻炼效果一般。 2. 整套动作较连贯，动作较正确，与音乐配合较协调，表现力一般。
60—69 分	1. 部分动作队形变化及音乐的配合不够自然，身体各部位锻炼效果不够明显。 2. 整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调。
60 以下	1. 整套动作的队形变化凌乱，音乐配合不协调，身体各部位锻炼效果不明显。 2. 整套动作不熟练，主要动作不正确或未完成。

考核内容	平时：20% 技术：80%		
考核标准要求	及格	60—69 分	基本完成成套动作
	中等	70—79 分	动作基本连贯，出现错误不超过 8 拍
	良好	80—89 分	动作熟练、准确幅度大
	优秀	90—100 分	动作熟练、准确，幅度大、有力度并有一定的表现力

制定人：陶李军

审核人：刘邦华

健美操（限选）课程简介

课程名称	健美操（限选）				
英译名称	Aerobics				
课程代码	04D06425 04D06526 04D06627 04D06728	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200=72+72+36+20	赋予学分	11=4+4+2+1		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	健美操运动教程				
教材出版信息	北京体育大学出版社，2008年3月第1版，书号：ISBN 978-7-81100-790-9				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
陶李军	女	本科	硕士	讲师	14年
课程简介					
<p>健美操运动是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。它通过多种组合练习，提高人体心肺功能，达到锻炼身体、增强体质、健美形体的目的。</p> <p>本课程主要讲授健美操运动的基本理论知识、技术动作、套路组合和竞赛规则，介绍健美操的基本创编以及国内外发展的最新动态与趋势。</p>					

健美操（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、体育教育和社会体育专业
 课程代码：04D06425 04D06526 04D06627 04D06728
 学时分配：200
 赋予学分：11
 先修课程：健美操普修

二、课程性质与任务

健美操是大学学生的必修课程，它具有健身、健心一体性，动作的多变性和协调性，运动负荷大而有针对性，并且它是在一种欢乐、愉快、激情的气氛中进行健身，同时实现知识、技能技术的增长，培养学生的协调性、表现力、创造力，以达到健身、健心和增长知识的整体效益。根据我院的具体情况，精选和创编了不同类型、难度和运动负荷的健美操组合套路，激发学生学习的兴趣，发展学生的柔韧、协调、灵活、力量、弹跳、平衡等身体素质，为学生今后终身参加健身运动奠定了良好的基础。

三、教学目的与要求

教学目的：健美操是一项塑造形体、增进健康、陶冶心灵为目的的新兴运动项目，长期训练，能增强内脏器官的功能，提高神经系统的机能，全面提高人口素质；协调发展人体各部位肌肉群，使人体均匀和谐地发展，帮助形成正确优美的身姿体态；培养顽强的意志品质，形成正确的审美观，树立良好的风度素养，陶冶美的情操。

教学要求：

理论知识目标：通过理论课学习，使学生明确健美操的基础理论知识与概念，正确理解健美操的各基本动作的要领和特点，初步掌握大众健美操的竞赛规则，进一步提高对大众健美操的认识。

实践知识目标：

（一）通过健美操练习，增强学生的心肺功能，改善学生的形体，培养学生良好的节奏感、优美感和表现力。

（二）使学生了解健美操运动的基本知识、编排原则与方法，培养学生的自编能力、团结协作精神和创造力。

（三）通过健美操教学，使学生树立正确的审美观，提高观赏能力，陶冶高雅情操。

（四）教学中，通过把健美操运动与健康和终身体育密切相联系，培养学生良好的体育锻炼和终身体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。

（五）通过健美操学习能科学地进行体育锻炼提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。基本形成终身体育的意识，能够运用健美操制定可行的个人锻炼计划。在有氧运动中学会调节自己的情绪。表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

四、教学内容与安排

一、教学大纲时数分配。总学时 200 学时。

分 类	大 纲 内 容	学 时	小 计	百 分 比 %
理 论 部 分	1、健美操运动概述	2	32	16%
	2、动作术语	2		
	3、健身健美操常用教法	2		
	4、队形设计。	2		
	5、健身课的设计与组织。	2		
	6、健美操音乐的选配	2		
	7、健美操的功能、特点和要求	2		
	8、健美操的教学内容和目标	2		
	9、健美操的科学锻炼方法。	2		
	10、健美操竞赛规则与裁判法，国内外排球运动的最新成就和动态。	2		
	11、观看分析录像，电影、图片、观摩、比赛。	6		
	12、课堂讨论。	6		
实 践 部 分	1、专项基本动作练习，身体素质训练	8	132	66%
	2、大众锻炼标准中级	30		
	3、大众锻炼标准高级	30		
	4、竞技健美操的教学	36		
	5、大众健美操的创编	10		
	6、大众流行健身舞蹈的介绍和学习	18		
技 能	1、教学实习	10	20	10%
	2、教学比赛	10		
考 核		8	8	4%
机 动		8	8	4%
总 计			200	100%

各学期时数分配表:

学期	五	六	七	八	总计
周数	18	18	9	5	50
时数	72	72	36	20	200

四、大纲内容:

(一) 理论部分

一、学校健美操的教学内容和目标

1. 学校健美操的功能、特点和要求
2. 健美操的科学锻炼方法
3. 健美操锻炼的营养与卫生

二、健美操动作术语、

三、健美操音乐的选配

四、健身健美操常用教法

五、健身课的设计与组织。

六、健美操的科学锻炼方法

七、健美操竞赛规则与裁判法, 国内外排球运动的最新成就和动态。

(二) 技术部分:

- 1、专项身体素质训练。
- 2、健美操基本动作练习。

健美操手位练习

健美操步伐练习

- 3、健美操大众组合中级套路
- 4、健美操大众组合中级套路、
- 5、健美操竞技等级运动员套路
- 6 健美操流行健身舞介绍

(三) 技能

- 1、比赛

(1) 教学比赛(成套队形的编排)。

(2) 临场裁判实习。

2、教学实习

(1) 课的准备热身部分实习。

(2) 组合教学教法实习。

(3) 全课实习

五、教学设备和设施

健美操地毯、音响设施一套, 器械若干

六、课程考核与评估

(一) 考核形式: 第(五)、(六)学年考核形式与本课程考核相结合, 学年考核采取平时上课出勤、理论(书面作业)与专项身体素质相结合的形式进行。第(七)学年本课程的结业考核采取理论开卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行。

(二) 成绩计算: 第(五)、(六)学年考核与课程结业考核成绩的比例为 20%、80%。学年考核成绩的比例为平时占 10%, 书面作业占 10%, 技术 80%。第(七)学年课程结业考核成绩的比例为理论 40%, 技术 40%, 平时 20%, 其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者

不予评定总分。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、《形体健美与健美操》. 高等教育出版社
- 2、《第二套大众锻炼标准》国家体育总局出版
- 3、《中国学生健身健美操竞赛评分规则(第四版)》. 中国健美操协会 2009 年版
- 4、《健美操运动教程》. 北京体育大学出版社

制定人: 陶李军

审核人: 刘邦华

健美操（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育和社会体育专业的本科学生；

二、考核目的

考核学生对健美操的基本概念、知识、理论的掌握情况及掌握技术动作的能力。

三、考核形式与方法

考查、平时成绩、期末技术考试相结合。

四、课程考核成绩构成

(一) 平时成绩 占 20%

(二) 技术理论考试占 80%

五、考核内容与要求

(一) 平时成绩 (20%)

内容：考勤，课堂表现，课堂提问。

(二) 专项技术 (40%) 内容：大众健美操、自编健身健美操，竞技健美操。

方法：以 100 分制评分。

要求：(1) 4-6 人，4 个 (或 4 个以上) 的队形变化，音乐自选或选用老师上课的音乐。

(2) 动作组合合理，队形变化自然流畅。

(3) 符合健美操特点。

评分标准：

分值	技评标准
90—100分	1. 整套动作，音乐配合协调，队形变化自然流畅，动作姿态优美、舒展、节奏感强，能充分锻炼身体各部位。 2. 整套动作熟练、动作准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。
80—89分	1. 整套动作，音乐配合较协调，队形变化较流畅，动作较舒展，节奏感强，能锻炼身体各部位。 2. 整套动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。
70—79分	1. 整套动作，音乐配合基本协调，队形变化较自然，身体各部位锻炼效果一般。 2. 整套动作较连贯，动作较正确，与音乐配合较协调，表现力一般。
60—69分	1. 部分动作队形变化及音乐的配合不够自然，身体各部位锻炼效果不够明显。 2. 整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调。

60以下	1. 整套动作的队形变化凌乱，音乐配合不协调，身体各部位锻炼效果不明显。 2. 整套动作不熟练，主要动作不正确或未完成。
------	---

考核内容	平时：20% 理论：20% 技术：60%		
考核标准要求	及格	60-69分	基本完成成套动作
	中等	70-79分	动作基本连贯，出现错误不超过 8 拍
	良好	80-89分	动作熟练、准确幅度大
	优秀	90-100分	动作熟练、准确，幅度大、有力度并有一定的表现力

六、样卷

体育学院《健美操》课程考试试题（样卷）

学年第__学期 体育 健美操专修班

时长：__90分钟 总分 100分，考试形式，__开卷

一、填空题（每空 1 分，共 30 分）

- 1、竞技健美操比赛项目包括：_____、_____、_____、_____、_____。
- 2、影响健身健美操创编的客观因素_____、_____、_____、_____。
- 3、按照健美操锻炼的目的和任务，可将其分为_____和_____两大类。
- 4、健身健美操一套时间为_____，竞技健美操一套时间为_____。
- 5、健美操的基本步伐_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____。
- 6、健美操的教学方法有_____、_____、_____、_____、_____、_____。
- 7、竞技性健美操成套动作必须体现出和地面三个动作空间的均衡性，必须包括_____、_____、_____、柔韧与变化四类难度动作。

二、判断题（正确的打√，错误打X，每题 1 分，共 10 分）

1、20 世纪 80 年代中期，美国健美操代表人物简·方达创编的健美操大大促进了有氧体操的普及。（ ）

- 2、健美操常见的手型有 8 种。()
- 3、成套动作时间是从运动员做动作开始至音乐结束止。()
- 4、在健美操锻炼中,脉搏和心率是监测人体机能状态的客观而简捷的两项指标。()
- 5、分腿支撑是一种动力性力量动作。()
- 6、20 世纪 70 年代末,健美操传入我国。()
- 7、我国健美操比赛项目有女子单人、男子单人、混合双人,三人和六人(三男三女)。()
- 8、健美操创编的目的是竞赛。()
- 9、健美操中常用的音乐种类有爵士乐、迪斯科、摇滚乐、轻音乐。()
- 10、竞技健美操中难度动作分为六大类。()

三、选择题每题(2分,共20分)

- 1、国际体操联合会(FIG)成立于()年,总部设在()
- A.1880 美国 B.1881 法国
C.1882 德国 D.1880 英国
- 2、中国健美操协会于 年,在 正式成立()
- A.1992 北京 B.1992 广州
C.1991 北京 D.1991 广州
- 3、2006 年 6 月在江苏南京举行的第 届世界健美操锦标赛上,中国选手共获得了 枚金牌。()
- A.七 1 枚 B.六 2 枚
C.七 2 枚 D.六 1 枚

- 4、一名 20 岁的普通健美操锻炼者,运动时的最高心率为()

A. 200 B. 220
C. 195 D. 210

- 5、竞技健美操比赛项目中六人操的场地为(),其它项目的场地为()

A.12×12 10×10 B. 12×12 7×7
C. 14×14 10×10 D. 10×10 7×7

- 6、集体自选动作至少包括几个不同队形变化。()

A 4 B.6 C 8
D.10 E.12

- 7、国际健美操联合会的英文缩写()

A (FIG) B (ANAC) C (IDEA)
D(IAF) E(FISAF)

- 8、漫步属于哪()类基本步伐

A 双腿类 B 点地类
C 抬起类 D 交替类

- 9、侧交叉步属于()类基本步伐

A 双腿类 B 迈步类
C 抬起类 D 交替类

- 10、半蹲按冲击力分属于()运动形式

A 原始动作形式 B 低冲击力形式
C 高冲击力形式 D 无冲击力形式

四、问答题(40)

- 1、健身健美操与竞技健美操的区别?(20)
- 2、健身性健美操的创编依据是什么?(20)

制定人:陶李军

审核人:刘邦华

武术（必修）课程简介

课程名称	武术（必修）				
英译名称	WUSHU				
课程代码	04D01813 04D01914	开设学期	三、四		
安排学时	64=32+32	赋予学分	4=2+2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	武术				
教材出版信息	作者：蔡仲林 高等教育出版社，2005年7月				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	20%	期末考核	80%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
张一龙	男	本科	学士	讲师	1995.7
易勇丹	男	本科	学士	讲师	2001.7
刘驰骋	男	本科	学士	讲师	2000.7
课程简介					
<p>武术普修课程是针对体育教育专业本科学生开设的必修课程。</p> <p>通过该课程的学习要求学生做到：1、掌握武术运动的重点理论知识，对武术运动的现状、特点、规律和发展趋势有一定的了解。2、初步掌握武术运动的基本技术和基本技能，以及技术运用。3、掌握武术教学的基本方法，具备对初学者进行教学的实际能力，胜任中等以上学校教学工作。4、掌握重武术竞赛规则裁判法，具备武术比赛临场裁判及组织竞赛的基本工作能力。</p>					

武术（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育学院体育教育和专业的本科学生

课程代码：04D01813 04D01814

学时分配：32+32

赋予学分：2+2

先修课程：

后续课程：武术专修

二、课程性质与任务

本教学大纲是根据教育部关于体育院系的教学要求，结合我院武术运动场地、师资等教学实际情况而制订，是我院体育教育专业学生武术必修课的指导性文件。教材选用蔡仲林主编，高等教育出版社出版的《武术》，2005年7月出版。

三、教学目的与要求

1、武术是我们的“国术”，在我国有着广泛的群众基础，作为体育专业的学生有责任和义务继承和发扬这一民族特色体育文化；学生学好武术，练好武术是爱国主义的一种具体表现。

2、通过“小群体教学、互助教学”等课堂组织与教材教法，培养学生谦虚谨慎、团结互助、和谐共处的集体主义精神和团队意识。

3、通过教学，让学生了解武术运动的基本知识和运动规律，掌握一定的武术教学与训练的方法和技巧，具体是掌握武术运动的基本理论，基本技术和基本技能。

4、通过教学，让学生掌握武术比赛的竞赛规则，要求学生达到国家三级裁判员以上的执法水平，具备一定的武术比赛的临场管理和判罚能力。

5、通过教学，让学生掌握一定的武术比赛的竞赛组织和编排方法，具备主持基层武术比赛的编排工作能力。

四、教学内容与安排

第一章 武术概述（2课时）

第一节 武术的起源与发展

第二节 武术的内容和分类

第三节 武术的特点和作用

第四节 武术的文化内涵

第二章 武术主要技法分析（2课时）

第一节 长拳

第二节 器械

第三节 太极拳

第四节 散打

第三章 武术图解知识与识图方法（2课时）

第一节 武术图解知识

第二节 识图自学

第四章 武术教学（4课时）

第一节 武术教学的特点

第二节 武术教学方法

第三节 武术套路教学

第四节 实用攻防动作教学

第五章 武术竞赛组织与裁判（4课时）

第一节 武术套路竞赛规则与裁判法

第二节 武术散打竞赛规则与裁判法

第三节 中学武术竞赛的组织

第四节 中学武术教学比赛的裁判工作

第六章 武术基本功和基本动作（16课时）

第一节 上肢练习

第二节 下肢练习

第三节 腰部练习

第四节 跳跃练习

第五节 平衡与跌扑练习

第六节 组合练习

第七章 中学武术教材教法（2课时）

第一节 中学武术教材分析

第二节 中学武术基础套路

第八章 初级套路（32课时）

第一节 初级长拳（第三路）

第二节 初级刀术（男）、初级剑术（女）

第三节 初级棍术

第四节 简化太极拳

五、教学设备和设施

根据课程内容和要求，提出对实训（实验）室及功能、设备配置等要求。具备标准的自由武术场地，标准的刀、棍、剑、枪、散打护具等器械。

六、课程考核与评估

(一)考核的种类考试内容及成绩比例

内容	理论	技术	平时	总计
百分比	40%	40%	20%	100%

(二)考核主要采用平时考核、作业、技术、理论考核四种。

(三)考核内容与办法

考核包括：基本知识、基本技能和基本技术三个方面。

1.平时考核：根据学生在教学过程中的学习态度、出勤情况、练习的积极性和主动性以及互教互学等情况进行综合评定成绩。

2.理论考核：采用作业、口试和笔试等形式作出最后

评定成绩。

3.技术考核：所有学习的武术基本功、套路和武术散打技术。

七、附录

教学参考文献目录

1. 全国体育学院武术普修教材. 人民体育出版社
2. 全国武术(上、下册). 北京体育出版社
3. 中国武术史. 人民体育出版社

制定人：易勇丹

审核人：刘邦华

武术（必修）课程考核大纲

一、适应对象

- 1、修读完本课程规定内容的体育教育专业的本科学生。
- 2、提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业学生。

二、考核目的

通过考核了解学生对武术基本知识和技术的掌握情况，为后续的专业学习打好基础。

三、考核形式与方法

- 1、考核形式：考试
- 2、考核方法：实际操作与开卷考试结合

四、课程考核成绩构成

平时成绩 20%、实践课成绩 40%、理论成绩 40%

1、出勤考核 10 分：本部分考核旨在督导学生按时上课，不得随意缺课，以扣分计算：旷课一次扣 3 分，迟到、早退扣 1 分。

2、作业考核 10 分：本部分考核旨在督导学生加强对武术基础理论学习，以完成教材上的思考题为主，进行书面抄写，每两星期交一次作业，教师定期批阅，并做记录。

3、实践考试 40 分：本部分考核为实践操作，旨在检查学生对武术技术、技能的掌握情况，是本课程考核的重点之一。

4、理论考试 40 分：本部分考核内容为武术基础理论，考核形式为闭卷考试，旨在督导学生掌握武术基本理论，提高学生武术技术、技能的学习水平和教学训练水平以及裁判水平。

五、考核内容与要求

1、理论部分

序号	理论知识	百分比
1	武术概述	10%
2	武术教学	20%
3	武术竞赛组织与裁判	20%
4	武术图解知识、常用动作术语及动作要求	20%
5	基本功和基本动作	10%
6	拳术	10%
7	器械	10%
	总计	100%

2、技术部分

第三学期：正压腿10%，仆步抡拍10%，正踢腿10%，腾空飞腾10%，旋风脚10%，拳术25%，器械25%。

第四学期：拳术20%，器械20%，理论知识40%、平时表现20%。

六、样卷

体育学院《武术》课程考试试题

______ 学年 第 ____ 学期 _____ 班级

时长：90 分钟 总分 100 分，考试形式：闭卷

一、名词解释（每题 4 分，共 20 分）

- 1、太极拳
- 2、四击八法
- 3、尚武
- 4、反者道之动
- 5、武术基本功

二、填空（每空 1 分，共 20 分）

- 1、_____起源于我们远古祖先的生产劳动。
- 2、_____是促使武术形成与发展的催化剂。
- 3、商周时期，军事训练的主要形式是_____和_____。
- 4、_____是武术的大发展时期。
- 5、武术运动员等级分为_____、_____、_____、_____、_____等 5 个级别。
- 6、武术中的眼法一般可分为_____和_____两种。
- 7、散打进攻技术的运动形式有_____和_____两种。
- 8、武术运动技术的发展方向是“_____、_____、_____、_____”。
- 9、武术图解是记录_____和_____的主要方式。

三、简答（每题 6 分，共 30 分）

- 1、武术的特点：
- 2、长拳八法：
- 3、武术教学的特点：
- 4、散打进攻技术要求：
- 5、太极拳的健身原理：

四、论述（每题 15 分，共 30 分）

- 1、何谓武术？谈谈你对武术的认识和看法。
- 2、写出中学第一堂武术课的内容和程序。

制定人：易勇丹

审核人：刘邦华

武术（限选）课程简介

课程名称	武术（限选）				
英译名称	WUSHU				
课程代码	04D06025 04D06227	04D06126 04D06328	开设学期	五、六、七、八	
安排学时	200=72+72+36+20		赋予学分	11=4+4+2+1	
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	中国武术教程				
教材出版信息	人民体育出版社，2004年1月				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 10 %		期末考核 90 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
张一龙	男	本科	学士	讲师	1995.7
易勇丹	男	本科	学士	讲师	2001.8
刘驰骋	男	本科	学士	讲师	2000.7
课程简介					
<p>《武术》是根据教育部体育教育四年制教学计划和培养目标的规定，武术作为学生的专修选修科目。通过武术专修限选课的教学，使学生了解武术教学基本职责、应具备的基本素质，熟悉与掌握武术基本技术的概念和动作规格，了解和掌握武术基本技术的教学顺序与步骤，能熟练运用武术的练习方法和手段进行运动员初级阶段的教学与训练。要求做到会讲、会示范、会教；对次要教材要求有所体会；对介绍性的教材要求有所了解。根据中学和基层的实际，培养学生具备组织排武术竞赛和裁判工作的能力。</p>					

武术（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、体育教育专业

课程代码：04D06025 04D06026 04D06027 04D06028

学时分配：72+72+36+20

赋予学分：4+4+2+1

先修课程：武术普修

后续课程：

二、课程性质与任务

武术主项选修课程是一门系统讲授武术运动基本理论，全面提高武术基本技术水平；积极发展专项运动素质；努力培养武术教学与训练、竞赛组织与裁判和科学研究等工作能力的课程。

三、教学目的与要求

1. 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。

2. 使学生较全面、系统地掌握武术运动的基本理论、武术运动教学与训练的基本原理与方法，以及现代武术运动的发展趋势。

3. 使学生正确、合理地掌握武术运动的基本技术动作方法，全面提高技术运用能力，发展一般和专项运动素质。

4. 在全面系统地掌握武术运动教学与训练的基本原理与方法的基础上，能正确地讲解与示范、纠正错误的动作、能组织和进行教学训练工作、制定教学文件、具备从事中等级以上学校教学和训练工作的能力。

5. 着重加强学生的竞赛组织与裁判工作等方面能力的培养与提高，使之具备从事基层武术竞赛组织工作的能力，达到武术国家二级裁判员水平。

6. 使学生较全面、系统地了解国内外武术运动科学研究的发展动态、基本掌握武术运动科学研究的基本工作程序与方法，具有独立从事科学研究的工作能力。

四、教学内容与安排

1、教学大纲时数分配

分类	大纲内容	学时	小计	百分比%
	1、武术概述	2		
	2、武术技法	2		

理论部分	课堂讲授	3、专项身体素质训练的理论分析及方法	2	24	12%				
		4、武术教学方法	2						
		5、武术训练组织	2						
		6、武术竞赛组织	2						
		7、武术裁判法	2						
		8、武术图解	2						
		9、中学武术教材教法	2						
		10、散打	2						
		11、观看分析录像，电影、图片、观摩、比赛。	2						
		12、武术科学研究	2						
		实践部分	技术教学			1、武术基本功	16	150	75%
						2、拳术	28		
3、器械	26								
4、对练	16								
5、集体演练	16								
6、套路创编	16								
7、散打	16								
实践教学	1、模拟课堂教学		8						
	2、模拟竞赛裁判		8						
技能	3、教学实习	8	16	8%					
	4、裁判实习	8							
考 核			6	6	3%				
机 动			4	4	2%				
总 计			200		100%				

2、各学期时数分配表：

学期	五	六	七	八	总计
周数	18	18	9	5	50
时数	72	72	36	20	200

3、武术理论教学内容纲要

(1) 武术运动概述（2学时）

概述，武术的概念；武术的特点和作用；武术的内容与分类；发展武术的基本方针。

(2) 武术简史（4学时）

武术的起源；远古时期的武术；商周时期的武术；春

秋战国时期的武术；秦汉三国时期的武术；两晋南北朝时期的武术；隋唐时期的武术；宋元时期的武术；明清时期的武术；民国时期的武术；新中国成立之后的武术。

(3) 拳术（2学时）

初级拳、少年规定拳、42式太极拳、竞赛南拳、竞赛长拳、形意拳、八卦拳、八极拳、八段锦、五禽戏（各项目的概说，基本技法）。

(4) 器械（2学时）

剑术、刀术、棍术、枪术（各项目的概说，基本技法）。

(5) 武术套路的教学（4学时）

套路教学的原则和特点；套路教学的阶段与教学步骤；教学方法的运用。

(6) 武术套路运动训练（4学时）

武术运动员早期选材的内容和方法；儿童、青少年武术训练与训练的基本方向；武术训练负荷的科学控制；武术套路运动训练的组织与实施；心理训练在武术运动中的运用。

(7) 武术竞赛的组织与裁判（4学时）

武术竞赛的组织、编排、裁判实施，裁判评分方法。

(8) 基本功、基本动作及组合（2学时）

肩、腿、腰部练习；手型手法练习；步型步法练习；跳跃练习；平衡练习；拳术、剑术、刀术、棍术、枪术动作组合。

(9) 武术技术图解的方法及其运用（2学时）

武术技术图解的一般方法；武术技术图解的学习方法，武术技术动作的整理方法。

(10) 散手运动训练以及竞赛的组织与裁判（4学时）

散手运动概述；学习散手的不同阶段及任务；散手技术战术训练；散手体能训练；散手竞赛组织；散手裁判法。

4、技术教学内容纲要

(1) 基本功基本动作。

(2) 拳术：初级拳、少年规定拳、竞赛（长拳、太极拳、南拳）、形意拳、八卦拳、八段锦、五禽戏、八极拳。

(3) 器械：初级（刀术、剑术、棍术、枪术），竞赛（刀术、剑术、棍术、枪术），双刀、双节棍、九节鞭、竞赛太极剑术。

(4) 裁判实际操作和散手运动训练。

五、教学设备和设施

武术器械（刀，剑，枪，棍）、武术房

六、课程考核与评估

考核比例：技术评定占60% 理论知识占30%

平时表现占10%

技术考核：拳术、器械、难度动作

理论考核：武术基本理论

平时成绩：出勤、表现、作业

七、附录

教学参考文献目录

1. 全国体育学院武术普修教材. 人民体育出版社
2. 体育学院武术专修专用教材(上、下册). 人民体育出版社
3. 全国武术(上、下册). 北京体育出版社
4. 中国武术史. 人民体育出版社

制定人：易勇丹

审核人：刘邦华

武术（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的体育专业的本科学生。

二、考核目的

通过考核检验学生对武术主项选修课程的学习情况，使学生在掌握武术必修课程的基础上更深入的掌握武术技术和理论知识。

三、考核形式与方法

1、技评：由教研室技术考评小组组织进行，采用比赛形式进行。

2、理论考试

命题：教学小组命题A、B二套。

试卷：闭卷笔试。

评卷形式：教学小组集体阅卷。

3、平时成绩：

根据平时考查、作业、考勤及课堂表现来评定。

4、考核的成绩

(1) 期评成绩的组成及百分比。

期评成绩由该学期的各项目的技评成绩(60%)、理论考试成绩(30%)和平时成绩(10%)三大部分组成。

(2) 期终总成绩的评定要求。

要求技评、理论成绩均达到及格，便可得到本学期的学分。

5、技术评定采用教学比赛方式进行。

(1) 理论知识的评分，采用闭卷考试，教学小组命题A、B、二套评卷形式：武术教学小组集体阅卷。

(2) 平时表现在：根据出勤率，接受能力，学习态度，上课纪律及考核分数等表现来评定。旷课一次扣总分3分，迟到三次为一次旷课，缺课1/3不予此学期考试。

四、课程考核成绩构成

技术评定：60% 理论知识：30%

平时表现10%

技术考核：拳术、器械、难度动作

理论考核：武术基本理论

平时成绩：出勤、表现、作业

五、考核内容与要求

(1) 理论考核内容比例分布

学期	理论课题	百分比
七	1. 武术运动概述	10%
	2. 武术简史	10%
	3. 武术套路教学	10%
	4. 武术竞赛的组织与裁判	
	5. 拳术的概说及基本技法(二)	
	6. 器械的概说及基本技法(二)	
	7. 基本功、基本动作的动作要领(二)	10%
	8. 武术套路运动训练	10%
	9. 武术技术图解的方法及其运用	
	10. 散手运动训练及竞赛组织与裁判	10%
	小计	100%

(2) 技术部分

第五学期：正压腿10%，正踢腿10%，腾空飞脚10%，旋风脚10%，拳术30%，器械30%。

第六学期：竖劈叉10%，后扫帚腿10%，外摆莲10%，旋子10%，拳术30%，器械30%。

第七学期：前扫腿10%，里合腿10%，侧空翻10%，侧踹腿10%，拳术20%，器械20%，散手拳法、腿法、摔法20%。

(3) 平时成绩：

出勤：病假凭病假条，事假由年级辅导员批，旷课一节扣总分3分，迟到三次为一次旷课，缺课1/3不予此学期考试。

课堂表现：认真听教师讲解示范，积极参与练习。

作业：布置课外作业要按时完成

六、样卷

体育学院《武术（限选）》课程考试试题

____ 学年第 ____ 学期 ____ 班级

时长：**120分钟**，总分**100分**，考试形式：**闭卷**

一、名词解释（每题5分，共30分）

1、武术概论

2、健身武术

- 3、长拳
- 4、综合练习法
- 5、散打
- 6、换架

二、填空题（每空1分，共20分）

1、武术理论自身的知识结构包括_____、_____和_____。

2、长拳的运动特点表现为撑拔舒展、势正招圆、_____、_____、窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折、腿法较多、节奏鲜明、气势磅礴。

3、太极拳练习时的呼吸，采用_____来加深呼与吸得深长。

4、南拳的发劲分为短劲、_____、_____、_____等。

5、太极拳是武术的主要拳种。“太极”一词源出_____：“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、无穷大之意。

6、武术套路在演练中强调神形结合，内外兼修，_____地完整协调。

7、散打战术，是根据比赛双方的各种具体情况，为充分发挥自己的特长战胜对手而采取的_____和_____。

8、武术技法的根本原理是动作具有_____，各拳种的技法除遵循其根本原理外，还强调自身的技法规律。

9、武术是以_____为主要技术内容、以_____和_____为运动形式、注重内外兼修的名族传统体育项目。

10、武术技术训练包括_____、_____、分段训练、整套训练等内容与形式，根据不同阶段、不同的目的任务，采用不同的训练方法与手段。

三、简答题（共30分）

1、太极拳的技法特点。（8分）

2、武术套路教学中教师的主导作用。（6分）

3、现代武术运动的内容与分类。（6分）

4、我国武术工作的基本任务。（5分）

5、武术套路教学的步骤。（5分）

四、论述题（共20分）

长拳套路创编应注意的问题。

制定人：易勇丹

审核人：刘邦华

体操 课程简介

课程名称	体操				
英译名称	Athletics painting				
课程代码	04D04425 04D04526 04D04627 04D04728	开设学期	五、六、七、八		
安排学时	200=72+72+36+20	赋予学分	11=4+4+2+1		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体操、武术教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	体操				
教材出版信息	高等教育出版社， 2010年 7月第2版，书号：ISBN 978-7-027388-5				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	10%	实习 10%、期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
刘邦华	男	大学本科	学 士	副教授	26 年
李景松	男	大学本科	学 士	副教授	25 年
张国清	男	大学本科	学 士	讲 师	13 年
课程简介					
<p>《体操》，是大学体育教育专业学生在修完体操普修后所修的专业课程，要求普修学生在获得体操三级运动员证书后才能选修的，目的是培养具有一定的运动技能和训练才能的中学体育教师，能够从事中学体操教学和体操训练能力人才。</p> <p>专修学生必须具备一定的理论和技术，了解体操的内容和分类，概述，发展简况，保护与帮助，技术动作分析，基本体操，体操的组织与裁判方法等的基本理论知识，还应掌握技巧，单杠，双杠，跳马，吊环，鞍马，高低杠，平横木等器械技术动作的技能。</p>					

体 操 课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业

课程代码：04D04425、04D04526、04D04627、04D04728

学时分配：72+72+36+20

赋予学分：4+4+2+1

先修课程：体操普修

后续课程：

二、课程性质与任务

(一)通过体操课的教学，教育学生坚持“四项基本原则”忠诚党的体育教育事业，热爱体操运动。

(二)通过教学，使学生较系统地掌握体操运动的基本理论知识，掌握体操基本动作和技术，具备从事体操教学工作的初步能力。

(三)通过体操学习，使学生深刻理解学校体操的健身价值，并初步具备运用体操手段进行健康教育的能力。

(四)培养学生良好的身体姿态和气质，进一步提高学生的基本活动能力。

(五)积极引导和培养学生具备基本的体操自学能力和创造性教学能力。

三、教学目的与要求

教学的目的：专修是普修的继续和发展，侧重于竞技体操的内容，以体操的训练理论与方法为主，与普修相同的部分章节进一步加深加宽，把男子六项目和女子四项的基本动作，分别列为男生或女生的主要教材，同时也指出了培养学生教学训练和科研能力的一些手段的途径。

教学的要求：

一、通过体操教学，使学生掌握体操的基本理论，基本技术和基本技能，初步掌握体操教学规律。

二、通过体操教学的多种形式，采用各种教学手段，培养具有讲解、示范、组织教学、运用教法、保护帮助和组织竞赛以及裁判等能力。

三、结合教学的全过程，对学生进行共产主义思想教育，培养能胜任体操教学工作和开展群众性体操活动的体育教师。

四、专修学生能胜任学校体操代表队的训练工作和具有初步进行科研工作的能力。

四、教学内容与安排

(一)理论课教学内容（男女生共同教材）

第三章 体操体能训练

第六章 体操比赛裁判法

第八章 基础类体操

第九章 实用类体操

第十章 技术类体操

(二)实践课教学内容（男女生共同教材）

第一部分：基本体操

1.体操队列队形练习

(1)一路纵队变多路纵队

(2)蛇形行进、圆形行进、“8”字进行、螺旋行进

(3)并队走、裂队走、分队走、合队走、错肩进行、交叉行进

(4)行进间队形练习：行进间的步伐练习（齐步、正步、跑步走），立定；行进间的步伐变换

2.徒手体操

(1)身体各部位基本动作练习

(2)基本部位操

(3)双人操练习

3.轻器械体操

(1)实心球练习：各种传递和抛接

(2)体操棍练习：各种限制性、模仿性动作的练习

(3)绳：绳的各种摇法练习：不同规格绳的练习

(4)木哑铃：定位、进行操

4.专门器械练习

(1)肋木练习：各种悬垂及其变换练习；各种姿势的攀爬、钻越练习

(2)爬绳（爬竿）练习：混合悬垂攀爬、单纯悬垂攀爬；荡绳练习

第二部分：（男女共用教材）

1.垫上运动

(1)基本姿态练习：各种伸腿、踢腿、控腿练习等

(2)基本动作：前滚翻直腿起、后滚翻直腿起、双腿前手翻、单腿前手翻、搬腿平衡（男生）、俯平衡、手倒立、前滚翻接纵叉（女）、后手翻、后空翻、蹺子

2.双杠

前摆上、后摆上、支撑摆动成倒立、杠端屈伸上、长

振屈伸上、支撑后摆转体 180 度成分腿坐、前摆向内转体 180 度下、挂臂撑屈伸上、支撑摆动接肩倒立、支撑侧摆越成支撑（切杠）

3.单杠

骑撑前回环、支撑后回环、骑撑后回环、屈体立撑弧形转体 180 度下、长振屈伸上、后倒屈伸上、悬垂摆动（高杠）、悬垂摆动转体 180° 成悬垂

4.跳跃

(1)一般性跳跃练习：挺身跳、分腿跳、团身跳、屈体跳以及跳起转体

(2)山羊：侧腾越、屈腿腾越、屈体腾越、头手翻、前手翻、有预摆的分腿腾越

5.鞍马

挥摆、单腿同侧全旋、单腿异侧全旋、双腿全旋、正交叉、二级上法

6.吊环

悬垂摆动、后摆上、屈臂慢拉上、前翻成屈体悬垂、后摆上成直角支撑、直体前转肩、直体后空翻下、后水平、前水平

五、教学设备和设施

体操场地、体操棍、倒立架、跳绳、实心球、木哑铃、沙袋、小旗等、蹦床、肋木、浪木、平梯、体操凳、多功能器械、荡绳、天梯、软梯、单杠、双杠、吊环、鞍马、高低杠、平衡木、绳、圈、球、棒、带

六、课程考核与评估

(一)考核的种类考试内容及成绩比例

内容	理论	技术（包括素质 10%）	学生实习	平时	总计
百分比	30%	50%	10%	10%	100%

(二)考核主要采用平时考核、作业、教学实习和技术考核四种。

(三)考核内容与办法

考核包括：基本知识和基本技能和基本技术三个方面。

1.平时考核：根据学生在教学过程中的学习态度、出勤情况、练习的积极性和主动性以及互教互学等情况进行综合评定成绩。

2.理论考核：采用作业、口试和笔试等形式作出最后评定成绩。

3.教学能力考核：采用准备部分实习，并根据学生的实习教案、教态、讲解与示范、口令与指挥以及教学组织等方面的实际情况作出评价。

4.技术考核

(1)考核项目：包括技巧、双杠、跳跃、单杠、鞍马、吊环六个项目及身体素质。

(2)考核形式：采用规定运用和自选动作两种形式，学生可以任选其中的一种形式作为自己的考核内容。一种形式是规定动作，即六选四个项目各编排出一套规定动作，供学生考核时选用；另一种形式是自选运用，即学生不选用规定动作，而是自主选择考核内容（即学生根据自己的实际情况，在详细分析各项单个动作难度价值的基础上，选编出一套符合自己特点的动作）。

(3)技术考核内容：

1.平时考核：根据学生在教学过程中的学习态度、出勤情况、练习的积极性和主动性以及互教互学等情况进行综合评定成绩。

2.理论考核：采用作业、口试和笔试等形式作出最后评定成绩。

3.技术考核：所有项目的技术考核。

七、附录

制定人：刘邦华 张国清 李景松

审核人：刘邦华

体 操 课程考核大纲

一、适应对象

修完本课程规定内容的体育教育专业的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的本科学生。

二、考核目的

一般分为技术、理论、应用三个层次规定达到有能力层次要求。各能力层次的含义是：

技术：掌握体操的基本体操、单杠、双杠、技巧、鞍马、吊环的技术动作。

理论：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，并能进一步掌握有关概念、原理、方法的区别与联系。是较高层次的要求。

应用：在领会的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法分析和解决有关的理论和技术动作的教学与训练。是最高层次的要求。

三、考核形式与方法

技术动作的技评、理论的闭卷考试、综合能力。

四、课程考核成绩构成

平时成绩占 10%、期考成绩占 30%、实践成绩占 60%

五、考核内容与要求

(一)考核的种类考试内容及成绩比例

内容	理论	技术（包括素质 10%）	学生实习	平时	总计
百分比	30%	50%	10%	10%	100%

(二)考核主要采用平时考核、作业、教学实习和技术考核四种。

(三)考核内容与办法

考核包括：基本知识、基本技能和基本技术三个方面。

1.平时考核：根据学生在教学过程中的学习态度、出勤情况、练习的积极性和主动性以及互教互学等情况进行综合评定成绩。

2.理论考核：采用作业、口试和笔试等形式作出最后评定成绩。

3.教学能力考核：采用准备部分实习，并根据学生的实习教案、教态、讲解与示范、口令与指挥以及教学组织等方面的实际情况作出评价。

4.技术考核

(1)考核项目：包括技巧、双杠、跳跃、单杠、鞍马、吊环六个项目及身体素质。

(2)考核形式：采用规定运用和自选动作两种形式，学生可以任选其中的一种形式作为自己的考核内容。一种形式是规定动作，即六选四个项目各编排出一套规定动作，供学生考核时选用；另一种形式是自选运用，即学生不选用规定动作，而是自主选择考核内容（即学生根据自己的实际情况，在详细分析各项单个动作难度价值的基础上，选编出一套符合自己特点的动作）。

(3)技术考核内容：

1.平时考核：根据学生在教学过程中的学习态度、出勤情况、练习的积极性和主动性以及互教互学等情况进行综合评定成绩。

2.理论考核：采用作业、口试和笔试等形式作出最后评定成绩。

3.技术考核：所有项目的技术考核。

制定人：刘邦华 张国清 李景松

审核人：刘邦华

散手 课程简介

课程名称	散手				
英译名称	China-Boxing				
课程代码	04D08725	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体操、武术教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	散打运动训练理论与实践				
教材出版信息	人民体育出版社，2004年10月第1版，书号：ISBN 7-5009-2588-3				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input checked="" type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
张一龙	男	本科	硕士	讲师	1996
刘驰骋	男	本科	硕士	讲师	2000
易勇丹	男	本科	硕士	讲师	2001
课程简介					
<p>散打运动是指两人按照一定的规则，运用踢、打、摔等技法，进行徒手格斗对抗的现代竞技体育项目，是中国武术的重要组成部分。散打运动与实用技击不完全一样，散打是在传统武技基础上的继承和提高，它从体育的观念出发，许多动作受到竞赛规则的制约，在不严重伤害对手的情况下，可以充分发挥各流派的技法。体育属性是散打运动得以发展的基础，基于此它才能发展壮大，为世界人民所接受。本门课程主要学习散打的基本知识、基本技术，介绍基本规则、裁判法，侧重于实战体验，通过散打课的练习学生体会学习的快乐。</p>					

散手课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业学生

课程代码：04D08725

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：武术

后续课程：

二、课程性质与任务

本课程是以学生身体练习为手段，通过科学、合理的体育教学过程，实现增强体质、增进健康、提高素养、掌握基本技术技能以及基本教学训练方法等目标的体育教育与训练的学科基础课程。

三、教学目的与要求

1. 树立“健康第一”的指导思想，掌握散打基本技术、基本技能。
2. 学习散打的基本理论知识，传承中国传统的体育文化历史。
3. 培养学生进行散打基本教学与训练的能力。
4. 具备组织中小型散打比赛的能力。
5. 掌握散打竞赛的规则与裁判方法，提高学生散打比赛的实战能力，培养学生欣赏高水平散打比赛的能力。
6. 学习本课程要求学生掌握散打运动的基本理论知

识，基本技战术，裁判规则与裁判法并能持之以恒地加以练习，为终身体育锻炼打下良好的基础。

四、教学内容与安排

理论课：散打运动概述	讲授	2学时
实践课：散打基本技术	讲授	16学时
散打实战技战术	讲授	8学时
身体素质训练	讲授	6学时
考核与机动		4学时

五、教学设备和设施

本课程的实践教学环节对散打器材与设备具有统一的要求。由于散打教学实践性强的特点，用于散打教学实践的器材与设备需要保持一定的数量，同时需要部分进行技术教学的辅助教学器材与设备。

六、课程考核与评估

考查，散打基本技术：80%、平时表现：20%。采用百分五级制，90分以上为优秀；80—89分为良好；70—79为中；60—69为及格；60以下为不及格

七、附录

推荐参考书目：

张山《中国散手》人民体育出版社

黄鑫、石天敬《散打》北京体育大学出版社

制定人：刘驰聘

审核人：刘邦华

散手课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；

二、考核目的

检验学生对散打基本技术的掌握程度，促进学生学习的积极性。

三、考核形式与方法

考查

平时表现评价：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。

散打基本技术测评方法：

拳法(直拳、摆拳、勾拳)：各种拳法空击各十次和两人一组的打靶各十次。

脚法(正蹬、侧踹、鞭腿)：各种腿法空击各十次和两人一组的踢靶各十次。

摔法(接腿摔、贴身摔)：两人一组，每人摔对方五次。

四、课程考核成绩构成

散打基本技术：80%、平时表现：20%

五、考核内容与要求

1、散打技术评分内容及标准（按十分制）：

项目 标准 分值	直拳	摆拳	勾拳
9—10分	出拳路线明确，动作迅速，击打有力。		
8—8.9分	出拳路线比较明确，出拳速度比较快，击打力量比较大。		

7—7.9分	出拳路线比较明确，出拳速度比较慢，击打力量比较小。
6—6.9分	基本符合拳法的路线、速度、力量。
0—5.9分	出拳路线不明确，出拳速度慢，击打力量小。

标准 项目 分值	正蹬腿、侧踹腿、鞭腿	接腿摔、贴身摔
9—10分	身体重心平稳，出腿路线明确，动作迅速、击打有力。	身体重心平稳，动作迅速、到位。
8—8.9分	身体重心比较平稳，出腿路线明确，动作迅速、击打有力。	身体重心比较平稳，动作迅速、到位。
7—7.9分	身体重心，比较平稳，出腿路线比较明确，动作比较迅速、击打比较有力。	身体重心比较平稳，动作比较迅速、到位。
6—6.9分	身体重心比较平稳，出腿路线比较明确，动作慢，击打力小。	身体重心比较平稳，动作比较慢，比较到位。
0—5.9分	身体重心不平稳，出腿路线不明确，动作慢而无力。	身体重心不平稳，动作不迅速到位。

2、平时成绩：根据学生平时在课堂中的表现和出勤登记情况、作业完成情况进行评价。随堂观察和记录。

六、样卷

制定人：刘驰聘

审核人：刘邦华

跆拳道（限选）课程简介

课程名称	跆拳道（限选）				
英译名称	tae kwon do				
课程代码	04D06825 04D07027	04D06926 04D07128	开设学期	五、六、七、八	
安排学时	200		赋予学分	11	
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体、武	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	现代跆拳道运动教学与训练				
教材出版信息	人民体育出版社，2007年7月第1版，书号：ISBN 978-7-5009-3106-5				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input checked="" type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
张一龙	男	本科	硕士	讲师	1996
刘驰骋	男	本科	硕士	讲师	2000
易勇丹	男	本科	硕士	讲师	2001
课程简介					
<p>跆拳道是一项利用拳和脚进行搏击的对抗运动。它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式，使练习者增强体质，掌握技战术，并培养坚忍不拔的意志品质。跆拳道运动要求练习者不仅学习跆拳道技术，更注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从，每一次练习都要“以礼始，以礼终”，培养人的礼仪、忍耐、谦虚和坚忍不拔的精神。主要教学内容包括：跆拳道礼仪、跆拳道的基本姿势、基本腿法技术、跆拳道实战、跆拳道品势、裁判手势及口令、跆拳道竞赛编排、组织等。</p>					

跆拳道（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业学生

课程代码：04D06825 04D06926 04D07027 04D07128

学时分配：200

赋予学分：11

先修课程：武术

后续课程：

二、课程性质与任务

本课程是以学生身体练习为手段，通过科学、合理的体育教学过程，实现增强体质、增进健康、提高素养、掌握基本技术技能以及基本教学训练方法等目标的体育教育与训练的学科基础课程。

三、教学目的与要求

通过本课程的教学，通过任课教师的身教、言教，培养学生具有作风正派、为人师表、遵纪守法、文明礼貌的情操，以及勤学苦练，顽强拼搏的精神；促进学生身体素质的发展，使学生在力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质上得到提高，提高学生防身自卫能力，培养学生自觉参加跆拳道运动的兴趣；促使学生能够较系统的掌握跆拳道运动的基础理论、基本技术和基本教学技能，掌握运用跆拳道运动中品势、拳法、腿法等活动方式，增强自身体能的健身方法；培养学生具备从事跆拳道教学、运动训练、运动会组织与竞赛的基本能力。

四、教学内容与安排

理论课：跆拳道运动概述 讲授 2 学时

跆拳道裁判法 讲授 4 学时

跆拳道竞赛组织 讲授 2 学时

实践课：跆拳道基本技术 讲授 102 学时

跆拳道实战技术 讲授 42 学时

跆拳道战术 讲授 12 学时

身体素质训练 讲授 24 学时

考核与机动 12 学时

五、教学设备和设施

本课程的实践教学环节对跆拳道器材与设备具有统一的要求。由于跆拳道教学实践性强的特点，用于跆拳道教学实践的器材与设备需要保持一定的数量，同时需要部分进行技术教学的辅助教学器材与设备。

六、课程考核与评估

第五、六、八学期考查，跆拳道基本技术：80%、平时表现：20%；第七学期考试，跆拳道理论：40%、跆拳道基本技术：40%、平时表现：20%。采用百分五级制，90 分以上为优秀；80—89 分为良好；70—79 为中；60—69 为及格；60 分以下为不及格

七、附录

参考书目：

高谊、陈立人编著：《跆拳道》北京体育大学出版社

袁同春主编：《跆拳道》合肥工业大学出版社

刘卫军编著：《跆拳道》北京体育大学出版社

制定人：刘驰聘

审核人：刘邦华

跆拳道（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；

二、考核目的

检验学生对跆拳道基本技战术的掌握程度，促进学生学习的积极性。

三、考核形式与方法

考查（第5、6、8学期）

平时表现评价：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。

跆拳道基本技术测评。

跆拳道基本理论考试。

考试（第7学期）

平时表现评价：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。

跆拳道基本技术测评。

跆拳道基本理论考试。

四、课程考核成绩构成

跆拳道基本技术：80%、平时表现：20%（第5、6、8学期）

跆拳道基本理论：40%、跆拳道基本技术：40%、平时表现：20%（第7学期）

五、考核内容与要求

第五学期

1、平时成绩：根据学生平时在课堂中的表现和出勤登记情况、作业完成情况进行评价。随堂观察和记录。

2、技术考试：

1) .考核内容：太极一章 前踢 横踢

2) .考试指标：

(1) 太极一章 动作熟练程度，姿势，力度

(2) 前踢动作速度，力度

(3) 横踢动作速度，力度

3) .考试标准： 技评评分标准（按10分制打分）：

(1) 太极一章 动作熟练程度5分，姿势3分，力度

2分

(2) 前踢动作速度6分，力度4分

(3) 横踢动作速度6分，力度4分

第六学期

1、平时成绩：根据学生平时在课堂中的表现和出勤登记情况、作业完成情况进行评价。随堂观察和记录。

2、技术考试：

1) .考核内容：太极二章 后踢 下劈

2) .考试指标：

(1) 太极二章 动作熟练程度，姿势，力度

(2) 后踢动作速度，力度

(3) 下劈动作速度，力度

3) .考试标准： 技评评分标准（按10分制打分）：

(1) 太极二章 动作熟练程度5分，姿势3分，力度

2分

(2) 后踢动作速度6分，力度4分

(3) 下劈动作速度6分，力度4分

第七学期

1、平时成绩：根据学生平时在课堂中的表现和出勤登记情况、作业完成情况进行评价。随堂观察和记录。

2、技术考试：

1) .考核内容：太极三章 旋风踢 后旋踢

2) .考试指标：

(1) 太极三章 动作熟练程度，姿势，力度

(2) 旋风踢动作速度，力度

(3) 后旋踢动作速度，力度

3) .考试标准： 技评评分标准（按10分制打分）：

(1) 太极三章 动作熟练程度5分，姿势3分，力度

2分

(2) 旋风踢动作速度6分，力度4分

(3) 后旋踢动作速度6分，力度4分

3、理论考试：根据卷面实际得分给予成绩。

第八学期

1、平时成绩：根据学生平时在课堂中的表现和出勤登记情况、作业完成情况进行评价。随堂观察和记录。

2、技术考试：

1) .考核内容：太极四章 双飞

2) .考试指标：

(1) 太极四章 动作熟练程度，姿势，力度

(2) 双飞动作速度，力度

3) .考试标准： 技评评分标准（按10分制打分）：

(1) 太极四章 动作熟练程度 5 分, 姿势 3 分, 力度 2 分

(2) 双飞动作速度 6 分, 力度 4 分

六、样卷

《跆拳道》考试试卷(A 卷)

考试时间:90 分钟

一、填空题(每空 1 分, 共 35 分)

- 1、跆拳道以_____为主, 以_____为辅的运动项目。
- 2、跆拳道的本意有三个方面组成, 跆(TAE)是表示_____ ; 拳(KWON)表示_____ ; 道(DO)是一种_____。
- 3、“_____、_____”贯穿于跆拳道的整个训练过程。
- 4、跆拳道根据练习者的水平可分为_____级, _____段。
- 5、跆拳道在比赛中有效得分的部位是_____, _____。
- 6、跆拳道在奥运会比赛中, 女子级别分别为: _____, _____, _____; 男子分别为: _____, _____, _____, _____公斤以上。
- 7、跆拳道基本技术有: _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____。
- 8、跆拳道腰带的颜色除了有白色还有_____, _____, _____, _____, _____。

二、选择题(每空 2 分, 共 20 分)

- 1、跆拳道结束的口令为()
A shi-gan B kal-yeo
C ke-man D kye-sok
- 2、跆拳道太极 7 章共有()动作
A 25 个动作 B 20 个动作
C 24 个动作 D 27 个动作
- 3、在跆拳道比赛中冠军、亚军、第三名、第五名各有()个。
A 1、1、2、4 B 1、2、1、4
C 1、2、2、3 D 1、1、2、3

4、跆拳道太极七章具有()特点

- A 震 B 风
C 山 D 火—正义

5、跆拳道比赛时, 选手称重应在赛前()时间进行。

- A 1 小时 B 4 小时
C 前一天 D 2 小时

6、跆拳道的腿法技术在整体运用中约占()

- A 1/4 B 2/4
C 3/4 D 4/4

7、跆拳道比赛中裁判员的服装颜色为()

- A 白色 B 黑色
C 米色 D 黄色

8、跆拳道在对抗中, 出现碰撞受伤后, 应及时()处理。

- A 加压冰敷 B 轻揉
C 热敷 D 休息

9、跆拳道比赛场地长与宽为()

- A 11m X 11m B 10m X 11m
C 12m X 12m D 8m X 8m

10、全国跆拳道锦标赛比赛中, 男、女各设有()级别。

- A 4 个 B 6 个
C 10 个 D 8 个

三、简答题(每题为 4 分, 共 20 分)

- 1、跆拳道的特点是什么?
- 2、练习跆拳道的作用是什么?
- 3、简述跆拳道后踢技术的基本路线
- 4、什么是“突然死亡法”?
- 5、简述跆拳道获胜方式有哪些?

四、问答题 (题为 15 分)

在跆拳道比赛中, 哪些犯规属于警告判罚?

五、画图题: 画出 32 人参赛的对阵表, 序号标清楚(题为 10 分)

制定人: 刘驰聘

审核人: 刘邦华

体育舞蹈（必修） 课程简介

课程名称	体育舞蹈（必修）				
英译名称	Sports dance				
课程代码	04D02113	开设学期	三		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体舞教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	健美操体育舞蹈				
教材出版信息	高等教育出版社，06年07月第一版，书号：ISBN 7040169657				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	20%	期末考核	80%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
于巍巍	女	研究生	硕士	讲师	2007.07
课程简介					
<p>体育舞蹈普修是体育教育本科学生的必修科目，本科目是一门简要介绍体育舞蹈基本理论、竞赛规则、比赛编排及教学训练方法的课程。它的任务是让学生初步掌握体育舞蹈的各项基本舞步，初步了解和掌握体育舞蹈的基础知识、基本理论、较好地掌握体育舞蹈中摩登舞的基本步伐。根据体育教育专业本科培养计划的要求，它包括理论和实践教学两部分。它以全面系统的科学理论为基础，解析体育舞蹈的本质，以丰富多采的实践内容融入全面综合素质教育，开发人的智慧，陶冶人的情操，增强人的素质，开拓人的思路，提高技术和技能。</p>					

体育舞蹈（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育学院体育教育专业

课程代码：04D02113

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

本教学大纲是根据教育部关于体育院系的教学要求，结合我院体育舞蹈场地、师资等教学实际情况而制订，是我院体育教育专业与社会体育学生体育舞蹈必修课的指导性文件。教材选用黄宽柔，蒋桂平主编，高等教育出版社出版的《健美操体育舞蹈》，2006 年第一版。

三、教学目的与要求

1.体育舞蹈，它是由男女二人或多人在高雅音乐的伴奏下，以优美的艺术舞姿为表现形式的一种体育运动。集艺术性、竞技性、表演性和健身性为一体。不仅能够塑造形体、增强体质和提高舞蹈技术以及艺术美的鉴赏力、表现力、创造力，同时在仪表、气质风度等内在素质方面也得到潜移默化地熏陶。

2.通过教学，让学生了解体育舞蹈基本知识，掌握一定的体育舞蹈教学与训练的方法和技巧。

3.通过教学，让学生掌握体育舞蹈比赛的竞赛规则，具备一定的体育舞蹈比赛的组织管理能力。

4.通过教学，让学生掌握一定的体育舞蹈编排方法，具备编排工作能力。

四、教学内容与安排

第五章 体育舞蹈基础知识（2 学时）

- 1.体育舞蹈概述
- 2.体育舞蹈健身处方的设计与评价
- 3.体育舞蹈的教学与编排
- 4.体育舞蹈的术语及竞赛常识
- 5.体育舞蹈的欣赏

第六章 标准舞基本技术（18 学时）

- 1.标准舞基本舞蹈姿势
- 2.华尔兹基本技术
- 3.维也纳华尔兹基本技术

第八章 舞蹈的基础练习（6 学时）

- 1.姿态基础练习
- 2.把杆基础练习
- 3.舞步基础练习

第九章 舞蹈的拓展练习（10 学时）

校园集体舞

五、教学设备和设施

舞蹈房，地板，镜子，录音机

六、课程考核与评估

- 1.考查
- 2.学生期评成绩由出勤、作业、专项考核三部分构成

七、附录

教学参考文献目录

- 1、古宦臣等编著，《当代流行拉丁舞指南》，四川人民出版社，2002.5 出版
- 2、崔世莹等编著，《新世纪交际舞国标舞》，金盾出版社，2001.12
- 3、瓦特赖而德著，《国际标准舞》，拉丁基本教材，1983 年出版
- 4、张清澍等编著，《体育舞蹈》，北京体育学院出版社，1997.5
- 5、李小芬，《体育舞蹈教师等级培训资料》，（北体内部培训考级资料），2008.12

教学网络提示

建立《体育舞蹈》网络课堂，搭建学生自主学习服务平台。主要内容包括教学大纲、教学进程安排、课程标准、多媒体教学课件（主讲教师组自制）、辅助电子教材、网络答疑与讨论、实践教学多媒体课件、练习题题库等。所有电子资源在不影响知识产权保护的前提下均提供学生下载。

制定人：于巍巍

审核人：刘邦华

体育舞蹈（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核
的体育教育专业的学生。

二、考核目的

检查学生对所学体育舞蹈理论知识的掌握程度，
了解学生的基本舞步的技术水平。

三、考核形式与方法

1、考核形式：考查

2、考核方法：专项考试

四、课程考核成绩构成

平时成绩（出勤，作业）20%，期末考试 80%

五、考核内容与要求

成绩评定

1.出勤考核 10 分：本部分考核旨在督导学生按时上课，不要随意缺课，以扣分计算：旷课一次扣 3 分，病假、事假扣 2 分，迟到、早退扣 1 分。

2.作业考核 10 分：本部分考核旨在督导学生加强对体育舞蹈的理论学习，以完成教材上的思考题为主，进行书面抄写，每两星期交一次作业，教师定期批阅，登记。

3.专项测试 80 分：本部分考核为实践操作，旨在检查学生对体育舞蹈技术、技能的掌握情况，是本课程考核的重点。

技术考核内容与要求：

①华尔兹套路（占 20%）采用传统的考试方法进行考试。

② 学生自编舞蹈（占 60%）：采用“以赛代考”的方法进行考试。要求学生根据所学内容发挥想象力和创造力，自己编排，教师进行指导，把考试变成表演赛，改变传统考试方法的一些弊端。

套路考核的评定因素与评分标准：

（1）评定因素：

A 动作的正确性：①身体姿态要舒展②动作技术要正确③动作范围要适当；

B 身体的协调性：①身体协调运动②动作轻松、有弹性③动作清晰，无多余动作④动作避免过分松弛或过分紧张；

C 连接动作的流畅性：①动作之间的连接要自然、流畅②动作的转换及方向的变化要干净利落，无多余动作；

D 节奏感：①动作要充分表现音乐情绪②动作和音乐节奏要配合协调③一连串动作的

节奏要准确；

E 表现力：①动作要展示内心的激情，体现一种健康、向上的情绪②提倡个人风格的表现力。

（2）评分标准：

① 基本姿态标准、脚步动作干净准确；

② 完成成套动作熟练流畅、动作规范、姿态优美、表现能力强；

③ 音乐与动作的配合得当；

④ 双人动作配合默契。

以上表现优秀：90-100 分；

以上表现良好：80-89 分；

以上表现中等：70-79 分；

以上表现一般：60-69 分；

以上表现较差：60 分以下。

*：考试说明：

凡不及格的项目，在学期结束前，给予补考，补考及格应评定成绩。若仍不及格，可在下学期在补考。

六、样卷（略）

制定人：于巍巍

审核人：刘邦华

健身原理与方法 课程简介

课程名称	健身原理与方法				
英译名称	Fitness Principles and Methods				
课程代码	04D09727	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论	教研室负责人	孙洁	开设单位	体育学院
教材名称	大众流行健身项目理论与实践				
教材出版信息	高等教育出版社，2003年7月第一版，书号：ISBN 7-04-012201-4				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	40%	期末考核	60%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
曹石见	男	研究生	硕士	讲师	2005.5
课程简介					
<p>本课程是体育教育专业体育保健与康复方向专业课程的一门限选课程，其内容包括健身概论、现代健身运动的理论基础、健身项目常用基本术语与基本动作、健身项目常用教法、健身课的设计与组织、健身效果的评价、健身俱乐部的筹建、经营与管理等。通过教学使学生了解健身原理与方法课程的相关理论，并能将其运用到实践中去。</p>					

健身原理与方法 课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业

课程代码：04D09727

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

本课程是体育教育专业体育保健与康复方向专业课程的一门限选课程，通过本课程的学习，使学生了解健身的基本理论知识，掌握基本实际运用及操作方法。

三、教学目的与要求

1. 使学生全面了解健身相关的基本理论、基本知识和基本技能

2. 能运用理论知识解决实际当中遇到的问题，用理论科学指导健身，树立正确的健身观，推动全民健身计划的顺利实施。

四、教学内容与安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
健身概论	健身概述	11%	2		
	健身的功能		2		
现代健身运动的理论基础	健身运动的生理学基础	30%	4		
	健身运动的心理学基础		2		
	运动损伤与预防		2		
	人体肌肉活动的基本原理		2		
健身项目的常用教法	常用术语与基本动作	22%	2		
	常用教法		2		
	健身课的设计与组织		2		
	健身效果的评价		2		
健身俱乐部的筹建、经营与管理	健身俱乐部的筹建	15%	2		
	健身俱乐部的定位和预销售策略		2		
	健身俱乐部的经营		2		
课堂讨论		22%	8		
合计		100%	36		

第一章 健身概述

教学目的：掌握健身的功能、了解现代健身运动的现状和发展趋势。

- 1、健身概述
- 2、健身的功能
- 3、现代健身运动的现状和发展趋势

第二章 现代健身运动的理论基础

教学目的：掌握健身的生理学基础、了解健身的心理学基础、掌握运动损伤及其预防。

- 1、健身运动的生理学基础
- 2、健身运动的心理学基础
- 3、运动损伤及其预防
- 4、人体肌肉活动的基本原理

第三章 健身项目常用基本术语与基本动作

教学目的：掌握基本术语、了解健美操基本动作术语。

- 1、基本术语
- 2、健美操基本动作术语
- 3、肌肉训练基本术语

第四章 健身项目常用教法

教学目的：了解学校健美操的常用教法、了解健身健美操的常用教法、了解健身技能与技巧。

- 1、学校健美操的常用教法
- 2、健身健美操的常用教法
- 3、健身技能与技巧

第六章 健身课的设计与组织

教学目的：掌握健身课的分类、掌握健身课的内容、掌握健身课的基本结构。

- 1、健身课的分类
- 2、健身课的内容
- 3、健身课的基本结构
- 4、健身课的实施

第七章 健身锻炼效果的评价

教学目的：掌握健身锻炼运动负荷的测定与评价、掌握健身锻炼效果的测定与评价。

- 1、健身锻炼运动负荷的测定与评价
- 2、健身锻炼效果的测定与评价

第八章 健身俱乐部的筹建、经营与管理

教学目的：了解体育俱乐部的筹建、了解健身俱乐部的定位和预销售策略、了解健身俱乐部的经营。

- 1、体育俱乐部的筹建
- 2、健身俱乐部的定位和预销售策略
- 3、健身俱乐部的经营

五、教学设备和设施

1、适当调整教学内容顺序，适时介绍本学科当今发展趋势，以多种教学手段有重点的进行教学。

2、具体教学手段通过教师讲授和指导学生自学相结合，采用多媒体、课堂讨论、实践操作、课外作业、课外阅读参考书等。

3、建立网络课堂教学平台，充分利用微格教室、媒体教室及教育实习基地，提高学习效果。

六、课程考核与评估

基于本课程应用性、实践性强的特点，课程考核采用“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。要求教师平时做好记录，并注意面向全体学生，实事求是，促进全体学生知识、能力、素质全面提高。

过程性考核指“平时成绩”，占课程总评成绩的40%。平时成绩含考勤、课堂表现、作业完成质量、课堂讨论表现。

期末考核采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的60%。

七、附录

教学参考书目：

- 1、徐铁.健身与健美.北京：农村读物出版社，1999
- 2、唐宪员，钱文君.体育健身原理与方法.武汉：湖北人民出版社，2000
- 3、毕春佑.健身教育教程.北京：科学出版社，1996

制定人：曹石见

审核人：李 莉

健身原理与方法 课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的学生；
提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育教育专业的学生。

二、考核目的

通过考试,检验与评价学生在以下几方面的学习效果和能:

- (一) 学生对健身基本理论的掌握程度。
- (二) 学生运用基本理论解决具体问题的能力。

三、考核形式与方法

基于本课程应用性、实践性强的特点,课程考核采用“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。

过程性考核指“平时成绩”,含考勤、课堂表现、作业完成质量、课堂讨论表现。

期末考核采用闭卷的方式进行,时间 120 分钟。

四、课程考核成绩构成

总评成绩=平时成绩 40%+期考成绩 60%

五、考核内容与要求

第一章

- 1、健身概念
- 2、健身的功能
- 3、现代健身运动的现状和发展趋势

第二章

- 1、健身运动的生理学基础
- 2、健身运动的心理学基础
- 3、运动损伤及其预防
- 4、人体肌肉活动的基本原理

第三章

- 1、基本术语
- 2、健美操基本动作术语
- 3、肌肉训练基本术语

第四章

- 1、学校健美操的常用教法
- 2、健身健美操的常用教法
- 3、健身技能与技巧

第六章

- 1、健身课的分类
- 2、健身课的内容
- 3、健身课的基本结构
- 4、健身课的实施

第七章

- 1、健身锻炼运动负荷的测定与评价
- 2、健身锻炼效果的测定与评价

第八章

- 1、体育俱乐部的筹建
- 2、健身俱乐部的定位和预销售策略
- 3、健身俱乐部的经营

六、样卷

体育 学院《健身原理与方法》课程考试试题(A)卷

____ 学年 第 ____ 学期 ____ 班级

时长: 1 2 0 分钟, 总分: 1 0 0 分, 考核形式: 闭卷

一、判断题(每题 1.5 分, 共 15 分)

- 1、人们在生病之后经过医疗来恢复和提高健身水平属于健身的范畴。()
- 2、适能就是指身体适能。()
- 3、良好的健康相关的身体适能包括爆发力、速度、柔韧性等。()
- 4、目前,利用轻器械的集体练习是世界范围内最受欢迎和发展最快的健身项目。()
- 5、经常进行锻炼可以加强关节周围肌肉力量,提高关节周围韧带和肌肉的伸展性,提高了关节的灵活性,但降低了关节的稳固性。()
- 6、脂肪的氧热价比糖的要高。()
- 7、肌肉中 A T P 的储量较少,必须边分解边合成。()
- 8、手臂在矢状面使关节角度缩小的动作叫做屈。()
- 9、学员能够熟练掌握动作组合时,指导员应尽量多采用背面示范。()
- 1 0、健身锻炼时,平均心率越高锻炼效果越好。()

二、填空题(每题 1.5 分, 共 15 分)

- 1、按照健身过程中的氧供能的形式将健身分成有氧供能、无氧供能和 1 三种。

2、健身健美操按照联系的形式可分为徒手健美操、器械健美操和 2。

3、一个人在 3、心理健康、社会适应良好和道德健康都健全才是健康的人。

4、在一节大众健美操普修课和竞技健美操训练课后，血糖浓度呈现 4 的趋势。

5、人体内的脂类分真脂和类脂两大类，食物中常用的动植物脂肪都是 5。

6、机体处于缺氧情况下的主要能量来源是 6。

7、上肢动作的常用手型包括掌型、拳型和 7。

8、健美操动作的名称是由方向和移动、基本步伐、肢体关系、 8 构成。

9、侧面示范适用于身体 9 走向的动作。

10、练习者的平均心率达到自己的最高心率的 10 这一区域为健身区。

三、名词解释（每题2分，共20分）

- 1、. 适能
- 2、氧热价
- 3、美感
- 4、层层变化教学法
- 5、杠铃操
- 6、. 健美操
- 7、食物热价
- 8、健身运动的心理过程
- 9、递加循环教学法
- 10、极端动作

四、简答题（每题6分，共30分）

- 1、学校健美操的教学原则与要求是什么？
- 2、健身操动作的设计与编排的指导思想及创编原则是什么？
- 3、健身课中集体练习的分类及其优缺点是什么？
- 4、评价健身锻炼效果的简易指标及方法？
- 5、正确处理投诉的方法是什么？

五、论述题（每题20分，共20分）

- 1、结合你自己的观点阐述如何实施一节健身课？

体育学院《健身原理与方法》课程考试试题（A）卷

参考答案及评分标准

一、判断题（每题1.5分，共15分）

- 1、√ 2、× 3、× 4、√ 5、× 6、× 7、√ 8、√ 9、× 10、×

二、填空题（每题1.5分，共15分）

1、有氧与无氧供能交替进行

2、特殊场地健美操

3、躯体健康

4、下降

5、真脂

6、糖无酵解供能

7、五指张开型

8、上肢动作术语

9、前后

10、60%-80%

三、名词解释（每题2分，共20分）

- 1、. 适能：身体对外界的适应能力。
- 2、氧热价：食物在体内氧化过程中，每消耗1L 氧所产生的热量。
- 3、美感：关于客观事物或人们的言论、行动、思想、意图是否符合人们美的需要而产生的情感。

4、层层变化教学法：在健身指导员将整个组合教授完毕，学员也基本掌握后，将一个简单的组合依次对每个动作进行改变后过度成一个复杂的动作组合。

5、杠铃操：在音乐的伴奏下，运用传统健身操动作配合杠铃进行负重练习。

6、. 健美操：是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。

7、食物热价：每1克食物完全氧化时产生的热量。

8、健身运动的心理过程：参加者参与健身中的心理活动从产生、发展变化到完善的过程。

9、递加循环教学法：在原有动作基础上，每增加一个新动作都形成一个新组合，但原有动作仍是新组合的一部分。

10、极端动作：在长度和方向上超出安全运动范围的动作。

四、简答题（每题6分，共30分）

- 1、 学校健美操的教学原则与要求是什么？

答：①因材施教原则；（2分）

②教师的主导作用与学生自觉积极性原则；（2分）

③循序渐进原则。（2分）

2、健身操动作的设计与编排的指导思想及创编原则是什么？

答：指导思想：①健身性；②安全性；③身体全面发展；④娱乐与艺术性。（3分）

创编原则：①合理的成套动作结构；②鲜明的针对性；③动作的有序性及流畅性；④合理的运动负荷；⑤动作风格与音乐风格的统一性。（3分）

3、集体练习的分类及其优缺点是什么？

答：集体练习分为集体同时练习和集体分组练习两种。
(2分)

集体同时练习的优点是便于指导员的指挥，不足之处是形式比较单一。(2分)

集体分组练习的优点是加强了练习者之间的配合与联系，增加了练习的兴趣。(2分)

4、评价健身锻炼效果的简易指标及方法？

答：①自我评价。(2分) ②客观评价。(2分)
③每周锻炼次数及每次锻炼的时间。(2分)

5、正确处理投诉的方法是什么？

答：①投诉分析(3分)

②解决原则(3分)

五、论述题(每题20分，共20分)

1、结合你自己的观点阐述如何实施一节健身课？

答：一、课前准备：课的设计、选择音乐、设计动作、撰写教案、设施准备、沟通；(8分)

二、课的组织：课前交流、学员组织、教学、课上交流、课后交流；(8分)

三、课后总结。

制定人：曹石见

审核人：李 莉

体育保健学 课程简介

课程名称	体育保健学				
英译名称	Health fitness(physical) education				
课程代码	04D00614	开设学期	四		
安排学时	64	赋予学分	3		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育保健学				
教材出版信息	高等教育出版社， 2006年7月第4版，书号：ISBN978-7-04-019152-3				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	30%	期末考核	70 %	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
王亮	男	研究生	硕士	讲师	2006至今
课程简介					
<p>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，为今后从事中学体育教学并能担任中学健康教育课程教学及健康指导工作服务，从而使体育运动在促进人体生长发育、增强体质和提高健康水平及运动技术水平方面发挥应有的作用。</p>					

体育保健学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业

课程代码：04D00614

学时分配：64

赋予学分：3

先修课程：运动解剖学、运动生理学、运动生物化学

后续课程：体育训练学等

二、课程性质与任务

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，为今后从事中学体育教学并能担任中学健康教育课程教学及健康指导工作服务，从而使体育运动在促进人体生长发育、增强体质和提高健康水平及运动技术水平方面发挥应有的作用。

三、教学目的与要求

(一) 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。

(二) 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。

(三) 掌握常见运动性伤病的病因、发生规律及其防治措施。

(四) 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。

四、教学内容与安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
健康总论	健康概述	18%	2		
	运动与环境		1		
	运动与营养		6		
	运动与人的行为和生活方式		1		
	不同人群的体育卫生		2		
运动创伤	体格检查	73%	4		
	运动性疲劳		2		
	运动性病征		4		
	运动损伤概述		6		
	运动损伤的病理与治疗		4		

	运动损伤急救		4		
	运动损伤的治疗与康复		6		
	常见运动损伤		8		
	人体各部位运动损伤		8		
医疗体育	医疗体育概述	3%	1		
	常见慢性伤病的医疗体育		1		
医务监督	体育教育的医务监督	3%	1		
	运动训练和比赛期间的医务监督		1		
机动		3%	2		
合计		100%	64		

第一篇 健康总论

第一章 健康概述

教学目的：了解体育保健学的目的、内容和任务；掌握体育保健学的概念，明确体育保健学在体育教学与训练中的重要作用，提高学生学习本课程的积极性。

- 1、现代健康观概述
- 2、现代体育的健康观
- 3、运动对个体健康的影响

第二章 运动与环境

教学目的：了解环境污染对人体健康的影响；环境与卫生的防护；了解环境对运动能力的影响

- 1、环境污染对健康的危害
- 2、环境对人体运动能力的影响
- 3、体育设施设备的卫生要求

第三章 运动与营养

教学目的：了解各种营养素的功能、需要量和来源，掌握健康的膳食指导；掌握营养对健身运动和慢性病的科学作用。

- 1、基础营养知识介绍
- 2、人体能量需求
- 3、各种运动的营养需求特点
- 4、慢性病的营养需求特点

第四章 运动与人的行为和生活方式(自学为主)

教学目的：了解不同行为模式对健康的影响；了解影响运动能力的生活方式因素。

- 1、健康的行为和生活方式
- 2、体育行为与心理健康

第五章 不同人群的体育卫生

教学目的：了解体育锻炼对少年儿童、中老年身体的影响；掌握少年儿童、中老年及女子在体育锻炼中应遵循的体育卫生要求。

- 1、儿童少年的体育卫生
- 2、女子体育卫生
- 3、中老年体育卫生

第二篇 运动创伤

第一章 体格检查

教学目的：了解体格检查的意义；掌握体格检查的主要内容，体格检查常用的方法手段；分析人体不同年龄阶段的体质状况和健康水平

- 1、体格检查的方法
- 2、体格检查的内容
- 3、体格检查的医学分析

第二章 运动性疲劳

教学目的：了解运动性疲劳的分类、产生机制；掌握运动性疲劳的判断和消除方法。

- 1、运动性疲劳概述
- 2、判断运动性疲劳的方法
- 3、运动性疲劳的清除手段

第三章 运动性病征

教学目的：掌握过度训练、运动应激综合征、晕厥、运动性贫血、运动性腹痛、肌肉痉挛、运动性血尿、运动性血红蛋白尿、运动性脱水、运动性猝死等病症的病因、症状、预防、治疗等知识。

- 1、过度训练的病因、症状、预防和治疗
- 2、运动应激综合征的病因、症状、预防和治疗
- 3、晕厥的病因、症状、预防和治疗
- 4、运动性贫血的病因、症状、预防和治疗
- 5、运动性腹痛的病因、症状、预防和治疗
- 6、肌肉痉挛的病因、症状、预防和治疗
- 7、运动性血尿的病因、症状、预防和治疗
- 8、中暑的病因、症状、预防和治疗
- 9、运动性猝死的病因、症状、预防和治疗
- 10、运动性脱水的病因、症状、预防和治疗

第四章 运动损伤概述

教学目的：了解运动损伤的概念与分类；掌握损伤的直接原因；掌握运动损伤的发病规律；运动损伤的预防。

- 1、运动损伤的概念与分类
- 2、运动损伤的病因分析
- 3、损伤的发病规律分析
- 4、运动损伤的预防

第五章 运动损伤的病理和处理

教学目的：掌握软组织损伤的处理原则、常用方法；掌握损伤的病理分期；了解损伤治疗的基本规律。

- 1、开放式软组织损伤的处理原则与方法
- 2、闭合式软组织损伤的处理原则与方法

第六章 运动损伤的急救

教学目的：掌握止血的方法、骨折和关节脱位的临时固定、伤员搬运等知识；掌握心肺复苏的适应症和基本操作；了解抗休克的急救措施。

- 1、急救概述
- 2、止血、骨折和脱位的临时固定、伤员搬运
- 3、心肺复苏
- 4、抗休克的急救

第七章 运动损伤的治疗与康复

教学目的：了解损伤治疗的基本知识；掌握常用的损伤治疗药物、方法；掌握损伤康复的原则和常见的康复手段。

- 1、中草药治疗损伤
- 2、针灸、推拿、按摩、拔罐治疗损伤
- 3、其他物理疗法
- 4、损伤后的康复锻炼

第八章 常见运动损伤

教学目的：掌握软组织挫伤、肌肉拉伤、关节韧带扭伤、滑囊炎、腱鞘炎、疲劳性骨膜炎的损伤机制、症状及诊断、处理和预防。

- 1、软组织挫伤
- 2、肌肉拉伤
- 3、滑囊炎
- 4、腱鞘炎
- 5、疲劳性骨膜炎

第九章 人体各部位运动损伤

教学目的：掌握人体各部位常见运动损伤的受伤原因、机制、症状、体征、处理与预防。

- 1、肩部运动损伤
- 2、肘部运动损伤
- 3、腕部运动损伤
- 4、膝部运动损伤
- 5、踝部运动损伤
- 6、头部及躯干运动损伤

第三篇 医疗体育

第一章 医疗体育概述

教学目的：了解医疗体育的基础理论、医疗体育作用的生理机制；掌握主要的医疗体育手段和方法。

1、医疗体育的意义及理论基础

2、医疗体育的方法与手段

3、医疗体育的应用

第二章 常见慢性伤病的医疗体育（自学为主）

教学目的：掌握颈椎病、肩周炎和慢性腰腿痛的医疗体育方法；掌握冠心病、高血压糖尿病、肥胖症等慢性病的医疗体育方法。

1、颈椎病、肩周炎和慢性腰腿痛的医疗体育方法

2、冠心病、高血压糖尿病、肥胖症等慢性病的医疗体育方法

第四篇 医务监督

第一章 体育教育的医务监督（自学为主）

教学目的：了解体育课等体育教学的医务监督的内容和要求。

1、体育课的医务监督

2、课间的医务监督

第二章 运动训练和比赛期间的医务监督（自学为主）

教学目的：了解自我监督的内容和意义、运动训练医务监督的要求、运动训练医务监督的常用指标。

1、自我监督的内容与方法

2、运动训练医务监督的要求

3、运动训练医务监督的常用指标

五、教学设备和设施

多媒体教室、运动人体科学实验室、微格教室

六、课程考核与评估

基于本课程应用性、实践性强的特点，课程考核“过程性考核”与“期末考试”相结合的方式。

过程性考核指“平时成绩”，占课程总评成绩的30%。平时成绩含课堂表现、作业完成质量。

期末考试采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的70%。

七、附录

参考书目：

1、《实用运动医学》 主编 曲绵域 于长隆 北京大学医学出版社

2、《实用急救学》 主编 何梦乔 钟后德 复旦大学出版社

3、《运动医学》 主编 陈伟中 上海科技出版社

4、《运动营养学》 主编 陈吉棣 人民体育出版社

5、《运动生理学高级教程》 主编 田野 高等教育出版社

6、《社会医学》 主编 龚幼龙 人民卫生出版社

制定人：王 亮

审核人：李 莉

体育保健学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；

二、考核目的

通过考试,检验与评价学生在以下几方面的学习效果和能

力:
(一)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。

(二)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。

(三)掌握常见运动性伤病的病因、发生规律及其防治措施。

(四)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。

三、考核形式与方法

期末考试为闭卷笔试,考卷分 A 卷和 B 卷两套,由主管部门任选其中一套,内容应该覆盖上述各章节。

四、课程考核成绩构成

学生平时的表现、考勤、作业和小测验等情况占 30%,期末考试占 70%。

五、考核内容与要求

绪言

- 1、体育保健学的概念、任务和内容。
- 2、体育保健学的发展简史。
- 3、学习体育保健学的方法和要求。

考试要求

了解体育保健学概念、任务和内容。

第一章 体育卫生与运动环境卫生

- 1、体育锻炼的卫生原则
- 2、环境对人体及运动能力的影响
- 3、运动建筑设备卫生

考试要求

了解体育锻炼的卫生原则。

第二章 运动与营养

- 1、营养素
- 2、热能

3、运动员的合理营养

4、比赛期的营养

5、各类运动项目的营养特点

考试要求

了解各运动项目的营养特点。

第三章 儿童少年、女子及中老年人的体育卫生

1、儿童少年的体育卫生

2、女子的体育卫生

3、中年人的体育卫生

4、老年人的体育卫生

考试要求

了解不同人群的体育卫生要求。

第四章 医务监督概述

1、医务监督的目的和意义

2、体格检查

考试要求

了解医务监督的目的和意义。

第五章 体育教育的医务监督

1、体育课的医务监督

2、早锻炼和课间操、课外活动的医务监督

考试要求

了解体育教育医务监督的内容。

第六章 运动训练和比赛期的医务监督

1、自我监督

2、运动训练医务监督的常用指标

3、比赛期的医务监督

考试要求

了解运动训练与比赛的医务监督内容。

第七章 运动性疲劳的消除

1、运动性疲劳概述

2、判断疲劳的简易方法

4、消除运动性疲劳的方法

考试要求

了解运动性疲劳的概念、判断方法。

第八章 运动性疾病

1、过度训练

2、过度紧张

- 3、运动与晕厥
- 4、运动性腹痛
- 5、运动性贫血
- 6、运动性血尿
- 7、中暑
- 8、冻伤
- 9、溺水

考试要求

掌握运动性病症的内容和防治方法。

第九章 运动损伤概述

- 1、运动损伤的概念与分类
- 2、运动损伤的发病规律
- 3、运动损伤的直接原因
- 5、运动损伤的预防

考试要求

掌握运动损伤的概念和发病规律。

第十章 运动损伤的急救

- 1、出血的急救
- 2、急救包扎的方法
- 3、骨折的急救
- 4、关节脱位的急救
- 5、心肺复苏
- 6、搬运伤员的方法
- 6、抗休克

考试要求

掌握运动损伤急救的内容和方法。

第十一章 运动损伤的处理

- 1、开放性软组织损伤的处理
- 2、闭合性软组织损伤的处理

考试要求

掌握运动损伤的处理原则和方法。

第十二章 运动损伤的治疗与康复

- 1、中草药疗法
- 2、针灸疗法
- 3、拔罐疗法
- 4、按摩疗法
- 5、物理疗法
- 6、固定疗法
- 7、牵引疗法
- 8、伤后的康复锻炼

考试要求

掌握常见运动损伤治疗的内容。

第十三章 常见运动损伤

- 1、擦伤、撕裂伤、切伤和刺伤
- 2、肌肉拉伤
- 3、关节韧带损伤
- 4、滑囊炎
- 5、腱鞘炎
- 6、疲劳性骨膜炎
- 7、髌骨劳损
- 8、骨骺损伤
- 9、肱骨外上髁炎
- 10、腕舟骨骨折
- 11、膝关节半月板损伤
- 12、脑震荡

考试要求

掌握常见运动损伤的病因病理、症状、治疗及预防的基本理论与基本技能。

第十四章 按摩

- 1、概述
- 2、常用按摩手法
- 3、按摩的应用

考试要求

掌握按摩的基本手法与运动按摩、治疗按摩的应用。

六、样卷

体育学院《体育保健学》课程考试试题 A 卷

学年__第__学期__班级

时量：120分钟 总分 100分，考试形式闭卷

一、名词解释（每小题 2 分，共 20 分）

- 1、肩袖损伤
- 2、运动性腹痛
- 3、晕厥
- 4、基础代谢
- 5、逆行性健忘
- 6、过度紧张综合征
- 7、营养
- 8、休克
- 9、挫伤
- 10、物理疗法

二、单选题（每小题 1 分，共 10 分）

1、室内运动建筑的适宜温度一般应控制在_____左右。

- | | |
|-------|-------|
| A 5℃ | B 10℃ |
| C 21℃ | D 31℃ |

2、适用于治疗急性闭合性软组织损伤早期的疗法有_____。

- A、冷敷法 B、热敷法
C、石蜡疗法 D、红外线疗法

3、运动性血尿的特点是_____。

- A、训练或比赛后突然发生血尿
B、无明显先兆
C、血尿程度与运动程度有关
D、血尿程度与运动负荷无关

4、出血量达到全身血量的_____可出现休克，甚至危及生命。

- A、20% B、30%
C、40% D、50%

5、骨折和脱位相鉴别的一个主要特征是_____。

- A、疼痛 B、功能障碍
C、畸形 D、骨擦音

6、开放性软组织损伤急救原则中不包括下列中哪一种? _____

- A、止血 B、防肿
C、处理创口 D、预防感染

7、下列能源物质中，作为人体运动主要能源物质的是()

- A、蛋白质 B、脂肪
C、糖 D、ATP

8、过度训练处理的关键是_____。

- A、减少运动负荷
B、早期发现，及早处理
C、控制训练强度和时间
D、减少速度和力量练习

9、正常人血糖浓度低于_____为低血糖。

- A、300mg/L B、400mg/L
C、450mg/L D、500mg/L

10、体育运动中能延缓运动疲劳的到来，运动后能较好的消除运动疲劳的维生素是_____。

- A、维生素 D B、维生素 C
C、维生素 A D、维生素 B2

三、判断题 (每小题 2 分，共 20 分)

1、若长期在坚硬的地面(如水泥地面)上进行跑跳练习，对下肢骨的骨化点产生的刺激，可引起骨化点提前骨化，促进骨的生长发育，成熟后身体将更高。()

2、麦氏试验阳性常提示为有膝关节半月板伤病。()

3、皮肤过敏者、浮肿患者均可用拔罐法治疗。()

4、伤员有伤口出血时，应先止血，清洗创面再包扎伤口并固定。()

5、解除肌肉痉挛可以采用牵引痉挛肌肉的方法。()

6、运动员的贫血中以男性运动员贫血发生率比较高。()

7、青春性高血压的特点是收缩压升高，而舒张压正常。()

8、短时间大强度运动时的热能，几乎全部由脂肪供给。()

9、如果在比赛前发现某运动员有生理性心脏杂音，平时他在运动训练时无不适反应，心血管功能正常，应允许参加比赛。()

10、老年人不宜参加速度项目和力量性锻炼。()

四、简答题 (每小题 5 分，共 25 分)

1、简述胸外心脏按压法的具体操作方法。

2、简述骨折的症状与体征。

3、简述闭合性软组织损伤的处理原则及方法。

4、简述脑震荡的症状、体征及处理方法。

5、简述损伤康复治疗后，恢复训练比赛的标准。

五、病例分析题 (共 25 分)

张 XX，男，17 岁，中学生，学校足球队员

主诉：左小腿肿痛、出血 2 小时

现病史：两小时前，患者参加校际足球比赛，比赛中被对方踢伤左小腿外侧，当时听到响声，皮肤裂开流血，疼痛难忍，肿胀迅速，且有头晕、心慌、出冷汗，不能坚持比赛，由同伴扶到场外休息，但症状未缓解，比赛结束后送本院诊治。

检查：左下肢不能着地，由别人搀扶来就诊；面色苍白，皮肤湿润，四肢冰凉，脉搏 122 次/分，血压 80/60mmHg，神志清醒，左小腿明显肿胀，左小腿外侧下 1/3 处有 3×1.5cm 的皮肤裂口，上有血凝块，伤口表浅，未见骨骼露出，局部压痛显著，足跟纵向叩击时伤部疼痛，有骨擦音。

问：1.该学生可能患有什么损伤? 诊断依据是什么?

2.为进一步确诊还要作什么检查?

3.现场处理的原则是什么?

制定人：王 亮

审核人：李 莉

体育概论 课程简介

课程名称	体育概论				
英译名称	Sports Studies				
课程代码	04D02316	开设学期	六		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	《体育概论》				
教材出版信息	高等教育出版社，2005年12月第1版，书号：ISBN7-04-016963-0				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
赵东平	女	研究生	硕 士	讲 师	2005.04
课程简介					
<p>《体育概论》作为体育人文社会学的一门指导性学科，承担着研究体育基本特征和发展规则，剖析体育本质的任务。全书紧密围绕本科教育的教学要求，突出基本理论和基本知识，重视教材的思想性和科学性，反映时代特色，力争在教材内容和体系上有所突破。</p> <p>本课程由浅入深，既有一定的理论介绍，又有大量的实例解释，通俗易懂，紧密结合我国社会主义现代化转型期间体育发展的特点，突出了启发性和应用性。</p>					

体育概论课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业本科生

课程代码：04D02316

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：《体育史》

后续课程：《学校体育学》、《体育管理学》、《体育文化》等。

二、课程性质与任务

本课程为普通高等学校体育教育专业新课程标准方案的主干课程教材之一，是从宏观上研究体育的本质、基本特征及其一般规律的学科，具有高度的概括性和综合性。通过本课程学习，使学生能够掌握体育概论的重要理论和研究方法，掌握体育的概念、本质、目的、体育手段、体育科学、体育文化、体育体制等基础理论知识，提高体育理论水平，

树立正确的体育观，培养解决体育实践问题的能力。

三、教学目的与要求

通过本课程的讲解使学生从宏观上掌握体育的基本特征和发展规律，正确认识体育的本质，按照体育的客观规律，引导学生以实事求是的科学态度，发现并探讨体育实践中的实质问题。由于本课程教学内容高度概括，比较抽象，因此在实际教学中始终贯彻理论联系实际的教学原则，尽量运用通俗易懂的语言结合案例、教学录像帮助学生理解。

四、教学内容与安排

第一章 体育的概念

1、教学目的：了解体育的起源，明白体育概念发展的主要过程。

2、教学的基本要求：用逻辑推理法讲授本章内容。

3、教学内容：体育的起源；体育的基本概念以及体育的本质。

4、本章重点：正确理解体育的概念。

本章难点：对体育的本质的把握。

5、本章思考题：

(1) 你对体育的起源还有哪些新的看法？

(2) 体育的多种属性与体育本质的关系是什么？

第二章 体育的功能

1、教学目的：通过本章的学习，掌握体育功能的多层

次、综合性和相互联系的特点，并结合实际准确分析各个体育活动的功能特征。

2、教学的基本要求：以理论为依据，结合当前实际情况分析体育的各个具体功能。

3、教学内容：体育功能概述 体育的自然质功能 体育的结构质功能 体育的系统质功能

4、本章重点：体育的各种功能。

本章难点：对现实体育现象的功能分析。

5、本章思考题：(1)、在现代社会中，体育的经济功能表现在哪些方面？

(2) 不同制度的国家，它们的政治功能有哪些差异？

第三章 体育目的

1、教学目的：使学生了解我国体育目的确定的依据，并进一步的理解我国体育目的与目标及其相互关系。

2、教学的基本要求：从全民健身计划和奥运增光计划入手，来分析我国在制定体育目的的意义以及体育目的与目标之间的关系

3、教学内容：确定体育目的的依据 我国体育目的与目标之间的关系 全民健身计划与奥运增光计划 实现我国体育目的的目标及其关系；

4、本章重点：我国体育目的与目标之间的关系

本章难点：实现我国体育目的的目标及其关系。

5、本章思考题：(1) 当前我国体育的目的是什么；

(2) 实现我国体育目的的途径有哪些；

第四章 体育手段

1、教学目的：通过本章的学习，让学生掌握体育手段的基本概念及其分类，并从体育教学、体育锻炼、体育训练、体育游戏等方面理解体育的基本手段。

2、教学的基本要求：运用理论联系实际的方法，以传统的运动项目为基础，具体得对运动技术的结构特征进行分析。

3、教学内容：体育手段概述 身体运动与运动技术以及运动项目

4、本章重点：身体运动与运动技术

本章难点：身体运动与运动技术在特定运动项目的具体分析。

5、本章思考题：(1) 分析体育手段内涵和外延？

(2)如何理解体育教学、体育锻炼、运动训练的定义?

第五章 体育科学

1、教学目的:通过对本章的学习,了解体育科学的形成与发展,以及体育科学的体系。为体育的科学研究打下基础。

2、教学的基本要求:从理论的角度,让学生了解当前体育科学的发展趋势以及发展动态。培养学生探讨体育学科的积极性。

3、教学内容:体育科学的形成与发展 体育科学体系

4、本章重点:体育科学体系。

5、本章思考题:(1)按照你对体育科学体系的理解,将所学专业培养计划开设的课程进行学科分类?

第六章 体育过程

1、教学目的:了解体育过程的概念以及要素,并结合项目特点把握相关过程的关系。

2、教学的基本要求:课堂讲授与学生的讨论相结合,全面了解体育过程与相关过程的关系。

3、教学内容:体育过程概述 体育过程的要素 体育过程的结构 体育过程与相关过程的关系

4、本章重点:体育过程的要素

本章难点:体育过程与相关过程的关系

5、本章思考题:(1)你认为体育过程与竞技过程、健身过程、娱乐过程的区别和联系有哪些?请联系实际回答?

第七章 体育文化

1、教学目的:通过本章学习,了解东西方体育文化的差异以及产生这种差异的原因。掌握我国体育文化的特征。

2、教学的基本要求:用辩证唯物主义的观点去认真思考上述问题,要启发学生从中体会到这种文化差异的原因。以及对我国体育今后的发展有什么启示?

3、教学内容:体育文化属性与含义 中西体育文化的比较 奥林匹克文化 体育文化的继承与创新

4、本章重点:体育文化属性与含义

本章难点:体育文化的继承与创新

5、本章思考题:(1)如何理解中国传统体育文化的继承与创新?

(2)奥林匹克运动文化的特征?

第八章 体育体制

1、教学目的:通过本章学习,了解体育体制的概念,以及中外体育体制的不同特征。

2、教学的基本要求:本章学习,要以各国的国情为背景,具体分析体育体制在各国存在的依据,并运用辩证唯

物主义的观点看待我国的体育体制。

3、教学内容:体育体制的概念 体育体制的特点与作用 中外体育体制的特点与作用 中外体育体制的比较 我国体育体制的发展趋势

4、本章重点:体育体制的特点与作用

本章难点:对我国体育体制的发展趋势的分析。

5、本章思考题:(1)谈谈你对“举国体制”的认识?

第九章 体育发展趋势

1、教学目的:通过本章的学习,了解当前体育的发展趋势。

2、教学的基本要求:引导学生认清当前体育的发展趋势,树立良好的学习动机。

3、教学内容:从人的发展看体育的发展趋势 从社会的发展看体育的发展趋势

4、本章重点:从人的发展看体育的发展趋势

5、本章思考题:(1)、分析体育与人的社会化两者之间的关系?

教学安排

章次	各章内容	总学时	学时分配	
			讲授	讨论
1	第一章:体育的概念	4	4	
2	第二章:体育的功能	6	4	2
3	第三章:体育的目的	4	4	
4	第四章:体育的手段	4	4	
5	第五章:体育科学	2	2	
6	第六章:体育过程	4	4	
7	第七章:体育文化	4	4	
8	第八章:体育体制	4	4	
9	第九章:体育的发展趋势	2	2	
总计		34	32	2

五、教学设备和设施

多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备,本课程须配备一名主讲教师,从事专业教学工作。

六、课程考核与评估

(一)考核形式:平时成绩与期末考试相结合。期末考试采用试卷考试或案例分析的形式进行。

(二)成绩计算:平时成绩与期末考试成绩按 3:7 的比例计算本课程总成绩。

七、附录

1.教材:

[1] 体育概论 [M],北京,高等教育出版社,2005.7

第一版。

2.主要参考书

[1] 体育基本理论教程[M],人民体育出版社,2004.10

第一版。

[2] 体育概论[M],北京体育出版社,2005.9 第一版。

[3] 体育学[M],周西宽等,四川教育出版社,1988

3.相关学习网站

[1] 中国科普网 <http://www.kepu.gov.cn/default.htm>

[2] 百度搜索: <http://www.baidu.com/>

制定人: 赵东平

审核人: 李 莉

体育概论课程考核大纲

一、适应对象

修完本课程的体育专业的本科学生。

二、考核目的

考核学生对《体育概论》的基本概念、知识、理论的掌握情况及理论联系实际的能力属于水平考试。

三、考核形式与方法

期末试卷考试加平时成绩

四、课程考核成绩构成

卷面成绩(75%)+平时作业成绩(20%)+考勤(5%)

五、考核内容与要求

第一章 体育的概念

考核内容：体育的起源；体育的基本概念以及体育的本质。

考试要求：掌握体育的概念、概念和属性。

第二章 体育的功能

考核内容：体育功能概述 体育的自然质功能 体育的结构质功能 体育的系统质功能

考试要求：了解体育健身功能、娱乐功能、及哦啊与功能、经济功能和政治功能。

第三章 体育目的

考核内容：确定体育目的的依据 我国体育目的与目标之间的关系 全民健身计划与奥运争光计划 实现我国体育目的目标及其关系；

考试要求：掌握体育目的的概念、特征，了解制定我国体育目的的基本依据和实施途径。

第四章 体育手段

考核内容：体育手段概述 身体运动与运动技术以及运动项目

考试要求：掌握体育手段的概念、分类，了解体育手段特征运动技术的构成要求和评价标准。

第五章 体育科学

考核内容：体育科学的形成与发展 体育科学体系结构 三维体育科学体系

考试要求：了解体育科学体系的结构和三维体育科学体系。

第六章 体育过程

考核内容：体育过程概述 体育过程的要素 体育过

程的结构 体育过程与相关过程的关系

考试要求：了解体育过程的要素和结构。

第七章 体育文化

考核内容：体育文化属性与含义 中西体育文化的比较 奥林匹克文化 体育文化的继承与创新

考试要求：掌握基本概念，了解中西方体育文化的本特征，中西方体育文化比较，我国传统体育文化的继承与创新。

第八章 体育体制

考核内容：体育体制的概念 体育体制的特点与作用 中外体育体制的特点与作用 中外体育体制的比较 我国体育体制的发展趋势

考试要求：掌握体育体制的概念和特征，了解中外体育体制的比较，我国体育体制的特征以及发展趋势。

第九章 体育发展趋势

考核内容：从人的发展看体育的发展趋势 从社会的发展看体育的发展趋势

考试要求：了解未来体育发展的总趋势。

六、样卷

体育学院《体育概论》课程考试试题

学年第__学期__班级

时量：120分钟 总分100分，考试形式，闭卷

一、名词解释（每题2分，共14分）

竞技体育

体育功能

家庭体育

体育锻炼

体育竞赛

电子竞技运动

体育文化

二、填空题(每空1分，共21分)

- 1.研究体育概论，一般采用的研究方法有_____、_____、_____、_____等。
- 2.体育的属性主要有_____、_____、_____、_____、_____、_____。
- 3.体育娱乐的参与可以分为_____、_____。
- 4.我国实现体育目的的基本途径按区域划分为_____、_____。

____、____。

5.体育运动技术的基本结构包括____和____。

6.体育文化的包含有____、____和____三个层面。

三、简答题（每题 10 分，共 50 分）

1.如何对一个技术动作进行综合评定？

2.简述体育游戏的作用和意义？

3.体育运动项目起源于什么？

4.体育的健身功能表现在哪些方面？

5.中国传统体育文化的基本特征是什么？

四、论述题(15 分)

1.请分别从精神、制度和物质三个层次对中西方体育文化进行分析比较。

制定人：赵东平

审核人：李 莉

体育心理学 课程简介

课程名称	体育心理学				
英译名称	Sports Psychology				
课程代码	04D00314	开设学期	四		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育心理学				
教材出版信息	高等教育出版社，2007年7月第一版，书号：ISBN				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
魏 瑶	男	研究生	硕 士	副教授	11 年
课程简介					
<p>《体育心理学》课程属于体育教育专业必修课程，该课程侧重学校体育活动范畴中的体育教学、体育锻炼和体育训练等有关知识理解和实际问题的解决，具有体系新、内容新和实用性强的特点。贯彻理论联系实际和突出学生实践能力和创新精神的培养。</p>					

体育心理学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育

课程代码：04D00314

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：普通心理学

后续课程：学校体育学、运动训练学、体育测量学、体育科研方法等

二、课程性质与任务

体育心理学是体育教育专业本科学生必修的学科基础课程。通过本课程研修，学生应掌握体育心理学的研究对象、任务、简史和发展方向；体育学习的心理学基础；运动参与的心理动力；体育锻炼心理；运动成绩的心理学方法。运动中的社会心理。体育教学心理等内容。体现课程教学内容的先进性和针对性。

本课程体育心理学是体育专业本科学生的专业必修课

三、教学目的与要求

通过教学，学生应了解体育心理学的学科性质、研究内容和地位，体育心理研究的发展概况；了解并掌握体育动机、体育兴趣、运动归因、目标定向等参与动力因素的概念和影响要素；了解体育学习基本过程和三大理论流派对学习过程的解释，掌握运动技能学习和控制理论与实践，运动技能获得途径与迁移理论，体育教学模式与方法心理基础；理解体育锻炼心理效益和影响人们参与体育锻炼的因素；理解运动唤醒和焦虑对运动成绩的影响机制；理解体育团队凝聚力、攻击行为和领导行为的概念与应用；掌握提高个体心理技能水平的常见行为训练和认知训练的操作方法。

四、教学内容与安排

第一讲 绪论

教学内容：1、体育与心理的关系；2、体育心理学研究对象、性质和任务；3、体育心理学的历史发展概况。

第二讲 体育参与动力心理

教学内容：1、体育参与的动力调节系统概述；2、体育动机；3、体育兴趣、体育习惯和体育态度；4、运动归因、目标定向

第三讲 体育学习心理

教学内容：1、运动活动与感觉系统、运动活动与知觉系统、短时运动记忆、长时运动记忆、运动表象、运动记忆中的信息加工特点；2、运动员的操作思维、运动员的问题解决、运动活动与创造思维；3、注意方式理论、运动员的注意分配特征、警觉、警戒和反应延迟、比赛中的注意指向；4、运动技能概述；运动技能形成的阶段；运动技能形成的途径；运动技能的相互作用。

第四讲 体育锻炼心理

教学内容：1、体育锻炼心理价值；2、体育锻炼参与的心理机制。

第五讲 体育竞赛心理

教学内容：1、应激、唤醒和运动焦虑；2、运动焦虑与运动成绩关系；3、常见的体育竞赛心理及其特征。

第六讲 体育社会心理

教学内容：1、体育团队凝聚力；2、体育活动中的攻击性行为；3、体育教练领导行为。

第七讲 心理技能训练

教学内容：1、心理技能训练概述；2、目渐进放松训练、自生训练、生物反馈训练、系统脱敏训练和模拟训练的理论与方法；3、表象训练、认知训练、暗示训练的原理与方法。

教学时数分配表

学期	讲	内容	学 时 分 配		
			讲授	作业与讨论	合计
第四学期	一	绪论	2		2
	二	体育参与动力	6	1	7
	三	体育学习心理	6	1	7
	四	体育锻炼心理	4	1	5
	五	体育竞赛心理	4		4
	六	体育社会心理	4		4
	七	心理技能训练	6	1	7
	合计			32	4

五、教学设备和设施

设备：1、实验器材若干；2、实验课程单独安排，课时为6学时。

课程资源：本课程要求配备多媒体教学设备和计算机网络资源。

六、课程考核与评估

考核是检查学生学习效果，评定学习的重要形式，教师应按教学大纲的要求严格考试制度。考核分考试成绩和平时成绩两部分。本学科着重对学生在体育心理基本理论知识掌握的广度和深度，实际应用能力以及分析解决问题的能力等方面进行全面考核，力求全面的客观地反映学生的真实学习成绩。考试采用闭卷形式进行，出题应遵循试题在内容和结构上科学性，题目的难度适中，对教材的基本理论和方法有一定深度和了解，同时还能反映学生分析问题和综合应用的能力。考试成绩比例：综合成绩 = 平时

成绩（30%） + 期末考核（70%）

七、附录

推荐教材：

1、《体育心理学》，季浏主编，高等教育出版社，2006 版
2、《运动心理学》，张力为主编，高等教育出版社，2007 版

参考教材：

1、《体育心理学》刘淑慧 高等教育出版社，2005 年 9 月
2、《体育运动心理学》，马启伟，张力为主编，浙江教育出版社，1998 版
3、《体育心理学》，马启伟主编，高等教育出版社，1996 版
4、《运动心理学》，张力为，毛志雄主编，华东师范大学出版社，2003 版

制定人：魏 瑶

审核人：李 莉

体育心理学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；

二、考核目的

考核学生对《体育心理学》课程的基本概念、知识、理论的掌握情况，考查学生对所学内容的理解和运用程度，对学生的各种能力进行评定。包括理论考试和能力考核。

三、考核形式与方法

本课程以平时、操作和笔试等形式进行考核。笔试采用开卷，时间为 120 分钟。由教务部门统一制卷进行，平时和操作考核主要包括考勤、作业、上机操作、操作实验等形式。

四、课程考核成绩构成

课程成绩=平时成绩（考勤、作业、课堂表现、实践操作、上机操作）30%+期末考试 70%。

五、考核内容与要求

第一章 绪论

考核内容：1、体育与心理的关系 2、体育心理学研究对象、性质和任务； 3、体育心理学的历史发展概况。

考核要求：识记体育与心理的关系、体育心理学研究对象、性质和任务、历史发展概况

第二章 体育参与动力心理

考核内容：1、体育参与的动力调节系统概述；2、体育活动的动机；3、体育兴趣、体育习惯、体育态度。

考核要求：识记动力调节系统、领会并应用体育动机、兴趣、体育习惯、体育态度等知识。

第三章 运动技能学习心理

考核内容：1、运动活动与感觉系统、运动活动与知觉系统、短时运动记忆、长时运动记忆、运动表象、运动记忆中的信息加工特点；2、运动员的操作思维、运动员的问题解决、运动活动与创造思维；3、注意方式理论、运动员的注意分配特征、警觉、警戒和反应延迟、比赛中的注意指向；4、运动技能概述、运动技能形成的阶段、运动技能形成的途、运动技能的迁移。

考核要求：识记并领会运动感知、表象、记忆、思维、注意等知识。领会并应用运动技能形成、影响因素和技能迁移等知识。

第四章 体育锻炼心理

考核内容：1、体育锻炼的心理效益；2、体育锻炼影响机制。3、锻炼行为理论；4、锻炼的负面效应

考核要求：识记并领会锻炼的效益、锻炼行为影响机制等知识。

第五章 体育竞赛心理

考核内容：1、运动焦虑与运动表现；2、体育竞赛的心理价值；3、体育竞赛过程的心理规律（包括运动流畅心理与 Coking 心理机制）

考核要求：识记、领会运动应激、唤醒和运动焦虑概念，焦虑与运动成绩的关系；运动竞赛中的情绪体验和影响机制。

第六章 体育社会心理

考核内容：1、体育团队凝聚力；2、体育活动中的攻击性行为；3、体育领导行为。

考核要求：识记并领会运动凝聚力和攻击行为的概念、影响因素和心理机制，了解教练领导行为特征及影响因素。

第七章 心理技能训练

考核内容：1、心理技能训练的概念；2、放松训练、系统脱敏、模拟训练等行为干预心理训练的原理与方法；3、表象训练、认知训练、暗示训练、自信训练等认知干预训练原理与方法；

考核要求：识记、领会心理技能和心理技能训练的概念和规律，领会并应用渐进放松训练、生物反馈、模拟训练的方法和程序；领会并应用体育运动中的表象训练、认知训练、暗示训练和自信训练的原理与方法

六、样卷

体育学院《体育心理学》课程考试试题

学年第 学期 班级

时长：120 分钟 总分：100 分，考试形式：开卷

一、单项选择题（10 分，每题 1 分）

1. 选择反应时又称_____反应时。（ ）
A、综合 B、多样
C、简单 D、复杂
2. 身体自我价值与个体的_____有关。（ ）
A、动机 B、兴趣
C、性格 D、自尊心
3. 艾宾浩斯发现，遗忘发展的规律是_____。（ ）

- A、先慢后快 B、先快后慢
C、前后一致 D、起伏波动
4. 间接动机使个体的体育活动更具有_____。()
A、丰富性 B、计划性
C、愉悦性 D、生动性
5. 准确地抓住适宜的一瞬间,被称之为_____。()
A、瞬间知觉 B、节奏知觉
C、符合时机 D、对时间的估计
6. 关于动作的术语、要领、规则、原理等的知识,被称之为_____知识。()
A、陈述性 B、程序性
C、执行 D、抽象
7. 当被训练者产生焦虑反应时,让他产生一种与焦虑相对立的肌肉松弛反应,使焦虑反的强度随之降低,这种训练方法被称之为_____训练。()
A、心理演练 B、自律
C、生物反馈 D、系统脱敏
8. 体育课中,多数采用的是_____交往形式。()
A、单向 B、双向
C、三向 D、四向
9. 反映肌肉动作和操作对象活动规律及其相互关系的思维活动,被称之为_____。()
A、动作思维 B、操作思维
C、预测思维 D、战术思维
10. 特质焦虑与个体的_____有关。()
A、个性 B、兴趣
C、感知 D、意志

二、多项选择题 (20分, 每题2分)

1. 请在下列各项运动中选择出属于复杂反应时的反应动作_____。()
A、听到发号令就开始跑步
B、在篮球比赛中,一听到吹哨子就开始跳球
C、打乒乓球时的每一回击动作
D、拳击运动中的反应
E、罚点球时,足球守门员的反应动作
2. 良好的体育动机结构主要以_____动机为主。()
A、直接 B、间接
C、社会性 D、个体性 E、内外部
3. 先前学习的动作对回忆后继学习动作的干扰作用,称为_____抑制。()

- A、前摄 B、先摄
C、倒摄 D、后摄 E、无条件
4. _____属于封闭式的连贯的动作技能。()
A、篮球中的罚球 B、自由体操
C、铅球 D、游泳
E、打乒乓球
5. 焦虑包含有_____等情绪状态。()
A、紧张 B、惧怕
C、愤怒 D、压抑 E、烦恼
6. 关于人的智力,表述正确的观点有_____。()
A、人的智力是相对稳定的
B、人的智力不是一成不变的
C、智力的发展先慢后快
D、智力的发展先快后慢
E、青少年期是智力发展的关键期
7. 表象训练,又称_____。()
A、念动训练 B、想象训练
C、再认训练 D、心理演练 E、模拟训练
8. 学校体育团体的心理效应有_____。()
A、社会从众行为 B、去个性化行为
C、期望效应 D、团体凝聚力
E、社会促进
9. 体育活动中想象的有效性包括想象的_____。()
A、生动性 B、清晰性
C、可控性 D、不变性 E、创造性
10. 体育活动的心理健康效应有_____。()
A、改善情绪状态 B、完善个性特征
C、提高体育学习兴趣 D、改变睡眠模式
E、改变体育学习态度

三、判断题 (16分, 每题2分)

1. 动作记忆的主要成分是运动记忆。()
2. 焦虑程度与体育学习焦虑之间的关系,可描绘成U型曲线。()
3. 运动速度快的人,反应时间短。()
4. 阿特金森认为成就动机高的个体喜欢选择成功概率90%的任务。()
5. 运动愉快感是促进心理健康的终极变量。()
6. 想象的可控性是指想象能按照想象者的意向变化。()
7. 产生负迁移的两种动作技能间不存在共同要素。()
8. 团体发展的最高阶段是集体。()

四、填空题（10分，每题1分）

1. 掌握任务定向者认为能力与_____不可分。
2. 体育心理学必须研究动作技能的形成和_____的心理规律。
3. 当身体倾斜的角度较大时，人对垂直方位的知觉倾向于身体倾斜的同侧方向，这是对身体倾斜度估计的_____现象。
4. 一般而言，注意的对象越集中，排列得越整齐，能成为_____的整体，注意的范围就越大。
5. 体育活动中的预测思维包括对运动客体和对_____的预测两种。
6. 美国社会心理学者卡根等人的研究发现，焦虑产生的根源是事情的_____。
7. 影响动作技能形成的两个重要教学条件为练习和_____。
8. 根据合理情绪疗法的理论，人的不良情绪反应是由

_____引起的。

9. 凡是在认知过程中受环境因素影响大的人具有_____特征。
10. 同一团体中，学生与学生之间的相互作用包括竞争和_____。

五、简答题（20分，每题5分）

1. 简述体育心理学的研究方法。
2. 什么是错觉？并说明在体育教学中可以利用的错觉。
3. 简述人的运动能力在哪些方面存在差异，并说明发展运动能力的条件。
4. 简述体育活动与心理健康关系的心理学理论假说

六、论述题（本大题共2小题，每小题12分，共24分）

1. 什么是动作技能？利用认知派的理论说明掌握动作技能的三个阶段。
2. 试述合理情绪疗法的主要内容及其实施步骤。

制定人：魏 瑶

审核人：李 莉

学校体育学 课程简介

课程名称	学校体育学				
英译名称	The School Athletics Learns				
课程代码	04D00516	开设学期	六		
安排学时	64	赋予学分	3		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 谣	开设单位	体育学院
教材名称	学校体育学				
教材出版信息	人民体育出版社， 2009年9月第10版，书号：ISBN978-7-5009-2543-9				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input checked="" type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	15%	期末考核	85%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
李 莉	女	大 本	学 士	教 授	25
课程简介					
<p>《学校体育学》课程是国家教委颁布的《全国普通高等学校体育专业本科专业课程方案》中规定的必修课中的主干核心课程之一。学校体育学是研究与揭示学校体育工作的基本规律，阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科，是培养各级体育师资，组织和实施学校体育工作所开设的一门专业基础理论课程。学校体育学是体育科学与教育科学交叉的、以现代教学论为一般理论基础的一门新兴的综合性学科。它是一门理论与实用性均较强的学科。该课程为后续实践创新平台教育实习、见习、业余运动训练及指导等重要实践教学环节进行必要的知识储备。</p>					

学校体育学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业

课程代码：04D00516

学时分配：64

赋予学分：3

先修课程：运动生理学、体育心理学、体育绘图、体育概论、体育教学论

后续课程：运动训练理论与方法、体育科研方法、教育实习

二、课程性质与任务

《学校体育学》课程是国家教委颁布的《全国普通高等学校体育专业本科专业课程方案》中规定的必修课中的主干核心课程之一。

(一)了解学校体育学课程的基本理论，使学生认识到本学科的重要性，培养学生热爱学校体育、从事学校体育工作的热情，同时使学生建立理论联系实际的学习思路和方法。

(二)掌握开展学校体育工作的主要方法，尤其是学会从事体育教师职业所需的基本理论、基本知识和基本技能；培养学生从事体育教学工作的实践能力，为将来就业做好充分准备。

(三)了解当前学校体育改革与发展的趋势，培养学生在学校体育理论与实践方面的创新能力，学会运用学校体育的基本知识分析和解决学校体育实践问题的能力，进而提高学生认识、思考和解决问题的能力。

三、教学目的与要求

通过教学使体育教育专业的学生掌握开展学校体育工作的基本理论、基本知识和基本技能，使学生从理论上正确认识学校体育在学校教育中的地位和作用；明确体育教师应具有素质和专业能力；基本树立体育教师的专业思想与师德规范；忠诚党的教育与体育事业。通过本课程及其先修和后续相关课程的学习，培养学生运用理论指导学校体育工作的能力，提高学生独立思考和分析解决问题的能力，培养学生的创新精神和实践动手能力。增强学生在学校体育课程改革中的适应能力。

四、教学内容与安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
学校体育概述	我国学校体育发展概况 学校体育的功能与目标	8%	2 3		
学校体育教学	体育教学目标、过程和基本规律 体育教学内容与手段 发展学生的体能 体育知识与运动技能教学 思想品德教育与发展个性 体育课教学 学校体育教学工作计划与考核	61%	4 3 2 6 2 14 8		
学校课外体育	课外体育锻炼 课外运动训练 课外运动竞赛	12%	2 4 2		
学校体育管理	学校体育管理概述 我国学校体育的行政法规 体育教师 学校体育工作计划与评估	16%	2 2 4 2		
机动		3%	2		
合计		100%	64		

第一章 我国学校体育发展概况

教学目的：了解我国学校体育形成与发展的历史，明确现阶段我国学校体育的特征和未来的发展趋势。

- 1、我国学校体育形成与发展简述
- 2、我国现阶段的学校体育的主要特征与发展趋势。

第二章 学校体育的功能与目标

教学目的：了解学校体育的功能、地位，掌握青少年儿童生理和心理发展的特征，明确我国学校体育的目标及实现学校体育目标的基本途径与要求。

- 1、学校体育的功能
- 2、学校体育的地位
- 3、学校体育对象的生理心理特征。
- 4、我国学校体育的目标。

第三章 体育教学的目标、过程和基本规律

教学目的：了解体育教学的特点和目标，掌握体育教学的基本规律，明确体育教学原则及贯彻运用时的基本要求。

- 1、体育教学的特点和目标。

2、体育教学过程。

第四章 体育教学的内容与手段

教学目的：了解体育教学内容的概念、意义和发展。

明确中小学体育教学大纲和教材的内容与特点，掌握体育教学手段在教学实践中的运用。

- 1、体育教学内容的概念与意义。
- 2、我国现行学校体育教学大纲。
- 3、我国各级学校体育教材。
- 4、体育教学手段。

第五章 发展学生的体能

教学目的：掌握发展体能的特点和常用方法与要求。

- 1、发展体能的概述。
- 2、发展体能的生物学基础。
- 3、发展体能的原理。
- 4、发展体能的方法。

第六章 体育知识与运动技能教学

教学目的：了解掌握体育知识与技能教学的意义、特点；掌握几种常用方法及运用时的基本要求。

- 1、体育知识与运动技能教学的意义与特点
- 2、体育知识与运动技能的教学原理
- 3、体育知识与运动技能教学的方法

第七章 思想品德教育与发展个性

教学目的：掌握体育教学中思想品德教育和个性培养的原理、内容、途径和方法。

- 1、体育教学中思想品德教育的原理
- 2、体育教学中思想品德教育的基本内容、途径和方法
- 3、体育教学与学生个性发展

第八章 体育课教学

教学目的：了解体育课的类型、结构、掌握组织教学、测定课的密度、负荷及课的准备，分析评价的基本情况和方法。

- 1、体育课的类型与结构。
- 2、体育课的组织。
- 3、体育实践课的密度与负荷。
- 5、体育课的准备与分析评价。

第九章 体育教学工作计划与考核

教学目的：掌握体育教学工作计划制定的基本知识和方法，明确体育教学工作考核的意义、种类、内容与方法。

- 1、学校体育教学工作计划。
- 2、体育教学工作考核。

第十章 课外体育锻炼

教学目的：了解课外体育锻炼的地位、意义、掌握课

外体育锻炼的特点、原理、明确体育锻炼的形成与评价。

- 1、课外体育锻炼的地位。
- 2、课外体育锻炼的特点与原理。
- 3、课外体育锻炼的形式与组织方法。
- 4、课外体育锻炼的计划与评价。

第十一章 课外运动训练

教学目的：了解课余体育训练的特点、目标，掌握课余体育训练的原理、内容和方法。懂得制定训练与评价。

- 1、课外运动训练的概述。
- 2、课外运动运动队的组建。
- 3、课外运动训练的原理。
- 4、课外运动训练的内容。
- 5、课外运动训练的方法。
- 6、课外运动训练的计划与评价。

第十二章 课外运动竞赛

教学目的：了解课余体育竞赛的地位、意义、特点，明确开展课余体育竞赛的原理、种类和方法，懂得如何组织与制定竞赛计划。

- 1、课外运动竞赛概述
- 2、课外运动竞赛的种类与方法
- 3、课外运动竞赛的组织

第十三章 学校体育管理概述

教学目的：了解学校体育管理工作的意义、目标，掌握体育管理的组织体系，内容和方法。

- 1、学校体育管理的目标和原理。
- 2、学校体育管理体制。
- 3、学校体育管理的内容和方法。

第十四章 我国学校体育的行政法规

教学目的：了解、掌握学校体育法规的意义、结构内容和特点。

- 1、学校体育行政法规概述。
- 2、学校体育工作条例和学校卫生工作条例。
- 3、学生体质健康标准。
- 4、与学校体育有关的体育法规

第十五章 体育教师

教学目的：了解体育教师的地位和作用。明确工作的特点和职责。懂得做一名合格教师应具备的条件。

- 1、教师的地位与作用。
- 2、体育教师的工作特点、职责和条件。
- 3、体育教师的继续教育。

第十六章 学校体育工作计划与评估(自学为主)

教学目的：了解学校体育工作评估的意义、种类、内

容，明确评估的指标和一般方法和组织。

- 1、学校体育工作计划。
- 2、学校体育工作的评估。

五、教学设备和设施

1、适当调整教学内容顺序，适时介绍本学科当今发展趋势，以多种教学手段有重点的进行教学。

2、具体教学手段通过教师讲授和指导学生自学相结合，采用多媒体、课堂讨论、实践操作、课外作业、课外阅读参考书等。

3、建立网络课堂教学平台，充分利用微格教室、媒体教室及教育实习基地，提高学习效果。

六、课程考核与评估

(一)考核内容

- 1、理论考试
- 2、能力考试

(二)考核标准

1、理论考试：由教务部门统一制卷进行笔试，百分制，占60%。

2、能力考评：根据学生实践部分各项内容完成情况，给予分值，占40%。改革考试方法，将考试分为平时成绩（考勤、作业、课堂表现）5%；实践操作、实习、课堂回答问题10%；口试25%（分段集中抽签进行）；要求教师平时做好记录，并注意面向全体学生，实事求是，促进全体学生知识、能力、素质全面提高。

七、附录

参考书目：

1、《学校体育教学探索》 主编 曲宗湖 杨文轩 人民体育出版社

2、《课余体育新视野》 主编 曲宗湖 杨文轩 人民体育出版社

3、《域外学校体育传真》 主编 曲宗湖 人民体育出版社

4、《现代社会与学校体育》 主编 曲宗湖 人民体育出版社

5、《学校体育思想分析》 主编 曲宗湖 人民体育出版社

6、《体育教学科学化探索》 主编 毛振明 高等教育出版社

7、《探索成功的体育教学》 主编 毛振明 北京师范大学出版社

8、《学校体育素质教育理论与实践》 主编 黄超文 南方出版社

9、《体育教学改革新视野》 毛振明著 北京体育大学出版社

10、《学校体育改革与发展论》 龚正伟著 北京体育大学出版社

11、《学校课外体育改革新视野》 毛振明等著 北京体育大学出版社

12、《基础教育体育课程改革》 曲宗湖 顾渊彦主编 人民体育出版社

13、《学校体育学》 李祥主编 高等教育出版社

14、《学校体育学》 潘绍伟 于可红 高等教育出版社 教学网络提示

湖南理工学院精品课程网站《学校体育学》

制定人：李 莉

审核人：李佳川

学校体育学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；

二、考核目的

考核学生对《学校体育学》课程的基本概念、知识、理论的掌握情况，考查学生对所学内容的理解和运用程度，对学生的各种能力进行评定。包括理论考试和能力考核。

三、考核形式与方法

本课程采用口试与笔试的方法。口试以抽签的形式答题，时间为1-5分钟。笔试以闭卷的形式进行，时间为120分钟。

四、课程考核成绩构成

将考试分为平时成绩（考勤、作业、课堂表现）5%；实践操作、实习、课堂回答问题10%；口试25%（分段集中抽签进行）；笔试60%。

五、考核内容与要求

第一章 我国学校体育发展概况

考试内容

- 1、我国学校体育形成与发展简述
- 2、我国现阶段的学校体育的主要特征与发展趋势。

考试要求

了解我国学校体育形成与发展的历史，明确现阶段我国学校体育的特征和未来的发展趋势。

第二章 学校体育的功能与目标

考试内容

- 1、学校体育的功能
- 2、学校体育的地位
- 3、学校体育对象的生理心理特征。
- 4、我国学校体育的目标。

考试要求

了解学校体育的功能、地位，掌握青少年儿童生理和心理发展的特征，明确我国学校体育的目标及实现学校体育目标的基本途径与要求。

第三章 体育教学的目标、过程和基本规律

考试内容

- 1、体育教学的特点和目标。
- 2、体育教学过程。

考试要求

了解体育教学的特点和目标，掌握体育教学的基本规律，明确体育教学原则及贯彻运用时的基本要求。

第四章 体育教学的内容与手段

考试内容

- 1、体育教学内容的概念与意义。
- 2、我国现行学校体育教学大纲。
- 3、我国各级学校体育教材。
- 4、体育教学手段。

考试要求

了解体育教学内容的概念、意义和发展。明确中小学体育教学大纲和教材的内容与特点，掌握体育教学手段在教学实践中的运用。

第八章 发展学生的体能

考试内容

- 1、发展体能的概述。
- 2、发展体能的生物学基础。
- 3、发展体能的原理。
- 4、发展体能的方法。

考试要求

掌握发展体能的特点和常用方法与要求。

第九章 体育知识与运动技能教学

考试内容

- 1、体育知识与运动技能教学的意义与特点
- 2、体育知识与运动技能的教学原则
- 3、体育知识与运动技能教学的方法

考试要求

了解掌握体育知识与技能教学的意义、特点；掌握几种常用方法及运用时的基本要求。

第十章 思想品德教育与发展个性

考试内容

- 1、体育教学中思想品德教育的原则
- 2、体育教学中思想品德教育的基本内容、途径和方法
- 3、体育教学与学生个性发展

考试要求

掌握体育教学中思想品德教育和个性培养的原则、内容、途径和方法。

第八章 体育课教学

考试内容

- 1、体育课的类型与结构。
- 2、体育课的组织。
- 3、体育实践课的密度与负荷。
- 4、体育课的准备与分析评价。

考试要求

了解体育课的类型、结构、掌握组织教学、测定课的密度、负荷及课的准备，分析评价的基本情况和方法。

第九章 体育教学工作计划与考核

考试内容

- 1、学校体育教学工作计划。
- 2、体育教学工作考核。

考试要求

掌握体育教学工作计划制定的基本知识和方法，明确体育教学工作考核的意义、种类、内容与方法。

第十章 课外体育锻炼

考试内容

- 1、课外体育锻炼的地位。
- 2、课外体育锻炼的特点与原则。
- 3、课外体育锻炼的形式与组织方法。
- 4、课外体育锻炼的计划与评价。

考试要求

了解课外体育锻炼的地位、意义、掌握课外体育锻炼的特点、原则、明确体育锻炼的形成与评价。

第十一章 课外运动训练

考试内容

- 1、课外运动训练的概述。
- 2、课外运动运动队的组建。
- 3、课外运动训练的原则。
- 4、课外运动训练的内容。
- 5、课外运动训练的方法。
- 6、课外运动训练的计划与评价。

考试要求

了解课余体育训练的特点、目标，掌握课余体育训练的原则、内容和方法。懂得制定训练计划与评价方法。

第十二章 课外运动竞赛

考试内容

- 1、课外运动竞赛概述
- 2、课外运动竞赛的种类与方法
- 3、课外运动竞赛的组织

考试要求

了解课余体育竞赛的地位、意义、特点，明确开展课

余体育竞赛的原则、种类和方法，懂得如何组织与制定竞赛计划。

第十三章 学校体育管理概述

考试内容

- 1、学校体育管理的目标和原则。
- 2、学校体育管理体制。
- 3、学校体育管理的内容和方法。

考试要求

了解学校体育管理工作的意义、目标，掌握体育管理的组织体系，内容和方法。

第十四章 我国学校体育的行政法规

考试内容

- 1、学校体育行政法规概述。
- 2、学校体育工作条例和学校卫生工作条例。
- 3、学生体质健康标准。
- 4、与学校体育有关的体育法规

考试要求

了解、掌握学校体育法规的意义、结构内容和特点。

第十五章 体育教师

考试内容

- 1、教师的地位与作用。
- 2、体育教师的工作特点、职责和条件。
- 3、体育教师的继续教育。

考试要求

了解体育教师的地位和作用。明确工作的特点和职责。懂得做一名合格教师应具备的条件。

第十六章 学校体育工作计划与评估

考试内容

- 1、学校体育工作计划。
- 2、学校体育工作的评估。

考试要求

了解学校体育工作评估的意义、种类、内容，明确评估的指标和一般方法和组织。

六、样卷

体育学院《学校体育学》课程考试试题(A)

学年第__学期__班级

时量：120分钟总分：100分，考试形式：闭卷

一、填空题：(每空1分，共20分)

- 1、学校体育具有(1)、(2)、(3)、(4)、(5)、发展功能。
- 2、体育教学过程，是由(6)、(7)、(8)、(9)(10)等要素所组成。
- 3、教的活动包括教师的(11)、(12)、(13)、(14)、

辅导、分析、纠正错误、评价及调动队伍等。

4、课内教学组织形式一般包括(15)、(16)。

5、体育教师专业知识主要包括:(17)、(18)、(19)、(20)。

二、名词解释:(每题3分,共15分)

1、学校体育的本质——

2、体育与健康课程——

3、体育教学手段——

4、循环法——

5、体育课的运动负荷——

三、判断题(每题1分,共10分)

1、我国西周时期,奴隶主贵族子弟学校的教育内容是:礼、乐、射、御、书、数,称为“六艺”。“六艺”中乐、射和御具有体育的性质。

2、实施素质教育后,体育教学应取消体育测试。

3、教学过程中教师处于主体地位,学生处于主导地位。

4、体育教学的特殊规律只是指运动技能的形成规律。

5、体育课中的综合课是指在一堂体育课中既有新的理论知识介绍,又有新的技术教学。

6、体育课的练习密度越大越好。

7、在体育教学评价中,对教师教学质量的评价和对学生学习的评价应是两个相对独立的过程。

8、课外体育活动仅仅是体育课的延续和补充。

9、体育教师的劳动是以体力劳动为基础的。

10、在现今教育改革中,要求教师要逐步做到完全以学生为中心,使学生的主导地位得到确认。

四、问答题:(共55分)

1、确定我国学校体育目标的基本依据是什么?(10分)

2、体育教学具有哪些特点?(10分)

3、试述《体育与健康课程标准》的基本理念。(10分)

4、什么是动作示范法?运用时要注意哪些要求?(10分)

5、如何看待体育教师的地位?体育教师的工作特点是什么?(15分)

参考答案:

一、填空题:(每空1分,共20分)

1、教养功能、教育功能、促进个体社会化功能、美育功能、促进学生个性。

2、教师、学生、体育教材、传播媒介和教学目标。

3、讲解、示范、保护、帮助、

4、全班教学、班内分组教学

5、学校体育学知识;课程教材、教法知识;专项运动

训练知识;

二、名词解释:(每题3分,共15分)

1、学校体育的本质——以身体练习为基本手段,以增进学生健康、增强学生体质,促进学生身心全面发展,培养学生终身体育意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校体育的组成部分,是国民体育的基础。其发展既受一定社会的政治、经济所制约,也受一定社会的教育、体育所制约;既为一定社会的政治、经济目标服务,也为一定社会的教育、体育目标服务。

2、体育与健康课程——是一门以身体练习为主要手段,以增进中小学学生健康为主要目的的必修课程。它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。它是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才必不可少的重要途径。

3、体育教学手段——是教师和学生为实现体育教学目标采用的教学活动方式和手段的总称

4、循环法——又称巡回法,是指在体育教学中根据发展体能的要求,选择若干练习或动作,分设若干作业点,要求学生在每个作业点上完成规定的练习和负荷,一个接一个进行作业点的轮换,循环往复地进行练习的锻炼方法。

5、体育课的运动负荷——是学生在课中做练习时,身体所承受的生理负担。

三、判断题(每题1分,共10分)

1、答:对。

2、答:错误。

3、答:错误。

4、答:错误。

5、答:错误。

6、答:错误。

7、答:错误。

8、答:错误。

9、答:错误。

10、答:错误。

四、问答题:(共55分)

1、确定我国学校体育目标的基本依据是什么?(10分)

答:(1)学校体育的功能。学校体育本身的功能是学校体育内部特性的反映,是学校体育过程中,学生所要接受体育的结果。学校体育的诸多功能实质上是其目标的具体载体。

(2)社会的要求与教育、体育发展的需要。社会发展的需要通过对教育和体育的制约而直接影响着学校体育的目标。

(3)学校体育主体的需要与不同学段学生身心发展的特征。学生身心发展的特点是确定学校体育目标的生理、心理依据,它反映学生身心发展的客观规律和作为学校体育主体的客观需要。

(4)我国国情及社会主义初级阶段生产力的发展水平。学校体育目标受国家的政治、经济条件制约。制定学校体育目标,要考虑国家对学校体育提供的必要条件、合格的体育师资数量和质量、场地、器材设备等实际情况。

(5)学校体育目标的有序性。“发展身体、增强体质”目标是排在第一位的,其他目标与首位目标的关系是对立统一的,是增强体质目标在时间上的延续、空间上的发展。

2、体育教学具有哪些特点?(10分)

答:体育教学与其他学科相比,有其明显的特点:

(1)身体直接参与

在体育教学过程中,主要是通过学生实际参与各种各样的身体练习,学习体育运动技术技能。在实现体育教学目标中,学生在身体方面的差异要比智力方面的差异大而明显。因此体育教学应特别关注学生身体方面的差异,合理确定教学目标,选择教学内容。

(2)体力与智力活动相结合

在体育教学过程中,学生从事各种身体练习时,一方面是体育水平的外显,另一方面又是人的思维活动的体现。身体练习的完成实际是体力活动与思维活动相结合的过程与结果。所以体育教学不仅发展身体,也促进思维。

(3)身体承受一定生理负荷

体育教学过程中,主要是通过学生反复从事各种身体练习,学习掌握体育知识技能。在反复练习的过程中,对学生的机体会产生相应的刺激,学生要承受一定的生理负荷。因此,如何科学合理的安排负荷是体育教学的特殊问题。

在体育教学过程中,体育教师应如何正确处理师生间的:人际关系?(3)

答:融洽、和谐的师生人际关系有助于学生的人格发展和学生的心理健康,反之则不利于学生人格的发展,甚至可能造成人格障碍。因此,在体育教学过程中,体育教师应注意:

(1)加强与学生的交往,建立密切的师生关系体育教师在教学过程中,应主动加强与学生交往,并在交往中对学生以诚相待,以此来影响学生。

(2)尊重学生人格,建立平等的师生关系体育教师在与学生相处的过程中应尊重学生的人格,做到师生平等,杜绝侮辱学生人格,侵犯学生权利等现象的发生。

(3)关心爱护帮助学生

在体育教学过程中,体育教师应体现对学生的深切关心与爱护。让学生真正感受到体育教师对他们的关心、爱护与帮助。

(4)公正对待每一位学生在体育教学中,体育教师对待学生的态度应是公正无私的,切忌偏袒与偏见。

(5)以身作则,为人师表

良好的师生关系是建立在学生对体育教师信任的基础上的,信任来自与学生对体育教师的素质、人格、水平的充分肯定。

3、试述《体育与健康课程标准》的基本理念。(10分)

答案要点:(1)坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长

体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,确保“健康第一”思想落到实处,使学生健康成长。

(2)激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。因此,在体育教学中,学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

(3)以学生发展为中心,重视学生的主体地位

体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验,促进全面发展的社会主义新人的成长。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习主体地位的体现,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育

(4)关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益

体育与健康课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,根据这种差异性确定学习目标和评价方法,并提出相应的教学建议,从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足自我发展的需要。

4、什么是动作示范法?运用时要注意哪些要求?(10分)

答:动作示范是教师(或指定学生)以具体动作为范例,使学生了解所要学习的动作要领并建立正确动作表象的一种教学方法。体育教学中对动作示范的要求有:

(1)示范要有明确的目的性

每次示范应明确“示范什么”和“如何示范”。教师应

依据教学目标、学生的特点、教材等情况安排示范，如常速示范、慢速示范及重点示范三种。

(2)示范要正确熟练

保证动作示范的正确，才能使學生建立正确的动作表象和概念。因此，体育教师能做出正确的示范是教学的基本功。

(3)示范的方向和方向要有利于观察

示范的方向应根据学生的队形，动作的性质，充分考虑展示不同的示范面，如正面示范、侧面示范、背面示范和镜面示范。示范的位置应根据示范动作的活动范围、学生人数和安全需要而定，不论远近，均以学生看得清为准。

(4)示范与讲解相结合

教师示范之前，应向学生提出观察示范时“先看什么”“后看什么”“重点看什么”。

5、如何看待体育教师的地位?体育教师的工作特点是什么?(15分)

答：体育教师是学校体育工作的具体执行者，体育教学、课余体育锻炼，课余体育训练与体育竞赛的具体组织指导者。高质量的体育教师队伍，是全面推进素质教育的一个基本条件。体育教师在学校中的地位由其工作性质和在培养人才过程中体现的价值所决定的。学校体育工作主要依靠体育教师去进行，学校体育工作的成就很大程度上取决于体育教师的工作质量。随着我国教育和体育改革的不断深入，全民健身计划纲要的逐步实施，体育走社会化、产业化发展的道路已成必然。体育作为一种普遍的社会现象将逐步成为人们不可缺少的生活内容。虽然前景十分美

好，但我们仍应注意到体育教师的地位与其它职业相比仍处于劣势地位，因此体育教师应该充分认识到本职工作的意义以及社会对这份职业的期望，在自己的工作岗位上奋发向上，自强不息，争取在社会主义教育和体育教师事业中做出更大的贡献，使体育教师这一高尚的职业早日获得它应有的地位。

特点：(1)脑力劳动与体力劳动紧密结合。体育教师的劳动在表现形式上有其自身的特征。从表面上看，体育教师的劳动绝大部分是由动作作为基本特征的体力活动所构成。而构成这些表面体力劳动的形式的实质却是以智力活动为基础的脑力劳动。体育文化中的各种体育知识、技术的传授、技术与战术的掌握等，对学习对象具体情况分析、教学方法等的选择运用等，都是分析、综合、判断、记忆、思维等大量脑力劳动的结果。因此，体育教师的劳动体现出脑力劳动和体力劳动紧密结合的特点。

(2)工作复杂多样。体育教师授课班级多，活动范围广。他们既要参加体育教学研究活动等，又经常要协助学校搞好体育管理工作。在全校甚至社会各方面协调过程中，体育教师起着沟通、带动、督促、协调的作用。这使体育教师的工作呈现出复杂多样而又繁重的特点。

(3)工作具有社会性。体育教师工作的社会性可以从两个方面来反映，一是体育教师将会走出校园指导越来越多的学生进行课余锻炼与训练。二是有越来越多的体育教师获得了国家等级证书，可以在课余时间走进社区去指导体育活动。

制定人：李 莉

审核人：李佳川

运动解剖学 课程简介

课程名称	运动解剖学				
英译名称	sports anatomy				
课程代码	04D00111	开设学期	一		
安排学时	54	赋予学分	3		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏瑶	开设单位	体育学院
教材名称	《运动解剖学》				
教材出版信息	高等教育出版社，2010年7月第二版，书号：ISBN 978-7-04-029616-7				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	30 %	期末考核	70 %	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
方彩华	女	研究生	硕士		1年
课程简介					
<p>运动解剖学是研究人体正常形态结构及其发展规律的科学，隶属于运动人体科学，是人体解剖学的一个分支。体育专业运动解剖学是主要介绍构成人体的四大基本组织、八大系统及其运动对人体的形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律与体育动作技术关系的一门学科。以构成各系统的器官的形态、结构及其主要功能为基础；结合运动特点，强调运动对于人体解剖学形态和功能的影响；并联系与其他学科的交叉渗透，注重学科间的相互融合统一，重点关注运动对于解剖结构的有益变化，突出运动的专业特点，为构建一个完整的体育理论体系提供基础，并为科学选材、体育教学、运动训练指导提供解剖学理论支持。</p>					

运动解剖学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育

课程代码：04D00111

学时分配：54

赋予学分：3

先修课程：

后续课程：运动生理学、体育保健学、运动生物化学、体育统计与测量等

二、课程性质与任务

运动解剖学是研究人体形态、结构的学科，隶属于运动人体科学，是运动人体科学的一门重要的基础课程、先导课程，也是体育教育专业的一门主干必修课程。

（一）了解运动解剖学学科发展、历史沿革、主要涉及内容、与其他体育理论课程的关系、在体育教育和运动训练中的重要地位，使学生对本课程开设的重要性和必要性有初步的把握，为未来的学习做好铺垫。

（二）掌握人体八大系统的组成、结构、功能，并理解结构特点和生理功能之间存在相互依存、相互联系的关系，建立基本的人体结构框架，为运动实践提供解剖学知识和理论。同时用发展的观点看待进化过程中人体形态结构的变化，启发学生思维，培养学生联系运动实践分析、理解和运用所学知识的能力。

（三）为后续课程的学习提供解剖学基础，为学生毕业后从事体育教学和运动训练指导工作奠定理论基础。了解体育运动对人体各器官、系统在形态、结构方面的影响，初步掌握运动动作解剖学分析，并结合运动实际，培养学生分析和解决实际问题的能力。

三、教学目的与要求

使学生较为系统地掌握人体各器官、系统的形态结构及主要功能，运动对人体形态结构的影响，同时借助运动实际帮助理解所学知识点，在逐步的学习理解中提高理论水平；研究形态与技能的内在辩证关系，进而认识人体生长发育的一般规律；联系运动实际，使学生了解体育运动对各系统的影响的外在表现，启发学生的学习兴趣和思维，培养独立分析和解决问题能力，培养胜任体育教学和运动训练指导工作的能力。

四、教学内容与安排

绪论

教学目的：掌握运动解剖学的定义，了解学习运动解剖学的目的、基本观点，了解运动解剖学的研究方法和热点，掌握运动解剖学的基本术语。

1、运动解剖学的定义、研究对象。

2、运动解剖学的地位与作用，学习运动解剖学的基本观点和方法。

3、解剖学的基本定位术语。

第一章 人体的基本构成

教学目的：了解细胞的形态、结构，掌握细胞质的组成，细胞膜和细胞核的结构，了解主要细胞器的结构，掌握线粒体的结构及重要细胞器的功能，了解细胞间质的概念和组成。掌握组织、器官、系统的概念及三者之间的关系，掌握上皮组织的分类，掌握被覆上皮的分类、结构、分布、功能，掌握结缔组织的分类及功能，掌握三种肌组织的差异，掌握骨骼肌的超微结构和收缩时结构的变化，掌握神经元的分类、结构，突触的概念、结构、信息在突触间的传递。

第一节 细胞和细胞间质

1、细胞的结构概况。

2、细胞膜分子水平的结构。

3、细胞质的组成、各细胞器的主要功能。

4、细胞核的组成。

5、细胞间质组成。

第二节 基本组织

1、四种基本组织概况。

2、被覆上皮组织的结构特点。

3、结缔组织的组成与结构特点。致密结缔组织的结构。软骨组织和骨组织的结构。

4、肌肉组织的结构与分类。骨骼肌纤维的超微结构。

5、神经组织的结构。

6、组织、器官与系统的概念。

第二章 运动系统

教学目的：了解骨的分类、骨的发生、骨龄、骨生长的影响因素、骨的功能；掌握骨的结构、运动对骨的影响，掌握运动过程中主要涉及的骨的骨性标志和体表标志等。掌握骨连结的分类、结构、运动及运动幅度的影响因素，

掌握骨骼肌的结构、物理特性、工作术语,掌握六大关节、骨盆、胸廓、组成、结构特点、功能和运动,掌握足弓的构成和功能;掌握运动上、下及脊柱的主要肌肉的位置、起止点、功能和锻炼方法,及掌握上、下肢的皮肤标志、肌性和腱性标志,掌握运动对骨连结和骨骼肌的影响;掌握体育动作的解剖学分析原理、过程及主要内容等。

第一节 骨与骨连结

一、骨

- 1、骨的基本结构与功能。
- 2、骨的物理、化学特性。
- 3、骨的生长和年龄特点。
- 4、全身骨的组成、排列及分布。(重点领会四肢骨和

下肢骨的组成,排列和分布。)

- 5、人体形态测量需要的骨性标志。
- 6、体育锻炼对骨的影响。

二、骨连结

- 1、关节的基本结构和辅助结构。
- 2、关节的运动形式与关节的分类。
- 3、影响关节运动幅度的解剖学因素。
- 4、上肢带关节的整体运动。
- 5、肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节和踝关节的结构与运动。
- 6、脊柱的组成与运动。
- 7、胸廓的组成与运动。
- 8、骨盆的组成与运动。
- 9、体育锻炼对关节的影响。

第二节 肌肉

- 1、骨骼肌的结构。
- 2、肌肉的起止点与工作条件。
- 3、肌肉的物理特性。
- 4、影响肌力发挥的解剖学因素。
- 5、斜方肌、前锯肌、胸大肌、背阔肌、三角肌、肱二头肌、肱肌、肱三头肌、髂腰肌、缝匠肌、臀大肌、股四头肌、股二头肌、小腿三头肌等肌肉的位置、起止点、功能及发展其力量、伸展性的辅助练习。

6、体育锻炼对骨骼肌的影响。

第三节 体育动作的解剖学分析

- 1、肌群的分工与协作。
- 2、动力性工作(向心工作、离心工作)、静力性工作。
- 3、肌肉工作的杠杆原理。
- 4、动作分析的方法。
- 5、动力性动作和静力性动作解剖学分析的步骤及举例。

第三章 内 脏

教学目的:掌握中空性器官和实质性器官的一般构造,了解腹部的分区及各区内脏的分布,掌握消化系统、呼吸系统、泌尿系统的组成、结构特点和功能,理解各系统的结构和功能的相互适应,理解运动对消化系统、呼吸系统、泌尿系统的主要影响及原理。

第一节 总 论

- 1、中空性内脏器官管壁的一般构造。
- 2、实质性内脏器官的一般结构。
- 3、腹部的分区。

第二节 消化系统

- 1、消化系统的组成与主要功能。
- 2、胃的形态位置和结构。
- 3、小肠的形态位置和分段、小肠壁的结构特点与功能的关系。
- 4、肝的形态、位置和结构,肝小叶的微细结构,肝的功能。

5、胰的形态和位置及主要功能。

6、体育锻炼对消化系统的影响。

第三节 呼吸系统

- 1、呼吸系统的组成与主要功能。
- 2、呼吸道各部的位置、形态及结构。
- 3、肺的形态、位置和结构。肺小叶的微细结构。
- 4、体育锻炼对呼吸系统的影响。

第四节 泌尿系统

- 1、泌尿系统的组成与主要功能。
- 2、肾的形态、位置和结构,肾单位的微细结构、肾的滤过屏障。
- 3、输尿管、膀胱、尿道的形态、位置和结构。
- 4、体育锻炼对泌尿系统的影响。

第四章 心血管系统

教学目的:掌握心血管系统的组成,心脏的构造及各部分的结构和功能、了解血管的一般结构,掌握体循环和肺循环的主要属支,掌握全身大动脉的位置及止血点,理解心血管系统结构组成和功能的相互适应,掌握体育运动对心血管系统的影响。

- 1、心血管系统的概述。
- 2、心脏的位置和外形,心腔、心壁的结构。
- 3、心传导系的组成和功能。
- 4、血管壁的一般结构。
- 5、体循环主要动脉的分布及上、下腔静脉系(门静脉)的主要属支。

6、体育锻炼对心血管系的影响。

第五章 神经系统

教学目的：掌握神经系统的组成、常用术语和基本概念，掌握中枢神经系统和外周神经系统的内部结构和功能，掌握内脏运动神经与躯体运动神经的区别、交感神经和副交感神经结构与功能，掌握四肢、躯干的一般感觉传导路、意识性本体感觉传导路、锥体系和锥体外系。

第一节 总论

- 1、神经系统的组成概况。
- 2、神经系统的常用术语及基本概念。

第二节 中枢神经系统

- 1、脊髓的位置、外形、内部结构与功能。
- 2、脑干的位置、外形及内部结构。
- 3、间脑的组成概况。
- 4、小脑的位置、外形、内部结构与功能。
- 5、大脑的外形和结构，大脑皮质的机能定位，边缘系统的概念。
- 6、体育运动对中枢神经系统的影响。

第三节 周围神经系统

- 1、脊神经各丛的组成、位置及主要分支的名称和分布概况。
- 2、脑神经的名称、排列顺序、性质和分布。
- 3、内脏运动神经与躯体运动神经区别，交感神经、副交感神经结构与功能。
- 4、四肢、躯干的一般感觉传导路。意识性本体感觉传导路。锥体系和锥体外系。

第六章 感觉器官

教学目的：掌握视器、位听器、皮肤等的结构和各部的机能，掌握光线、声波、听觉传导路，了解皮肤附器的结构和功能。

第一节 视器——眼

- 1、眼球壁结构概况。角膜、巩膜、睫状体、视网膜视部的结构。
- 2、眼球折光装置的各种形态与机能。
- 3、房水的产生及其循环途径。
- 4、泪器的组成及泪液的排出途径。
- 5、运动眼球肌肉的名称和作用。

第二节 位听器——耳

- 1、耳的各部组成及主要功能。
- 2、骨迷路及膜迷路简述。螺旋器、囊斑和壶腹嵴的结构与功能简述。

3、声波传导与听觉传导路。

第三节 皮肤

- 1、皮肤的构造及主要功能。
- 2、皮肤附属器的结构。

第七章 内分泌系统

教学目的：掌握主要的内分泌腺的结构特点，掌握常见的内分泌腺的位置、结构与功能。

- 1、内分泌腺的结构特点。
- 2、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛的位置、结构与功能。

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
第一章 人体组成的结构基础	绪论	11%	2 4		
	1.细胞和细胞间质 2.基本组织				
第二章 人体运动的执行结构—运动系统	1.骨与骨连结	37%	12 6 2		
	2.肌肉				
	3.体育动作的解剖学分析				
人体运动的物质代谢结构	第三章 内脏	11%	2 2 2		
	1.总论 2.消化系统 3.呼吸系统 4.泌尿系统				
人体运动的调控结构	第四章 心血管系统	11%	6		
	心血管系统				
	第五章 神经系统				
人体运动的调控结构	1.总论 2.中枢神经系统 3.周围神经系统	15%	8		
	第六章 感觉器官				
	1.视器—眼 2.位听器—耳				
第七章 内分泌系统	内分泌系统	4%	2		
	内分泌系统				
科研动态		4%	2		
合计		100%	54		

五、教学设备和设施

1、适当调整教学内容顺序，结合当前研究热点，结合运动实践进行教学。

2、具体教学手段通过教师讲授和指导学生自学相结合，采用人体解剖图片、模型、标本、挂图等帮助理解教学内容。

3、建立网络课堂教学平台，利用校级精品课程网站等

网络资源，提高学习效果。

六、课程考核与评估

基于本课程应用性、实践性强的特点，课程考核“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。

过程性考核指“平时成绩”，占课程总评成绩的30%。平时成绩含课堂表现、作业完成质量。

期末考核采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的70%。

七、附录

1. 卢义锦、姚士硕主编. 人体解剖学. 北京：高等教育出版社，2001年4月。

2. 胡声宇主编. 运动解剖学. 北京：人民体育出版社，2000年6月。 3. 李月玲主编. 运动解剖学. 北京：高等教育出版社，1987年6月。

4. 人体解剖学编写组. 人体解剖学. 北京：高等教育出版社，1997年7月。

5. 人体解剖学编写组. 人体解剖学. 北京：高等教育出版社，1986年5月。

6. 体育院、系教材编审委员会《运动解剖学》编写组编. 运动解剖学. 北京：人民体育出版社，1984年5月。

7. 习英著. 形体解剖学. 福建：福建美术出版社，2004年7月。

制定人：方彩华

审核人：李 莉

运动解剖学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业的学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的学生；
提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育教育专业的学生。

二、考核目的

考核学生对《运动解剖学》课程的基本概念、八大系统的组成、结构、功能的掌握情况，考查学生对所学内容的理解和运用程度，对学生的各种能力进行评定。

三、考核形式与方法

本课程采取闭卷形式进行考试。

1、期末结业考试实行统一考核，根据本考试大纲命题，统一评分标准，统一考试时间。

2、考试形式：闭卷笔试，试卷满分 100 分。 答卷时间：120 分钟

3、本课程考试试卷采用的题型一般有：

(1)单项选择题：考核学生对基本概念、基本知识的理解程度及判断能力。占全部试题的 20%。

(2)判断题：考核学生对基本概念、基本知识的理解、记忆程度和判断能力。占全部试题的 10%。

(3)填空题：考核学生对基本概念、基本知识的理解程度和记忆程度。占全部试题的 30%。

(4)名词解释题：考核学生对基本概念的识记与掌握程度。此类题目占全部试题的 10%。

(5)简答题：考核学生对基本概念、知识、理论的掌握及综合应用的能力。占全部试题的 30%。

4、试题难度分为容易题、中等题和较难题。三种试题在试卷中的比例依次约为 3:5:2。考试的内容和要求以本考试大纲为准，要求考核基本概念、基本知识及联系实际。命题覆盖面较广，但试题难度要适中，题量要适当，并注意理论联系实际的应用。

四、课程考核成绩构成

“平时成绩”，占课程总评成绩的 30%（平时成绩含课堂表现、作业完成质量）；期末考核采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的 70%。

五、考核内容与要求

绪 论

考试内容

1、运动解剖学的定义、研究对象。（掌握）

2、运动解剖学的地位与作用，学习运动解剖学的基本观点和方法。（了解）

3、解剖学的基本定位术语。（掌握）

考试要求：掌握运动解剖学的定义，了解学习运动解剖学的目的、基本观点，了解运动解剖学的研究方法和热点，掌握运动解剖学的基本术语。

第一章 人体的基本构成

考试内容

第一节 细胞和细胞间质

1、细胞的结构概况。（领会）

2、细胞膜分子水平的结构。（识记）

3、细胞质的组成、各细胞器的主要功能。（掌握）

4、细胞核的组成。（识记）

5、细胞间质组成。（识记）

第二节 基本组织

1、四种基本组织概况。（领会）

2、被覆上皮组织的结构特点。（识记）

3、结缔组织的组成与结构特点。致密结缔组织的结构。软骨组织和骨组织的结构。（识记）

4、肌肉组织的结构与分类。骨骼肌纤维的超微结构。（掌握）

5、神经组织的结构。（识记）

6、组织、器官与系统的概念。（掌握）

考试要求：了解细胞的形态、结构，掌握细胞质的组成，细胞膜和细胞核的结构，了解主要细胞器的结构，掌握线粒体的结构及重要细胞器的功能，了解细胞间质的概念和组成。掌握组织、器官、系统的概念及三者之间的关系，掌握上皮组织的分类，掌握被覆上皮的分类、结构、分布、功能，掌握结缔组织的分类及功能，掌握三种肌组织的差异，掌握骨骼肌的超微结构和收缩时结构的变化，掌握神经元的分类、结构，突触的概念、结构、信息在突触间的传递。

第二章 运动系统

考试内容

第一节 骨与骨连结

一、骨

- 1、骨的基本结构与功能。(识记)
- 2、骨的物理、化学特性。(领会)
- 3、骨的生长和年龄特点。(识记)
- 4、全身骨的组成、排列及分布。(重点领会四肢骨和

下肢骨的组成,排列和分布。)(掌握)

- 5、人体形态测量需要的骨性标志。(识记)
- 6、体育锻炼对骨的影响。(识记)

二、骨连结

- 1、关节的基本结构和辅助结构。(应用)
- 2、关节的运动形式与关节的分类。(识记)
- 3、影响关节运动幅度的解剖学因素。(掌握)
- 4、上肢带关节的整体运动。(识记)
- 5、肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节和踝关

节的结构与运动。(应用)

- 6、脊柱的组成与运动。(应用)
- 7、胸廓的组成与运动。(应用)
- 8、骨盆的组成与运动。(应用)
- 9、体育锻炼对关节的影响。(识记)

第二节 肌肉

- 1、骨骼肌的结构。(识记)
- 2、肌肉的起止点与工作条件。(应用)
- 3、肌肉的物理特性。(领会)
- 4、影响肌力发挥的解剖学因素。(领会)
- 5、斜方肌、前锯肌、胸大肌、背阔肌、三角肌、肱二头肌、肱肌、肱三头肌、髂腰肌、缝匠肌、臀大肌、股四头肌、股二头肌、小腿三头肌等肌肉的位置、起止点、功能及发展其力量、伸展性的辅助练习。(应用)

- 6、体育锻炼对骨骼肌的影响。(识记)

第三节 体育动作的解剖学分析

- 1、肌群的分工与协作。(领会)
- 2、动力工作(向心工作、离心工作)、静力工作。(应用)
- 3、肌肉工作的杠杆原理。(领会)
- 4、动作分析的方法。(应用)
- 5、动力性动作和静力性动作解剖学分析的步骤及举例。(应用)

考试要求:了解骨的分类、骨的发生、骨龄、骨生长的影响因素、骨的功能;掌握骨的结构、运动对骨的影响,掌握运动过程中主要涉及的骨的骨性标志和体表标志等。掌握骨连结的分类、结构、运动及运动幅度的影响因素,掌握骨骼肌的结构、物理特性、工作术语,掌握六大关节、

骨盆、胸廓、组成、结构特点、功能和运动,掌握足弓的构成和功能;掌握运动上、下及脊柱的主要肌肉的位置、起止点、功能和锻炼方法,及掌握上、下肢的皮肤标志、肌性和腱性标志,掌握运动对骨连结和骨骼肌的影响;掌握体育动作的解剖学分析原理、过程及主要内容等。

第三章 内脏

考试内容

第一节 总论

- 1、中空性内脏器官管壁的一般构造。(领会)
- 2、实质性内脏器官的一般结构。(领会)
- 3、腹部的分区。(领会)

第二节 消化系统

- 1、消化系统的组成与主要功能。(识记)
- 2、胃的形态位置和结构。(识记)
- 3、小肠的形态位置和分段、小肠壁的结构特点与功能的关系。(领会)
- 4、肝的形态、位置和结构,肝小叶的微细结构,肝的功能。(识记)

- 5、胰的形态和位置及主要功能。(领会)

- 6、体育锻炼对消化系统的影响。(识记)

第三节 呼吸系统

- 1、呼吸系统的组成与主要功能。(识记)
- 2、呼吸道各部的位置、形态及结构。(领会)
- 3、肺的形态、位置和结构。肺小叶的微细结构。(领会)
- 4、体育锻炼对呼吸系统的影响。(识记)

第四节 泌尿系统

- 1、泌尿系统的组成与主要功能。(识记)
- 2、肾的形态、位置和结构,肾单位的微细结构、肾的滤过屏障。(领会)
- 3、输尿管、膀胱、尿道的形态、位置和结构。(领会)
- 4、体育锻炼对泌尿系统的影响。(识记)

考试要求:掌握中空性器官和实质性器官的一般构造,了解腹部的分区及各区内脏的分布,掌握消化系统、呼吸系统、泌尿系统的组成、结构特点和功能,理解各系统的结构和功能的相互适应,理解运动对消化系统、呼吸系统、泌尿系统的主要影响及原理。

第四章 心血管系统

考试内容

- 1、心血管系统的概述。(识记)
- 2、心脏的位置和外形,心腔、心壁的结构。(领会)
- 3、心传导系的组成和功能。(领会)
- 4、血管壁的一般结构。(识记)

5、体循环主要动脉的分布及上、下腔静脉系(门静脉)的主要属支。(应用)

6、体育锻炼对心血管系的影响。(识记)

考试要求:掌握心血管系统的组成,心脏的构造及各部分的结构和功能、了解血管的一般结构,掌握体循环和肺循环的主要属支,掌握全身大动脉的位置及止血点,理解心血管系统结构组成和功能的相互适应,掌握体育运动对心血管系统的影响。

第五章 神经系统

考试内容

第一节 总论

1、神经系统的组成概况。(领会)

2、神经系统的常用术语及基本概念。(领会)

第二节 中枢神经系统

1、脊髓的位置、外形、内部结构与功能。(识记)

2、脑干的位置、外形及内部结构。(识记)

3、间脑的组成概况。(识记)

4、小脑的位置、外形、内部结构与功能。(识记)

5、大脑的外形和结构,大脑皮质的机能定位,边缘系统的概念。(识记)

6、体育运动对中枢神经系统的影响。(识记)

第三节 周围神经系统

1、脊神经各丛的组成、位置及主要分支的名称和分布概况。(领会)

2、脑神经的名称、排列顺序、性质和分布。(领会)

3、内脏运动神经与躯体运动神经区别,交感神经、副交感神经结构与功能。(领会)

4、四肢、躯干的一般感觉传导路。意识性本体感觉传导路。锥体系和锥体外系。(应用)

考试要求:掌握神经系统的组成、常用术语和基本概念,掌握中枢神经系统和外周神经系统的内部结构和功能,掌握内脏运动神经与躯体运动神经的区别、交感神经和副交感神经结构与功能,掌握四肢、躯干的一般感觉传导路、意识性本体感觉传导路、锥体系和锥体外系。

第六章 感觉器官

考试内容

第一节 视器——眼

1、眼球壁结构概况。角膜、巩膜,睫状体、视网膜视部的结构。(领会)

2、眼球折光装置的各种形态与机能。(领会)

3、房水的产生及其循环途径。(识记)

4、泪器的组成及泪液的排出途径。(识记)

5、运动眼球肌肉的名称和作用。(识记)

第二节 位听器——耳

1、耳的各部组成及主要功能。(识记)

2、骨迷路及膜迷路简述。螺旋器、囊斑和壶腹嵴的结构与功能简述。(识记)

3、声波传导与听觉传导路。(应用)

第三节 皮肤

1、皮肤的构造及主要功能。(领会)

2、皮肤附属器的结构。(领会)

考试要求:掌握视器、位听器、皮肤等的结构和各部的机能,掌握光线、声波、听觉传导路,了解皮肤附属器的结构和功能。

第七章 内分泌系统

考试内容

1、内分泌腺的结构特点。(领会)

2、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛的位置、结构与功能。(识记)

考试要求:掌握主要的内分泌腺的结构特点,掌握常见的内分泌腺的位置、结构与功能。

六、样卷

体育学院《运动解剖学》课程考试试题 A 卷

____ 学年第 ____ 学期 ____ 班级

时量: 120 分钟 总分 100 分, 考试形式: 闭卷

一、名词解释:(每个 2 分, 共计 10 分)

1、运动解剖学——

2、系统——

3、突触——

4、环节的运动——

5、灰质——

二、填空题:(每空 1 分, 共计 30 分)

1、人体的基本切面有_____、_____和_____三种。

2、人体细胞的基本结构包括_____、_____和_____三种。

3、运动系统由_____、_____和_____组成。

4、人体骨连接的构造和功能各有不同,可分为_____和_____两大类。

5、关节的运动方式有_____、_____、_____、_____和_____五种。

6、上肢骨包括_____和_____组成的上肢带骨及_____、_____、_____、_____和_____组成的自由上肢骨。

7、反射弧包括_____、_____、_____、_____和_____五个基本环节。

8、_____是消化和吸收的主要场所。

三、单项选择题：(每个2分，共20分)

1、细胞内与遗传有关的结构是()

- A. DNA B. RNA
C. 中心体 D. 线粒体

2、细胞的供能中心是()

- A. 中心体 B. 高尔基复合体
C. 溶酶体 D. 线粒体

3、单层扁平上皮分布于()

- A. 血管内表面 B. 小肠内表面
C. 气管内表面 D. 子宫内表面

4、骨骼肌纤维收缩时()

- A. A带长度变短 B. 肌节长度变短
C. I带长度不变 D. H带长度不变

5、呼吸道()

- A. 由鼻、口腔、咽、喉、气管、支气管组成
B. 通常鼻、口腔、咽称为下呼吸道
C. 通常喉、气管、支气管称为下呼吸道。
D. 壁内有骨或软骨支持，以利气体畅通。

6、完成两臂侧平举动作的主要肌肉是()

- A. 胸大肌和三角肌 B. 胸大肌和背阔肌
C. 三角肌和冈下肌 D. 三角肌和冈上肌

7、对膝关节的描述，除哪一项外，都是正确的?()

- A. 膝关节是人体最复杂的一个关节
B. 是由股骨下端和胫骨上端、髌骨有关结构组成
C. 属球窝关节
D. 可做屈伸和回旋运动

8、深蹲起时，股四头肌是在什么条件下工作的?()

- A. 近固定条件下工作 B. 远固定条件下工作
C. 上固定条件下工作 D. 无固定条件下工作

9、下列哪种练习是发展大腿后群肌肉伸展性最好的辅助练习()

- A. 后踢腿 B. 后压腿
C. 前压腿 D. 跪撑后倒

10、关于斜方肌功能的描述正确的是()

- A. 肩胛骨外展 B. 肩胛骨内收
C. 上臂外展 D. 上臂内收

四、判断题：(每个1分，共计10分)

1、大肠的主要功能是分泌粘液，消化和吸收食物。()

2、血液流入肾小球后，血浆中的所有成份都可滤入到

肾小球囊腔中，形成原尿。()

3、反射是神经系统的基本活动方式。()

4、仰卧起坐练习主要可发展背肌的力量。()

5、胃有出入两口，入口称幽门，出口称贲门。()

6、勾脚正压腿主要可发展股后肌群、小腿三头肌等肌肉的伸展性。()

7、骨盆男女性别差异之一：女子耻骨角呈钝角，男子耻骨角则呈锐角。()

8、桡腕关节是个典型的椭圆关节，绕额状轴可做屈伸运动，绕垂直轴可做回旋运动。()

9、上肢带的各种运动，对上肢骨的运动幅度和加大其灵活性有着重要的作用。()

10、膈肌收缩时，膈顶下降，胸廓的垂直径加大，胸腔容积增大，实现呼气。()

五、简答题：(每题10分，共计30分)

1、以肩关节为例，说明环节的运动。

2、简述胸大肌的位置、起止点、功能及锻炼的方法。

3、试述空气中的氧经过哪些途径进入左手臂肱桡肌。

体育学院《运动解剖学》课程考试试题 A 卷答案

一、名词解释：

1、运动解剖学：是在研究正常人体形态结构的基础上，重点研究运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律与体育运动技术关系的一门学科。

2、系统：若干个功能相同或相近的器官结合在一起，形成系统。

3、突触：神经元和神经元之间或者神经元和非神经细胞之间的一种特化的细胞连接。

4、环节的运动：人体中的运动环节绕某一关节的运动轴所产生的各种运动。

5、灰质：在中枢神经系统中，由神经元胞体和树突集聚而成的结构，在新鲜标本中，呈暗灰色，称为灰质。

二、填空题：

1、矢状面、冠状面、水平面

2、细胞膜、细胞质、细胞核

3、骨、骨连结、骨骼肌

4、有腔隙骨连结、无腔隙骨连结

5、屈伸、外展内收、旋内旋外、环转、水平屈伸

6、锁骨、肩胛骨、肱骨、尺骨、桡骨、腕骨、掌骨、指骨

7、感受器、传入神经元、神经中枢、传出神经元、效应器

8、小肠

三、单项选择题：

A D A B D D C B C A

四、判断题

× × √ × × √ √ × × ×

五、问答题：

1、关节的运动

(1) 屈伸运动：环节在矢状面内，绕额状轴运动。向前运动为屈；向后运动为伸，但膝、踝关节则相反。在跑步过程中，上肢摆臂肩关节是做屈伸运动。

(2) 外展、内收：运动环节在额状面内，绕矢状轴运动。远离正中面为外展；靠近正中面为内收。从手臂侧平举到体前交叉是由外展到内收的过程。

(3) 回旋：运动环节绕垂直轴或自身的长轴旋转。由前向内的旋转称内旋(或叫旋前)；由前向外旋转称外旋(旋后)。武术当中的后勾手是旋内，而排球的垫球动作，肩关节旋外。

(4) 水平屈伸：上臂先在肩关节处外展 90°，向前运动为水平屈，向后运动为水平伸。由手臂侧平举 90 度过度到前平举是由水平伸到水平屈。

(5) 环转：环节的远端绕某个基本轴连续做圆周运动称环转。凡能绕额状轴和矢状轴运动的关节，均可作环转运动。艺术体操带中的绕环动作等。

2、胸大肌：位于胸前皮下。起点：锁骨内侧半、胸骨侧缘和上六肋软骨、腹直肌鞘前壁，纤维向外后方集中。止点：肱骨大结节嵴。功能：近固定收缩时，向内前拉引肱骨，使上臂屈、内收和旋内；远固定收缩时，拉引躯干向上臂靠拢，或提肋助吸气。锻炼方法：引体向上、持哑铃仰卧“飞鸟”等可发展其力量，肋木压肩可发展其伸展性等。

3、空气→鼻→咽→喉→气管→支气管→肺→肺泡→肺泡毛细血管→肺静脉→左心房→左心室→主动脉→左锁骨下动脉→肱动脉→桡动脉→肱桡肌。

制定人：方彩华

审核人：李 莉

运动生理学 课程简介

课程名称	运动生理学				
英译名称	sports Physiology				
课程代码	04D00213	开设学期	三		
安排学时	72	赋予学分	4		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	运动生理学				
教材出版信息	高等教育出版社，2006年6月第1版，书号：ISBN7-04-019678-6				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
李香华	女	大学本科	学 士	教 授	29年
课程简介					
<p>运动生理学是体育教育专业的一门重要的必修学科基础理论课；它是生理学的一个分支，是在研究正常人体生理活动规律的基础上，进一步研究人体在体育运动中或长期系统锻炼影响下，人体生理活动发展变化的规律的规律的科学。分为理论与实验两部分，实验部分单列与其它运动人体科学课程的实验共同整合为运动人体科学实验课程，理论部分在大学二年一期开设，运动生理学课程理论部分教学内容包括除绪论和三大部分内容，第一部分为器官系统生理学，主要阐述骨骼肌、呼吸、血液循环、内分泌、胃肠道、肾、感觉器官和神经系统的基本功能、活动机制及其在急必运动或训练影响下反应与适应规律；还介绍了人体各能量系统的特点及其运动中能量的供应过程。第二部分为体育教学与运动训练生理学，主要阐述人体各项身体素质的生理学基础，体育教学与运动训练的生理学原理等，如何通过体育教学和运动训练来提高人体的体适能和运动成绩，推迟疲劳的产生。第三部分为体适能与健康生理学，主要从理论与实践两方面阐述健康体适能有关的生理学知识。</p>					

运动生理学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业

课程代码：04D00213

学时分配：72

赋予学分：4

先修课程：运动解剖学，运动生物化学

后续课程：体育保健学

二、课程性质与任务

运动生理学是体育教育专业重要的必修的学科基础理论课。本课程的教学目的与任务：① 在掌握正常人体生命活动的基本规律和原理的基础上，进一步掌握人体在体育锻炼过程中或长期系统的体育锻炼影响下，人体生理功能活动所产生的反应和适应性变化及其规律。② 初步掌握人体功能能力评定的基本科学方法和原理。③ 掌握体育锻炼与运动训练的基本生理学原理，以及儿童少年年龄、性别特征与体育活动的关系。④ 培养学生能将所学知识运用于体育教学、训练实践和体育科研中，为科学地从事体育教学和训练及卫生、健康教育，科学地指导和开展全民健身运动提供理论基础；培养学生科学文明、健康的生活方式，指导人们科学地进行全民健身。实验教学环节单独列出与其它人体科学实验共同整合为运动人体科学实验课程，以避免重复，实现资源共享。

三、教学目的与要求

本课程的教学目的与要求：① 要求学生掌握运动生理学的基本理论、基本概念和基础知识；② 掌握体育锻炼与运动训练的生理学原理；③ 掌握人体各种生理指标在体育教学、大众健身、运动训练及体育科学研究中的应用。理论联系实际，能运用所学知识在实践解决实际问题。④ 培养学生建立科学文明、健康的生活方式，并科学地指导人们进行健身锻炼。

四、教学内容与安排

绪 论

[教学内容]

一、运动生理学的概述。

二、运动生理学的基本基本概念 稳态与调节。兴奋与兴奋性。反应与适应。反馈与前馈。

三、运动生理学的应用与发展。

第一篇 器官系统运动生理学

第一章 肌肉的活动

[教学内容]

一、肌肉收缩 神经肌肉间兴奋的传递。运动单位与肌电图。肌纤维的细微结构。肌肉收缩过程。

二、肌肉收缩的形式与肌肉收缩的力学分析。肌肉的机械功和功率。

三、肌纤维的形态功能特征。肌纤维类型与运动能力。训练对两类肌纤维的影响。

第二章 呼 吸

[讲授内容]

一、概述 呼吸的概念。呼吸过程简述。

二、肺通气与肺换气 肺的基本容积和容量。肺通气量。肺通气动力和阻力。肺通气的调节。运动时呼吸功能的变化及调节。气体交换原理。气体交换过程及影响因素。

三、气体的运输 氧和二氧化碳的运输

四、呼吸的调节

五、呼吸对运动和训练的反应和适应

第三章 血 液

[讲授内容]

一、血液的组成及其功 血液的组成。血浆与血细胞的组成和功能。血液的理化特性。血液的功能。

二、血液对运动和训练的反应和适应

第四章 血液循环

[讲授内容]

一、心泵功能 心肌的生理特性。心动周期与心率。心脏泵血过程及泵功能评定。心泵功能调节。体表心电图简介。

二、血管生理 动脉血压的概念、成因、影响因素。静脉血压与血流。毛细血管的功能。组织液。

三、心血管活动的调节 植物神经系统及功能。神经调节。体液调节。自身调节。

四、心血管对运动和训练的反应和适应。

第五章 胃肠道、肾的功能

[讲授内容]

一、胃肠道的功与运动 消化与吸收。运动对胃肠道

功能的影响。

二、肾的功能与运动 肾的结构特点。尿的生成。肾脏在维持水和酸碱平衡中的作用。运动对肾泌尿功能的影响。

第六章 能量代谢

[讲授内容]

一、人体的总能代谢 机体能量的来源与去路。能量代谢测定的原理和方法。影响能量代谢的主要因素。

二、基本能量系统 ATP-PCr 系统。糖酵解系统。有氧氧化系统。能量连续统一体的理论及其应用。

三、静息和运动时的能耗 基础代谢率。运动时净能耗量的测定。机械效率。

第七章 内分泌

[讲授内容]

一、概述 内分泌和激素的概念、激素的生理作用及作用原理。

二、下丘脑与垂体的同分泌功能。

三、某些激素的主要生理功能 甲状腺素。甲状旁腺素和降钙素。胰岛素和胰高血糖素。肾上腺皮质激素和肾上腺髓质激素。睾酮。腺垂体激素。

四、激素对运动和训练的反应的适应。激素对运动糖、脂肪、水盐代谢的调节。

第八章 神经系统

[讲授内容]

一、神经系统概述 神经元。突触和突触传递。神经递质与受体。神经反射。

二、神经系统的感觉功能 感受器与感觉器官。视觉。听觉。位置觉。本体感觉。

三、神经系统对躯体运动的调控 脊髓对躯体运动的调控。脑干对躯体运动的调控。高位中枢对躯体运动的调控。

四、自主神经系统对内脏活动的调节 自主神经系统的一般功能。自主神经的中枢部位。

五、脑的高级功能——运动技能的学习主和记忆 学习与记忆。运动技能的学习与记忆。

六、运动中神经系统对人体功能的整合 神经系统对人体运动功进行整合的意义。运动中神经系统对人体功能整合。

第二篇 体育教学与运动训练生理学

第九章 运动训练若干问题的生理学分析

[讲授内容]

一、运动训练原则 荷和渐增阻力原则。专门性原则。可逆性原则。个别对待原则。

二、训练课各阶段的生理学分析 准备活动。基本部分。整理活动。

三、全年训练与专项体能训练周期 训练计划。专项体能训练的周期与运动负荷量。

四、训练的生理监控与训练水平的生理评定 训练的生理监控。训练水平的生理评定。

五、过度训练、停训与恢复训练。

第十章 肌肉力量

[讲授内容]

一、肌肉力量及其影响因素 肌肉力量分类。影响肌肉力量的因素。

二、肌肉力量的测评 等长肌力测定。等张肌力测定。等速肌力测定。

三、肌肉力量的训练 肌肉力量训练的一般原则。力量训练的手段与方法。运动导致的肌肉酸痛。

第十一章 有氧和无氧运动能力

[讲授内容]

运动时和运动后氧动力学 需氧量吸氧量。氧亏与运动后过量耗氧。

二、有氧运动能力 有氧运动能力的生理学基础。最大吸氧量：定义、测定、决定机制、影响因素。无氧阈：概述、测定方法、应用。促进有氧能力的训练。

三、无氧运动能力 力量爆发型运动。糖无氧酵解系统。促进无氧能力的训练。

第十二章 运动性疲劳和恢复过程

[讲授内容]

一、运动性疲劳 产生机制。发生部位。不同运动练习疲劳原因。运动性疲劳的判断。

二、恢复过程 恢复过程的一般规律。能源物质的恢复。促进人体功能恢复的措施。

第十三章 儿童少年和体育运动

[讲授内容]

一、生理功能的年龄特征 运动系统。氧运输系统。物质和能量代谢。神经系统。

二、动作技能和身体素质的发展 基本动作的特征。身体素质的发展。

三、中学体育教学与业余训练的负荷阈 负荷阈及其影响因素。中学体育教学负荷阈。中学业余训练负荷阈。最高心率与心率监测。

四、运动定向的生理学依据 运动定向与科学选材。遗传与选材。骨龄与选材。青春发育期与选材。项群与选材。运动项目选材的生理学评价。

第十四章 女性和体育运动

[讲授内容]

一、身体组成、结构和功能的性别差异 体型与身体成分的性别差异。心肺功能与有氧耐力的性别差异。骨骼与肌肉，力量的性别差异。无氧能力的性别差异。

二、卵巢的功能 卵巢周期。卵巢的内分泌功能。

三、月经周期、妊娠和运动 月经周期。月经周期与运动。妊娠与运动。

四、妇女对运动和训练的的应和适应症 对运动的反应。对训练的适应。

第十五章 环境与运动

[讲授内容]

一、体温调节 人体的正常体温。机体的产热与散热。人体的体温调节。

二、热环境与运动 热环境与运动的应激反应。热危害及其预防。热习服。

三、冷环境与运动 冷应激。冷环境对人体运动能力的影响。冻伤及其预防。冷习服。

四、水环境与运动 水中运动时的生理反应。水污染与运动。

五、高原环境与运动 高原环境的特点。高原环境的应激反应。高原反应。高原服习。

六、大气污染与运动 大气污染。大气污染对人体健康的影响。大气污染对运动能力的影响。

第十六章 运动与免疫

[讲授内容]

一、概述 免疫的基本概念。免疫的功能。免疫系统的组成。免疫反应。

二、运动对免疫功能的影响 运动对免疫细胞的影响。运动对免疫系统其他成分的影响。运动负荷与免疫功能和机体抗病能力的关系。运动免疫理论。运动性免疫抑制。

第三篇 体适能和健康生理学

第十七章 体适能

[讲授内容]

一、体适能概述 体适能概念。体适能的分类。

二、健康体适能的评价 健康和康宁概述。健康体适能的内容及评价。

三、健康体适的运动处方 运动处方的概论。运动处方的制定与实施。提高体适能的运动处方。

四、特殊人群的健身运动 心血管疾病患者的健身与运动。糖尿病患者的健康运动。骨质疏松症的健康运动。残障人的健身运动。

第十八章 身体组成、肥胖和运动减肥

[讲授内容]

一、身体组成的测定及评定 身体组成的测定。不同人群的体脂值。

二、超重与肥胖。

三、运动与减肥 运动的减肥功效。运动减肥相关的几个问题。

第十九章 老年人与健身运动

[讲授内容]

一、寿命、衰老与长寿。

二、老年人体适能与运动 有氧适能。肌适能。身体成分。

三、老年人的健身运动方案 老年人健身运动的注意事项。老年人健身方案。

教学时数分配表

学期	章	内容	学 时 分 配		
			讲授	讨论	合计
上 学 期		绪论	3		3
	一	肌肉的活动	5	1	6
	二	呼吸	3		3
	三	血液	2		2
	四	血液循环	5	1	6
	五	胃肠道、肾的功能	2		2
	六	能量代谢	5	1	6
	七	内分泌	4		4
下 学 期	八	神经系统	6	1	7
	九	训练若干问题的生理学分析	3		3
	十	肌肉力量	3		3
	十一	有氧和无氧运动能力	4	1	5
	十二	运动性疲劳和恢复过程	2		2
	十三	儿童少年和体育运动	4		4
	十四	女性和体育运动	2		2
	十五	环境和运动	2		2
	十六	运动与免疫	4		4
	十七	体适能	3	1	4
	十八	身体组成、肥胖和运动减肥	2		2
十九	老年人与健身运动	2		2	
	合 计	66	6	72	

五、教学设备和设施

多媒体教室里安装了多媒体教学系统等较先进的教学设备、学院的精品课平台和网络课堂平台上,有运动生理学精品课程,运动生理学网络课程,其上有运动生理学课程的教学大纲,考试大纲,电子教材,多媒体课件,习题作业等相关资料等,能为师生提供较好的教学、学习环境条件和相互沟通、交流平台。

六、课程考核与评估

本课程开设一个学期,学期末进行一次考核,以闭卷笔试为主。

学期成绩评定:期末笔试成绩占70%,平时成绩占30%(平时成绩包括听课,作业,出勤和参与网络课堂的学习与讨论情况)。

七、附录

教学参考文献目录:

[1] 体育学院通用教材.运动生理学[M].人民体育出版社,2002,06

[2] 邓树勋,王健,乔德才主编.运动生理学[M].高等教育

出版社,2009,07 第二版

[3] 邓树勋,王健,乔德才主编.运动生理学[M].高等教育出版社,2005,07 第一版

[4] 朱大年编.生理学[M].人民卫生出版社,2008,06 第七版

[5] 杨锡让,傅浩坚主编.运动生理学进展[M].北京体育大学出版社,200

[6] 杨锡让主编.实用运动生理学[M].北京体育大学出版社

[7] 邓树勋,王健主编.高级运动生理学[M].高等教育出版社,2003,08

[8] 田野.运动生理学高级教程[M].高等教育出版社,2003,08

教学网络提示:

运动生理学精品课平台:

<http://jpkc.hnist.cn/ec/C209/zcr-1.htm>

运动生理学网络课堂平台:

<http://61.187.92.238:4455/wlkc/MySpace/>

制定人:李香华

审核人:李莉

运动生理学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育本科学士。

二、考核目的

考核学生课堂学习、课后复习、参与网络课堂学习和讨论的情况；考核学生对《运动生理学》课程的基本概念、基本知识和基础理论的掌握情况及对所学理论知识在实践中的综合运用能力；考核学生观察、分析、解决问题和创造性思维的能力。

三、考核形式与方法

平时成绩与期末考试相结合，理论考试与实验考试相结合，笔试与口试相结合。每学期末进行一次考核，第一学期为考查，第二学期期末考试以笔试为主。

四、课程考核成绩构成

课程考核成绩构成：期末笔试成绩占 70%，平时成绩占 30%。

五、考核内容与要求

绪论

考试内容

（一）基本概念

兴奋与兴奋性 动作电位与静息电位 内环境与稳态

（二）基本理论

1、运动生理学的研究对象与任务。

2、组织兴奋性评价指标，兴奋所需条件，兴奋后兴奋性的变化，兴奋的传递

3、内环境及其稳态的意义。人体功能活动规律及的调节。

考试要求

掌握兴奋与兴奋性、内环境、稳态概念。了解运动生理学的目的任务，人体功能活动规律及调节。

第一篇 器官系统运动生理学

第一章 肌肉的活动

考试内容

（一）基本概念

神经-肌肉接头 运动单位 单收缩 强直收缩 等长收缩 等张收缩 等动收缩 拉长收缩

（二）基本理论

1、神经-肌肉间兴奋的传递。肌肉收缩过程。

2、肌肉收缩的形式与肌肉收缩的力学分析。

3、肌纤维的形态功能特征。肌纤维类型与运动能力。

训练对两类肌纤维的影响。

考试要求

掌握以上基本概念。掌握肌肉的收缩功能。肌肉工作的基本形式和力学表现。不同类型肌纤维的生理特征及其与运动能力的关系。

第二章 呼吸

考试内容

（一）基本概念

呼吸 肺通气与肺换气 肺通气量肺泡通气量 肺活量 最大通气量 呼吸当量 通气/血流比

（二）基本理论

1、呼吸过程全过程的主要环节。

2、肺通气与肺通气量及其调节。

3、气体交换原理、过程及其影响因素。

4、气体在血液中的运输过程。

考试要求

掌握以上基本概念，呼吸全过程的几个环节，肺通气与气体交换的过程和原理及运动时呼吸功能的变化及调节。了解呼吸的基本过程及呼吸运动的调节，呼吸对运动的反应与适应。

第三章 血液

考试内容

（一）基本概念

红细胞比容 渗透压 碱贮备 氧离曲线 氧容量 氧含量

（二）基本理论

1、血液的组成、理化特性及其功能。

2、血液对运动和训练的反应和适应。

考试要求

掌握血液各组成成分及其功能。了解血液的组成及理化特性，血液对运动和训练的反应和适应。

第四章 血液循环

考试内容

（一）基本概念

血液循环 心率 心动周期 血压 自动节律性 心力贮备 心输出量 每搏输出量 窦性心率

（二）基本理论

1、心脏的泵血功能、过程与调节及泵功能评定。

2、心脏的泵血原理：心肌的生理特性及与心泵功能的关系。

3、各类血管的形态与功能特点及其影响因素。血压和血压的形成及其影响因素。

4、心血管活动及其调节。

5、心血管对运动和训练的反应和适应。

考试要求

掌握以上基本概念，心泵功能及其评定，动脉血压的成因及影响因素。了解心肌的生理特性与泵血功能的关系，各类血管的功能特征，心血管活动的调节，心血管对运动和训练的反应和适应。

第五章 胃肠道、肾的功能

考试内容

(一) 基本概念

物质代谢 消化 吸收 糖异生 血糖 排泄 肾单位 重吸收

(二) 基本理论

1、消化的概念和食物在消化道各部位的消化过程。消化道各部位主要营养物质的吸收过程及机理。运动对胃肠道功能的影响。

2、肾脏的排泄功能；尿的生成及运动对它的影响

考试要求

掌握以上基本概念，食物消化和吸收基本过程，尿的生成过程及肾脏在维持水和酸碱平衡中的作用。了解运动对消化与吸收的影响，尿的理化特性以及运动对肾脏泌尿功能的影响。

第六章 能量代谢

考试内容

(一) 基本概念

能量代谢 呼吸商 氧热价 食物的热价 基础代谢率 梅脱 ATP-PCr 系统 糖酵解系统 有氧氧化系统

(二) 基本理论

1、机体能量的来源与去路，能量代谢测定的原理和方法，基础代谢。

2、运动时净能耗量的计算及其意义。

3、运动时能源物质的动用，能量供应过程。能量连续统一体理论及其应用。

考试要求

掌握以上基本概念，运动中能量供应过程和三种供能系统的特征、在运动中的作用及它们之间的相互关系。了解能量代谢测定的基本方法和原理。

第七章 内分泌

考试内容

(一) 基本概念

内分泌系统 激素 靶细胞 第二信使 应激反应 应急反应 神经分泌 允许作用

(二) 基本理论

1、激素的生理作用及作用原理。

2、甲状腺素、胰岛素和胰高血糖素、肾上腺皮质激素和肾上腺髓质激素、生长素等对代谢的调节作用。

3、激素在肌肉运动中的作用及变化。激素对运动和训练的反应和适应。

考试要求

掌握以上基本概念，几种激素的主要生理作用及其在运动中的作用。了解激素在调节中的作用及作用原理，激素对运动和训练的反应与适应。

第八章 神经系统

考试内容：

(一) 基本概念

突触 神经反射 受体 感受器 感觉器官 视力与视野 前庭反射 前庭功能稳定性反射性运动 锥体系 锥体外系 牵张反射 屈肌反射 姿势反射 运动技能

(二) 基本理论

1、突触和突触传递过程与机制。神经递质与受体。神经反射。

2、神经系统的感觉功能：感受器与感觉器官。视觉、听觉、位置觉、本体感觉的形成过程及在运动中的作用及生理机制。

3、脊髓、脑干和高位中枢对躯体运动的调控。

4、自主神经系统对内脏活动的调节。

5、学习与记忆及运动技能的学习与记忆过程与机制。

6、运动中神经系统对人体功能的整合过程及整合的意义。

考试要求：

掌握以上基本概念，脊髓、脑干、基底核和大脑等各级中枢系统对运动的调控作用及其机制，视、听、位置觉、本体感觉与触觉在运动中的作用。了解自主神经对内脏活动的调节，运动时神经系统对人体各器官系统整合的过程与意义。

第二篇 体育教学与运动训练的生理学

第九章 运动训练若干问题的生理学分析

考试内容：

(一) 基本概念

运动负荷 运动负荷阈 准备活动 整理活动 极点

第二次呼吸 过度训练

(二) 基本理论

- 1、运动训练各原则的概念与实践应用意义与方法。
- 2、训练课中准备活动、基本部分、整理活动等各阶段的生理学分析。
- 3、全年训练与专项体能训练周期的计划与运动负荷量。
- 4、训练的生理监控与训练水平的生理评定。
- 5、过度训练的概念、主要表现与生理机制，停训对机能和运动能力的影及与恢复训练。

考试要求：

掌握以上基本概念，运动训练各原则的概念与实践应用意义与方法，运动训练课各组成部分的任务、目的、内容与手段和各阶段人体生理功能的变化特征，生理评定原则和运动心率的测定与评价。了解全年各赛季训练计划的安排与专项体能训练的新理念，运动训练生理监控的意义与作用，过度训练、停训与恢复训练的生理机制以及对运动能力的影响与防治方法。

第十章 肌肉力量

考试内容：

(一) 基本概念

肌肉力量 力量耐力 绝对力量 相对力量 中枢激活 延迟性肌肉酸痛 超负荷原则

(二) 基本理论

- 1、肌肉力量分类及影响肌肉力量的因素分析。
- 2、等长肌力、等张肌力与等速肌力测定与评定。
- 3、肌肉力量训练的一般原则、手段与方法的生理学分析。运动导致的肌肉酸痛原因分析。

考试要求：

掌握以上基本概念，肌肉力量产生机制及影响因素，肌肉力量的测评方法及肌肉力量训练的一般原则，影响肌肉力量训练效果的负荷因素。了解力量的练习方法，运动性肌肉酸痛的发生原因与症状。

第十一章 有氧和无氧运动能力

考试内容

(一) 基本概念

需氧量 吸氧量 氧债 氧亏 最大吸氧量 无氧阈

(二) 基础理论

- 1、运动时需氧与氧供关系的生理学分析。
- 2、有氧运动能力的生理学基础。
- 3、最大吸氧量的定义、
- 4、无氧阈的概述、测定方法、应用。
- 5、促进有氧能力的训练方法的生理学分析。

6、无氧运动能力的生理学基础。促进无氧能力的训练。

考试要求

掌握有氧运动能力的生理学基础，最大吸氧量的概念、间接测定方法、，无氧阈的概述、测定方法及其应用，无氧能力及其生理学基础。力量爆发型运动和糖无氧酵解系统运动能力的生理学基础及测评。了解最大吸氧量的决定机制及影响因素。

第十二章 运动性疲劳和恢复过程

考试内容

(一) 基本概念

运动性疲劳 自由基 抗氧化剂 超量恢复 积极性休息

(二) 基本理论

- 1、运动性疲劳产生机制、发生部位、不同运动练习疲劳原因生理学分析，运动性疲劳的判断指标。
- 2、恢复过程的一般规律，能源物质的恢复，促进人体功能恢复的措施。

考试要求

掌握以上基本概念，运动性疲劳产生的生理原因，运动性疲劳的判断，超量恢复的概念及其基本规律。了解恢复过程的一般规律，几种能源物质的恢复过程，促进人体功能恢复的基本手段。

第十三章 儿童少年和体育运动

考试内容

(一) 基本概念

身体素质的自然增长 敏感期 青春性高血压

(二) 基本理论

- 1、各器官系统生理功能的年龄特征。
- 2、动作技能和身体素质的发展特点。
- 3、运动员工作能力的年龄特征，运动时功能状态变化的年龄特征。
- 4、教学训练负荷阈的组成。中学体育教学负荷阈及中学业余训练负荷阈的生理学分析。

考试要求

掌握儿童少年身体素质的发展规律，儿童少年的生理特点以及体育对儿童少年生理功能的影响，中小学体育教学和业余训练的负荷阈以及确定负荷阈的生理依据。了解儿童少年身体素质及发展身体素质方法的生理分析，最高心率百分比的心率监测方法，儿童少年运动定向与科学选材的生理学基础。

第十四章 女子的运动能力

考试内容

1、女子身体组成、结构和功能的性别差异分析。

2、卵巢的内分泌功能。

3、月经周期、妊娠和运动。

考试要求

掌握女子的身体组成、生理特点和运动能力与男子的差异。了解女子月经周期的特点与运动。

第十五章 环境与运动

考试内容

(一) 基本概念

体温 热习服 冷习服 高原反应 高原习服

(二) 基本理论

1、人体的正常体温，机体的产热与散热过程与方式，人体的体温调节。

2、热环境与运动的应激反应，热危害及其预防，热习服。

3、冷应，冷环境对人体运动能力的影响，冻伤及其预防，冷习服。

4、水中运动时的生理反应，水污染与运动。

5、高原环境的特点，高原环境的应激反应，高原反应，高原习服。

6、大气污染对人体健康的影响，大气污染对运动能力的影响。

考试要求

掌握以上基本概念，人体体温及调节机制，人体散热途径与方式，热危害及其预防，冷伤害的基本处理与预防方法，人体在水环境和高原环境中生理反应。了解冷、热应激的生理学机制和冷、热习服大气污染对运动能力的影响。

第十六章 运动与免疫

考试内容

(一) 基本概念

免疫 特异性免疫 非特异性免疫 抗原 抗体

(二) 基本理论

1、免疫的基本概念，免疫的功能，免疫系统的组成，免疫反应。

2、运动对免疫细胞的影响。运动负荷与免疫功能和机体抗病能力的关系，运动免疫理论，运动性免疫抑制。

考试要求

掌握免疫的基本概念，功能、免疫系统的组成和功能，不同负荷运动对免疫功能的影响。了解免疫抑制机制及有效调理措施。

第三篇 体适能与健康生理学

第十七章 体适能

考试内容

(一) 基本概念

体适能 健康 有氧适能 肌适能 运动处方 活动指数

(二) 基本理论

1、体适能概念与分类。

2、健康和康宁概述，健康体适能的评价。

3、健康体适的动处方的概论、制定与实施。提高体适能的运动处方。

4、心血管疾病患者的健身与运动，糖尿病患者的健康运动，骨质疏松症的健康运动，残障人的健身运动。

考试要求

以上基本概念，健康体适能的评价方法，运动处方的概念和制定原则，健康体适能的运动处方的制定，了解特殊人群健康运动处方的生理学依据。

第十八章 身体组成、肥胖和运动减肥

考试内容

(一) 基本概念

身体组成 肥胖 超重 理想体重 体重指数法 单纯性肥胖

(二) 基本理论

1、身体组成的测定与评价，不同人群的体脂值。

2、超重与肥胖的标准。

3、运动的减肥功效，运动减肥相关的几个问题。

体适能概念与分类。

考试要求

掌握以上基本概念，以及控制体重的意义。了解测定身体组成的几种方法，运动与减肥等基本知识。

第十九章 老年人与健身运动

考试内容

(一) 基本概念

衰老 老化

(二) 基本理论

1、寿命、衰老与长寿的生理机制。

2、老年人的有氧适能，肌适能，身体成分的变化及与锻炼关系。

3、老年人的健身运动方案，注意事项。衰老、老化的概念，老年人有氧适能，肌适能、身体成分的特点，长期锻炼对改善老年人人体适能的作用，老年人进行健身运动的方案。了解衰老发生机制。

考试要求：

掌握以上基本概念，以及控制体重的意义。了解测定身体组成的几种方法，运动与减肥等基本知识。

六、样卷

体育学院《运动生理学》课程考试试题(A)

年 _____ 学期 _____ 班级 _____

时量: 120 分钟, 总分 100 分

一、名词解释(20分):

①运动单位 ②免疫 ③肥胖 ④肺活量 ⑤碱贮备 ⑥心输出量 ⑦体适能 ⑧激素 ⑨运动性疲劳 ⑩氧热价

二、填空题(20分):

- 刺激引组织兴奋所需要的三个条件:(1)、(2)和(3)。
- 肌肉收缩全过程包括(4)、(5)和(6)三个环节。
- 小脑对躯体运动的功能是(7)、(8)和(9)。
- 呼吸的基本中枢是(10),其功能是(11)。
- 血液正常的PH值是(12),O₂在血液中主要以(13)形式运输。
- 正常心脏的起搏点是(14),正常成人的心率是(15)。
- 原尿经过肾小管和集合管时,(16)被全部重吸收,(17)完全不被重吸收。
- 运动时ATP再合成所需能量可由(18)、(19)和(20)三条途径提供。

三、选择题(20分):

- 处于静息状态的细胞,其膜电位处于——的状态。
A.外正内负 B.外负内正
C.膜内外相等 D.都不是
- O₂和CO₂进出细胞的方式是——。
A.主动运输 B.单纯扩散
C.易化扩散 D.通道转运
- 收缩蛋白是指——。
A.肌动蛋白和肌球蛋白 B.肌动蛋白和肌钙蛋白
C.肌球蛋白和肌钙蛋白 D.肌球蛋白和原肌球蛋白
- 依据肌丝滑行理论,骨骼肌收缩表现为——。
A.明带缩短,H带不变
B.明带缩短,H带缩短或消失
C.暗带缩短,H带消失
D.明带和暗带都缩短。
- 组织兴奋处于绝对不应期时,其兴奋性为——。
A.零 B.小于正常
C.大于正常 D.无变化
- 决定肌肉收缩力量的主要因素是——。
A.ATP酶活性 B.能量释放速率
C.活化横桥数目 D.ATP酶活性和能量释放速率

7、属于快肌纤维的生理特征的是——。

- 兴奋阈低,收缩速度快
- 收缩速度快,抗疲劳的能力低
- 收缩速度快,力量小
- 收缩力量大,能持久

8、肌梭的功能是感受肌肉的——。

- 长度变化 B.张力变化
C.化学成分变化 D.电位变化

9、在一定的范围内,耗氧量与运动强度呈——。

- 负相关 B.不相关
C.直线关系 D.曲线关系

10、左侧大脑皮层运动区受损,将会出现——。

- 左侧躯体运动受损 B.右侧躯体运动障碍
C.左侧躯体感觉障碍 D.右侧躯体感觉障碍

11、脊髓中大α神经元支配——。

- 慢肌纤维 B.快肌纤维
C.慢肌和快肌纤维 D.梭内肌纤维

12、从机体的能量代谢的整个过程来看,其关键环节是——。

- 糖酵解 B.糖异生
C.ATP的合成和分解 D.CP分解

13、当血液中PCO₂适度增加时,呼吸——。

- 加快加深 B.减慢减弱
C.无变化 D.减慢加深

14、剧烈运动时血浆的PH值——。

- 保持不变 B.趋于中性
C.趋于碱性 D.趋于酸性

15、参与免疫机能的血浆蛋白主要是——。

- 白蛋白 B.纤维蛋白
C.血红蛋白 D.球蛋白

16、血液运输CO₂的主要方式是——。

- HCO₃形式 B.与血浆蛋白结合
C.溶解于血浆中 D.氨基甲酸血红蛋白形式

17、心脏是个双血泵,两者泵出的血量——。

- 不相等 B.相等
C.左侧心室泵血多 D.右侧心室泵血多

18、无氧阈是评价人体——能力的指标。

- 力量 B.无氧
C.速度 D.有氧

19、饥饿时,维持血糖相对恒定的主要途径是——。

- 肌糖元的分解 B.肝糖元分解
C.糖异生 D.肾小管重吸收

20、被称为第二信使的是——。

- A.cAMP B.神经垂体
C.下丘脑 D.激素

四、是非题(对者打“√” 错者打“×”，并更正, 20分)

1、用2倍基强度的电流刺激组织,引起组织兴奋所需的最短持续时间称为时值()。

2、训练导致静息心率降低的原因,是由于训练导致迷走神经的紧张性降低()。

3、内环境是细胞生活的液体环境,通常其理化特性总是稳定不变的,故为稳态()。

4、若其它因素不变,增加心肌收缩力使搏出量增加,则血压的舒张压升高()。

5、三大营养物质在胃中排空的速度快慢的顺序为糖-蛋白质-脂肪()。

6、间接推算 VO_{2max} 的方法很多,但其基本原则都是一致的,都依据在一定的范围内吸氧量与心率呈线性关系()。

7、侏儒症是由于少儿时期甲状腺功能低下引起的疾病()。

8、在一般情况下,静脉血的PH值大于动脉血的PH值()。

9、红细胞的功能由血蛋白来完成,但血红蛋白一旦从红细胞中逸出就丧失了其功能()。

10、锥体系能发动肌肉的随意运动()。

五、问答(20分):

1、试述动脉血压的形成及其影响因素。(7分)

2、运动训练对两类肌纤维有何影响?(7分)

3、试述运动时的能量供应过程。(6分)

制定人: 李香华

审核人: 李 莉

运动生物化学 课程简介

课程名称	运动生物化学				
英译名称	Sports Biochemistry				
课程代码	04D02412	开设学期	二		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	运动生物化学				
教材出版信息	高等教育出版社， 2007年8月第1版，书号：ISBN978-7-04-019138-5				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 40 %		期末考核 60 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
刘怀金	男	在读博士	硕 士	讲 师	5
课程简介					
<p>《运动生物化学》是研究机体运动时体内的化学变化即物质代谢及其调节的特点与规律，研究运动引起体内分子水平适应性变化及其机理的一门学科。运动生物化学主要采用化学的原理与方法，同时融入多学科的技术，从分子水平探讨运动与身体化学组成之间的相互适应，运动过程中机体内物质和能量代谢及调节规律，为增强体质、提高竞技运动能力提供理论和方法。运动生物化学是体育教育专业一门重要的专业理论课程。</p>					

运动生物化学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业

课程代码：04D02412

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：运动解剖学、运动生理学

后续课程：

二、课程性质与任务

(一)课程性质：

运动生物化学为体育教育专业本科基础理论课，36学时，2学分。

(二)课程任务：

运动生物化学课程教学围绕培养“复合型体育专业人才”的总目标，通过理论讲授，使学生掌握运动训练中人体化学变化的基本规律，全面深入地认识运动训练的本质。

1、使学生掌握运动训练中人体物质代谢、能量代谢的基本规律和特点。掌握运动与人体化学组成的相互适应规律，为认识运动训练的本质提供理论依据。

2、培养学生理论联系实际的学风和科学求实的态度。

三、教学目的与要求

(一)教学目的：

通过本课程的教学，使学生掌握运动人体变化的生物学本质、评定和监控运动人体机能状态的方法。培养学生运用运动生物化学基本理论分析问题和解决问题的能力，并能科学地指导不同人群的体育锻炼和运动训练。为进一步从事相关专业课的学习和体育科研工作奠定基础。

(二)教学要求：

1、教学中注意突出重点。从学生实际出发，因材施教。

2、紧密联系运动训练实践，注重培养学生分析问题和解决问题的能力。引导学生用相关理论解决运动训练中的实际问题。使学生深刻理解基础理论对体育实践的指导意义。为体育运动训练及全民健身运动服务。

3、充分利用多媒体课件，图文并茂，增大信息量，克服理论教学的抽象性，促进学生积极思维。加强课堂讨论，激发学生的学习积极性。教学过程中，应结合重点和难点内容给学生布置适量的作业。

4、对教学大纲要求“掌握”的内容应进行详细的讲解，

使学生能够深刻理解，熟练掌握；对“熟练”内容应反复讲解，使学生在全面理解的基础上掌握重点；对“了解”内容作概括性讲解。

四、教学内容与安排

I 教学内容

绪论

[教学要求] 理解运动生物化学的研究任务，发展、现状及展望；了解运动生物化学在体育科学中的地位；激发学生对本学科的兴趣；使学生树立整体观、动态观，用辩证的思维去看待生命、看待运动人体。

[重点、难点] 运动生物化学的研究任务

[主要教学内容]

一、运动生物化学的概念与任务

二、运动生物化学的发展与展望

三、学习运动生物化学的意义与方法

第一章 物质代谢与运动概述

[教学要求]掌握运动人体的物质组成、酶催化反应的特点、运动中生物氧化过程及ATP的合成；熟悉运动中机体物质代谢的基本知识；理解运动引起人体物质组成及酶的适应性变化。

[重点、难点]酶催化反应的特点、运动中生物氧化过程及ATP的合成

[主要教学内容]

第一节 运动人体的物质组成

一、成人体的化学物质

二、运动对人体化学物质的影响

第二节 物质代谢的催化剂——酶

一、概述

二、酶催化反应的特点

三、影响酶催化反应速度的因素

四、运动与酶适应

五、运动与血清酶

第三节 运动时物质代谢

糖代谢

脂质代谢

三、蛋白质代谢

四、水代谢

五、无机盐代谢

六、维生素代谢

第四节 运动时机体的能量代谢

一、腺苷三磷酸——ATP

二、生物氧化

三、二氧化碳的生成

第二章 糖质代谢与运动

[教学要求]掌握糖的概念、人体内糖的存在形式与储量、糖代谢不同化学途径与ATP合成的关系、糖代谢及其产物对人体运动能力的影响；了解糖酵解、糖的有氧氧化的基本代谢过程及其在运动中的意义。

[难点、重点]糖代谢及其产物对人体运动能力的影响

[主要教学内容]

第一节 糖质概述

一、糖质的概念和化学组成

二、糖的分类

糖的生物学功能

第二节 糖的分解代谢

一、糖的无氧酵解

二、糖的有氧氧化

第三节 糖原合成和糖异生作用

一、原的合成

二、糖异生

第四节 糖代谢对人体运动能力的影响

糖原与运动能力

血糖与运动能力

乳酸代谢与运动能力

糖代谢与运动适应

第三章 脂代谢与运动

[教学要求]掌握脂质的概念与功能、脂肪酸分解代谢的过程、运动时脂肪利用的特点与规律；了解酮体的生成和利用及运动中酮体代谢的意义；理解运动、脂代谢与健康的关系。

[难点、重点]运动时脂肪利用的特点与规律，酮体代谢的意义。

[主要教学内容]

第一节 脂质概述

一、脂质的概念

二、脂质的分类

三、脂质在运动中的生物学功能

第二节 脂肪的分解代谢

一、脂肪的动员与水解

二、甘油代谢及其生物学意义

三、脂肪酸的分解代谢

四、酮体代谢

第三节 运动时脂代谢的特点

运动时的脂肪代谢

运动时脂肪酸的利用

影响脂代谢的因素与运动能力

脂肪分解代谢与运动适应

第四节 运动、血脂代谢与健康

血脂的概念、分类及功能

运动对血脂代谢的影响

第四章 蛋白质代谢与运动

[教学要求]掌握蛋白质的概念、分子组成和基本代谢过程，以及运动时蛋白质和氨基酸代谢变化的一般规律；理解蛋白质结构与功能的辩证关系。了解运动与蛋白质代谢和氨基酸代谢的适应。

[难点、重点]运动时蛋白质和氨基酸代谢变化的规律

[主要教学内容]

第一节 蛋白质概述

一、蛋白质的概念与功能

二、蛋白质的分子组成

三、蛋白质的结构与功能

第二节 蛋白质和氨基酸的代谢过程

一、相关概念

二、蛋白质的代谢过程

三、氨基酸分解代谢的基本过程

第三节 运动时蛋白质代谢

一、蛋白质代谢与运动适应

二、外源性蛋白质与蛋白质代谢

第四节 运动时氨基酸代谢

骨骼肌的氨基酸代谢与运动

个别氨基酸代谢与运动

第五章 运动时骨骼肌的代谢调节与能量利用

[教学要求]掌握运动时物质代谢调节的基本方式、骨骼肌三大供能系统的供能特点和过程；了解运动过程中物质代谢的相互联系；进一步理解代谢能力、供能能力与运动能力的关系。

[难点、重点]运动时物质代谢调节的基本方式、骨骼肌三大供能系统的供能代谢特点和相互联系

[主要教学内容]

第一节 运动时物质代谢的相互联系

氧化分解的共同规律

能量供应的相互联系

糖、脂肪、蛋白质代谢的相互联系

第二节 运动时物质代谢的调节

运动时无氧代谢的调节

运动时有氧代谢的调节

第三节 运动时骨骼肌的能量利用

一、酸原供能系统

二、糖酵解供能系统

三、有氧代谢供能系统

四、运动中三大供能系统的相互关系

第六章 运动性疲劳及恢复过程的生化特点

[教学要求]掌握运动性疲劳的概念、分类及其与运动训练的关系，理解中枢疲劳和外周疲劳的生化特点，运动后不同物质的代谢恢复规律和代谢适应机制，并学会应用这些知识指导运动训练和体育锻炼。

[难点、重点]运动性疲劳的概念、生化特点、分类及其与运动训练的关系

[主要教学内容]

第一节 运动性疲劳概述

一、运动性疲劳的概念

二、运动性疲劳的分类

第二节 运动性中枢疲劳的生化特点

一、脑内代谢变化

二、神经递质的变化

三、其他因素

第三节 运动性外周疲劳的生化特点

一、短时间高强度运动性外周疲劳的生化特点

二、耐力运动性外周疲劳的生化特点

第四节 运动性疲劳的机制

一、疲劳链

二、突变理论

三、运动性疲劳与神经—内分泌—免疫和代谢调节网络

第五节 运动后恢复过程的生化特点

运动后恢复过程的生化规律

运动后物质代谢的恢复

过度训练

运动能力提高的代谢适应机制

第七章 运动与适应的分子调控

[教学要求]理解 DNA 的双螺旋结构模型、DNA 的自我复制过程，RNA 的生物合成及功能、了解与运动关系较密切的细胞信号传导通路，急性力竭运动与非力竭性运动对生物分子变化的异同作用。

[难点、重点]核酸的合成与功能，急性力竭运动与非力竭性运动对生物分子变化的异同作用

[主要教学内容]

第一节 分子生物学基础

核酸

基因与基因组

真核生物基因表达和调控

急性运动的分子事件

一、非力竭运动的分子事件

二、力竭运动的分子事件

慢性运动的分子事件

一、慢性运动诱导的遗传物质变化

二、慢性运动诱导的代谢物质变化

三、基因芯片技术在运动员选材研究中的应用

运动适应的分子调控

一、细胞信号转导

二、运动与细胞信号转导通路

第八章 运动人体机能的生化评定

[教学要求]掌握评定运动人体机能和训练效果的生化指标，评定原理与方法及实际运用中的注意事项；学会根据所学生化指标和评定方法，结合实际对运动人体的机能状态及其运动适应能力做出综合评定。

[难点、重点]结合实际对运动人体的机能状态及其运动适应能力做出综合评定

[主要教学内容]

第一节 运动人体机能评定的生化原则与意义

运动人体机能评定的生化原则

二、运动人体机能生化评定的意义

第二节 评定运动人体机能生化指标分析

血乳酸

二、血尿素

三、血红蛋白

四、尿蛋白

五、血睾酮

六、血清肌酸激酶

七、尿肌酐

第三节 运动训练效果的生化评定

一、磷酸原供能系统供能能力的评定

二、糖酵解供能系统供能能力的评定

三、有氧供能系统供能能力的评定

第四节 运动人体机能的生化综合评定

一、运动人体机能综合评定的意义

二、运动人体机能生化综合评定的方法

第九章 儿童少年体育锻炼的生化特点与评定

[教学要求]掌握儿童少年的代谢及代谢调节的特点、合理安排适宜运动负荷的生化依据；熟悉儿童少年进行体育教学与训练原则的生化依据，了解儿童少年运动器官的化学组成。

[难点、重点]儿童少年进行体育教学与训练的原则的生化依据

[主要教学内容]

第一节 儿童少年的化学组成与代谢特点

一、儿童少年的化学组成特点

二、儿童少年的代谢特点

三、儿童少年的代谢调节特点

第二节 科学安排儿童少年体育教学与业余训练的生化依据

一、体育教学和训练原则的生化依据

二、适宜运动负荷的生物化学分析

第三节 儿童少年体育锻炼效果的生化评定

一、无氧代谢能力的生化评定

二、有氧代谢能力的生化评定

三、身体机能状态的生化评定

第十章 女子体育锻炼的生化特点与评定

[教学要求]掌握女子身体化学组成与代谢特点以及运动能力之间的关系，熟悉女子在不同的生理时期的生化特点及合理的体育锻炼；了解女子体育锻炼中的特殊营养需求。

[难点、重点]女子在不同的生理时期的生化特点、营养需求及合理的体育锻炼

[主要教学内容]

第一节 女子身体的化学组成与代谢特点

一、女子身体化学组成特点

二、女子的物质和能量代谢特点

第二节 女子不同生理时期的生化特点与体育锻炼

一、女子月经周期的生化特点与体育锻炼

二、孕期生化特点与体育锻炼

三、产后女子的生化特点与体育锻炼

四、更年期女子的生化特点与体育锻炼

第三节 女子的特殊营养与运动

一、女子在运动中普遍存在的营养问题

二、女子在体育锻炼中的特殊营养

第十一章 中老年人体育锻炼的生化特点与评定

[教学要求]掌握中老年人的身体化学组成与代谢特点，以及体育锻炼的抗衰老作用，了解中老年人健康状态存在的问题、衰老机理的主要学说。

[难点、重点]中老年人机体化学组成与代谢特点，以及健康状态存在的问题

[主要教学内容]

第一节 中老年人机体化学组成与代谢特点

中老年人机体化学组成的特点

二、老年人物质代谢的特点

三、中老年人系统功能和代谢的变化

四、中老年人健康状态存在的问题

第二节 人体衰老与体育锻炼

人体衰老机制的主要学说

二、体育锻炼的抗衰老作用

第三节 中老年人常见疾病的生化特点与体育锻炼

一、高血脂症

二、肥胖症

三、糖尿病

四、骨质疏松

五、痛风

第十二章 提高运动能力方法的生化分析

[教学要求]掌握提高机体代谢能力的训练方法和提高运动能力的常用物质手段；了解提高运动能力物质手段的生化原理，并能灵活运用。

[难点、重点]提高机体代谢能力的训练方法和提高运动能力的常用物质手段

[主要教学内容]

第一节 影响运动能力的生化因素

一、影响磷酸原供能系统的生化因素

二、影响糖酵解供能系统的生化因素

三、影响有氧代谢供能系统的生化因素

第二节 提高机体代谢能力训练方法的生化分析

一、发展磷酸原代谢能力的训练

二、发展糖酵解系统供能能力的训练

三、发展有氧代谢供能系统供能能力的训练

第三节 提高运动能力的物质手段及生化基础

一、补糖与运动能力

二、补液与运动能力

三、补充蛋白质和氨基酸与运动能力

四、补充维生素与运动能力

五、无机盐代谢与运动能力

六、中药与运动能力

II 教学安排

教学内容	授课学时	备注
绪 论	2	
第一章 物质代谢与运动概述	4	
第二章 糖质代谢与运动	4	
第三章 脂代谢与运动	4	
第四章 蛋白质代谢与运动	4	
第五章 运动时骨骼肌的代谢调节与能量利用	2	
第六章 运动性疲劳及恢复过程的生化特点	2	
第七章 运动与适应的分子调控	2	
第八章 运动人体机能的生化评定	4	
第九章 儿童少年体育锻炼的生化特点与评定	2	
第十章 女子体育锻炼的生化特点与评定	2	
第十一章 中老年人体育锻炼的生化特点与评定	2	
第十二章 提高运动能力方法的生化分析	2	
合计	36	

五、教学设备和设施

- 1、多媒体计算机 1 台；
- 2、数字投影仪、打印机和扫描仪等。

六、课程考核与评估

学生成绩评定包括平时考核及期末考试两个部分：

- 1、平时考核考勤占 10%，课堂提问及讨论 20%；
- 2、期末考试（闭卷）占 70%；

七、附录

教学参考文献目录

[1]周爱儒.生物化学[M].第六版.北京：人民卫生出版社,2005.

[2]冯美云.运动生物化学[M].北京：人民体育出版社,1999.

[3]张爱芳.实用运动生物化学[M].北京：北京体育大学出版社,2005.

[4]张蕴琨,丁树哲.运动生物化学实验[M].北京：高等教育出版社,2006.

[5]许豪文,冯炜权,王元勋.运动生物化学[M].北京：高等教育出版社,1998.

[6]运动生物化学研究进展（研究生用）[M].北京：人民体育出版社,2006.

[7]冯连世,冯炜权,冯美云.优秀运动员身体机能评定方法,北京：人民体育出版社,2003.

制定人：刘怀金

审核人：李 莉

运动生物化学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业学生

二、考核目的

通过考试,检验与评价学生在以下几方面的学习效果和能力:

- 1、学生对运动生化的基本理论、基本知识掌握情况;
- 2、学生运用一定的科学研究方法,初步运用生化知识评定体育锻炼和运动训练效果的能力情况;
- 3、学生掌握体育锻炼对机体化学组成的影响以及有机体代谢变化的能力;
- 4、学生掌握体育锻炼、运动训练效果生化评定的方法的能力。

三、考核形式与方法

期末考试为闭卷笔试,考卷分 A 卷和 B 卷两套,由主管部门任选其中一套,内容应该覆盖各章节。

四、课程考核成绩构成

学生平时的表现和考勤等占 10%,作业和课堂讨论占 20%,期末考试占 70%。

五、考核内容与要求

绪论

- 1、理解运动生物化学的概念,了解运动生物化学研究任务和它在体育科学中的地位。
- 2、了解运动生物化学发展简史和我国运动生物化学的现状。

第一章 物质代谢与运动概述

- 1、掌握运动人体的物质组成、酶催化反应的特点、运动中生物氧化过程及 ATP 的合成。
- 2、熟悉运动中机体物质代谢的基本知识。
- 3、了解蛋白质的化学组成和分子结构,了解组成人体蛋白质常见的 20 种氨基酸和蛋白质在生命活动中的作用。
- 4、理解运动中引起人体物质组成及酶适应性变化。

第二章 糖代谢与运动

- 1、掌握糖的概念、葡萄糖的化学结构、人体内糖的存在形式与储量、糖代谢不同化学途径与 ATP 合成的关系、糖代谢及其产物对人体运动能力的影响。
- 2、了解糖的组成、分类和运动时的生物学功能。

3、熟悉糖酵解、糖的有氧氧化、糖原合成和糖异生作用的基本代谢过程及其在运动中的意义。

4、理解运动训练和体育锻炼中糖代谢产生的适应性变化。

第三章 脂代谢与运动

- 1、掌握脂质的概念与功能、脂肪酸分解代谢的过程、运动时脂肪利用的特点与规律。
- 2、了解酮体的生成和利用及运动中酮体代谢的意义。
- 3、理解运动、脂代谢与健康的关系,并学会如何应用所学知识、科学地指导体育锻炼以至改善脂代谢,增进健康。

第四章 蛋白质代谢与运动

- 1、掌握蛋白质的概念、分子组成和基本代谢过程,以及运动时蛋白质氨基酸代谢变化的一般规律。
- 2、理解蛋白质结构与功能的辩证关系。
- 3、了解运动与蛋白质代谢和氨基酸代谢的适应。
- 4、学会运用本章所学知识分析运动实践中有关运动因素和蛋白质代谢变化的关系。

第五章 运动时骨骼肌的代谢调节与能量利用

- 1、掌握运动时物质代谢调节的基本方式、骨骼肌三大供能系统的供能特点和过程。
- 2、熟悉运动时骨骼肌无氧代谢、有氧代谢调节的方式与基本规律。
- 3、了解运动过程中物质代谢的相互联系。
- 4、学会应用能量代谢的理论,分析体育锻炼与竞技体育中不同运动状态下能量供应的特点,进一步理解代谢里、供能能力与运动能力的关系。

第六章 运动性疲劳及其恢复过程的特点

- 1、掌握运动性疲劳的概念,理解运动性疲劳产生的机理。
- 2、掌握运动性疲劳的分类及其与运动训练的关系。
- 3、理解中枢疲劳和外周疲劳的升华特点。
- 4、理解运动后不同物质的代谢恢复规律和代谢适应机制,并学会应用这些知识指导运动训练和体育锻炼。

第七章 运动与适应的分子调控

- 1、掌握 DNA 的双螺旋结构模型、DNA 的自我复制过程、RNA 的生物合成及功能、慢性运动机体适应的分子调控机制,熟悉与运动关系较密切的细胞信号转导通路。
- 2、了解人类基因组计划,了解真核生物基因表达的过程。
- 3、了解急性运动与非力竭性运动对生物分子变化的异

同作用。

第八章 运动人体机能的生化评定

- 1、理解运动人体机能评定的生化原则与意义。
- 2、掌握评定运动人体机能和训练效果的生化指标、评定原理与方法及实际运用中的注意事项。
- 3、学会根据所学生化指标和评定方法,结合实际对运动人体机能状态及其运动适应能力做出综合评定。

第九章 儿童少年体育锻炼的生化特点与评定

- 1、了解儿童少年运动器官的化学组成。
- 2、掌握儿童少年代谢的代谢及代谢调节特点、掌握体育教学与训练中合理安排适宜运动符合的生化依据以及儿童少年体育锻炼效果的常用评定方法。
- 3、熟悉儿童少年进行体育教学与训练的原则的生化依据。

第十章 女子体育锻炼的生化特点与评定

- 1、掌握女子身体化学组成与代谢特点以及与运动能力之间的关系。
- 2、熟悉女子在不同的生理时期的生化特点及合理的体育锻炼。
- 3、理解科学适宜的体育锻炼对月经失调、骨质疏松等女子常见疾病的预防作用及其机理。
- 4、了解女子体育锻炼中的特殊营养需要。

第十一章 中老年人体育锻炼的生化特点与评定

- 1、掌握中老年人的身体化学组成与代谢特点以及体育锻炼的抗衰老作用;了解中老年人健康状态存在的问题、衰老机理的主要学说。
- 2、理解体育锻炼防治中老年人常见性疾病发生、加速病后机能的恢复作用,并学会用生化指标评定锻炼效果。

第十二章 提高运动能力方法的生化分析

了解影响运动能力的生化因素,掌握提高机体代谢能力的训练方法和提高运动能力的常用物质手段,熟悉提运动能力物质手段的生化原理,并能在体育教学和运动训练中结合实际灵活应用。

六、样卷

湖南理工学院体育学院《运动生物化学》课程考试试题 X 卷

XXXX-XXXX 学年 第 XX 学期 XX 班级

时量: 120 分钟, 总分: 100 分, 考试形式: 闭卷

一、客观题部分 (共 40 分)

(一) 判断题 (每小题 2 分, 共 20 分)

- 1、常见的低聚糖是麦芽糖、半乳糖和蔗糖。()
- 2、通过长期训练可以提高酶活性、增加酶含量。()
- 3、CP 是骨骼肌在运动过程中的直接能量供应者。()

4、亚极量运动时,运动肌不但是乳酸生成部位,也是乳酸的消除部位。()

5、运动员进行大运动负荷训练后,尿中不会出现蛋白是机能状态良好的表现。

6、蛋白质必须具备四级结构才具有生物学功能。()

7、在最大强度运动 30-60 秒钟时,糖酵解速率达到最大值。()

8、举重比赛时乳酸的堆积是限制其运动能力的主要因素。()

9、运动员进行大运动负荷训练后,尿中不会出现蛋白是机能状态良好的表现。()

10、女子有氧代谢酶的活性高于男性,因此女子耐力运动能力较高于男性。()

(二) 单选题 (每小题 2 分, 共 20 分)

11、大强度运动持续 30 秒至 90 秒时,主要由 () 提供能量供运动肌收缩利用。

- A 糖异生 B 糖酵解
C 糖有氧氧化 D 脂肪有氧氧化

12、下列哪个化学物质不属于运动人体的能源物质。()

- A 葡萄糖 B 维生素 C
C 氨基酸 D 软脂酸

13、正常人空腹血糖浓度为 ()。

- A. 70mg% B. 80-120mg%
C. 130mg% D. 45mg%

14、缺乏下列哪种物质,会影响对视力有要求的运动项目 ()。

- A 维生素 A B 维生素 C
C 维生素 E D 维生素 D

15、脂肪氧化、酮体生成和胆固醇合成的共同中间产物是 ()。

- A. 乙酰辅酶 A B. 乙酰乙酸
C. 乙酰乙酰辅酶 A D. 丙二酰辅酶 A

16、有关血红蛋白的说法不正确是 ()。

- A. 是具有携带、运输氧气功能的蛋白质
B. 是具有四级结构的蛋白质
C. 由四个相同的亚基组成
D. 由四个不同的亚基组成

17、神经系统对代谢的调节属于 ()。

- A. 细胞调节水平 B. 器官调节水平
C. 整体调节水平 D. 无氧代谢的调节

18、对马拉松运动来说,导致其运动性疲劳的主要原因

素是()

- A. 磷酸原的耗尽 B. PH 的下降
C. 肌糖原的耗尽 D. 蛋白质的耗尽

19、尽力完成 10 秒钟剧烈运动时,血乳酸升高,主要是由于()

- A. 体内磷酸原增加 B. 磷酸原供能减少
C. 有氧供能增加 D. 有氧供能减少

20、尿肌酐是()的代谢产物。

- A. 血红蛋白 B. 肌红蛋白
C. 磷酸肌酸 D. 蛋白质

二、主观题部分(共 60 分)

(一)名词解释(每小题 3 分,共 15 分)

21、脂肪动员 22、超量恢复 23、运动性贫血

运动性贫血

24、运动性蛋白尿 25、过度训练

(二)简答题(每小题 5 分,共 25 分)

26、ATP 的生物学功能

27、简述运动时 ATP 的再合成途径

28、运动时酮体生成的生物学意义?

29、运动时甘油代谢的途径及生物学意义?

30、试述葡萄糖-丙氨酸循环过程并说明生物学意义

(三)论述题(每题 10 分,共 20 分)

31、说明血乳酸的来源和去路,解释如何应用血乳酸评定运动员有氧、无氧代谢能力。

32、论述运动时三大供能系统之间的相互关系,并说明三大供能系统的特点

制定人:刘怀金

审核人:李莉

运动生物力学 课程简介

课程名称	运动生物力学				
英译名称	Sport Biomechanics				
课程代码	04D00415	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	运动生物力学				
教材出版信息	高等教育出版社， 2008年3月第3版，书号：ISBN978-7-04--023989-8				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
王继艳	女	研究生	硕 士	助 教	0.5
课程简介					
<p>《运动生物力学》课程是国家教委颁布的《全国普通高等学校体育专业本科专业课程方案》中规定的必修课中的主干核心课程之一。课程是一门基础课程，本课程标准将与运动相关的运动生物力学规律的研究；运动技术参数的计算与优化；研究各项动作技术确立，动作技术原理，建立动作技术模式；探索预防运动创伤和康复手段的力学依据；设计和改进运动器械，运动员运动技术的改进与提高。</p>					

运动生物力学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业

课程代码：04D00415

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：运动解剖学、运动生理学

后续课程：

二、课程性质与任务

(一)课程性质：

运动生物力学为体育教育专业本科基础理论课，36学时，2学分。

(二)课程任务：

运动生物力学课程教学围绕培养“复合型体育专业人才”的总目标，通过理论讲授，使学生掌握运动训练中人体力学变化的基本规律，全面深入地认识运动训练的力学原理。1、使学生掌握运动训练中通过本课程的学习，要求学生掌握运动生物力学的原理和方法，并且能够结合自己的专项进行技术分析和诊断，从而为今后的教学和训练起到积极和推动的作用。2、培养学生理论联系实际的学风和科学求实的态度。

三、教学目的与要求

(一)教学目的：

本课程教学目的是使学生初步掌握体育运动中人体机械运动的一般规律，能应用生物力学的原理和方法分析教学和训练中的具体问题，为今后从事体育教学、训练打好基础。运动生物力学基础是研究人体机械运动规律的一门应用基础科学。它是实现运动技术分析的唯一手段，其运动技术数据采集方法和分析方法是本门课程中最具特色的部分，在体育学科中具有不可替代的作用。

(二)教学要求：

向学生传授体育运动中人体（包括器械）运动的基本原理和基础知识。其中重点掌握运动生物力学数据的采集方法和基本仪器的使用方法，以及从运动生物力学数据中解读运动技术信息的知识，培养学生科学思维和动手操作的技能。

1、通过教学对学生进政治思想、品德教育，树立辩证唯物主义观念。为今后从事体育教育与训练工作做好准备。

2、掌握运动生物力学基本知识，正确分析简单动作技术的力学原理。

3、掌握一定的运动生物力学研究方法，培养学生应用本学科基本理论和技能的能力。

4 掌握运动生物方法力学研究方法中的一些基本测量手段及其方法的原理。

5、本课程的教学目标是使学生初步掌握运动中人体、器械运动的一般规律及人体运动器官的力学特性，能应用生物力学的原理和方法分析教学和训练中的具体问题。

四、教学内容与安排

教学内容

第一章 运动生物力学概论

[教学要求]了解本学科概况，明确学习本课程目的任务及要求。

[主要教学内容]

- 一、运动生物力学概念
- 二、运动生物力学的内容与任务
- 三、运动生物力学的应用
- 四、运动生物力学的前景与发展

第二章 人体生物力学参数

[教学要求]掌握人体惯性参数、运动学参数、动力学参数的基本特征以及各类参数的采集方法。

[主要教学内容]

第一节 人体的惯性参数

- 一、人体惯性参数特征量
- 二、人体惯性参数的标准
- 三、人体惯性参数的特征
- 四、人体惯性参数的模型

第二节 人体运动学参数

- 一、人体运动学参数特征
- 二、运动学参数的采集

第三节 动力学参数

- 一、动力学参数
- 二、动力学参数的特征
- 三、动力学参数的采集

第四节 运动生物力学参数特征

非线性特征

相对性特征

复杂性特征

第三章 骨、肌肉力学特征及人体基本运动形式

[教学要求]使学生理解骨、关节、肌肉的生物力学特征。掌握运动对骨、关节、肌肉的生物力学特性的影响。重点掌握肌肉的力学特性,为正确分析人体动作奠定理论基础。

[主要教学内容]

第一节 骨的生物力学

一、骨的力学性质

二、骨骼受力形式与表现

三、机械应力对骨结构的影响

四、运动对骨的力学性能的影响

第二节 关节生物力学

关节的生物力学

运动对关节力学性能的影响

第三节 肌肉的生物力学

一、离体肌生物力学基础

二、在体肌收缩的生物力学

三、运动对肌肉生物力学性能的影响

第四章 运动生物力学原理

[教学要求]通过本章学习,使学生了解各种基本动作的运动形式,掌握人体基本动作的运动生物力学原理和动作特征。为学生综合分析人体运动技术动作提供理论依据。

[主要教学内容]

第一节 摆动动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第二节 鞭打动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第三节 相向动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第四节 冲击动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第五节 缓冲动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第六节 蹬伸动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第五章 运动生物力学应用

[教学要求]通过本章学习,使学生了解运动技术分析的一般方法,初步掌握人体平衡、抛体运动、人和器械在流体中的运动,以及走、跑、跳跃和投掷运动的生物力学分析方法,学会在体育运动实践中正确应用运动生物力学知识、理论与方法

[主要教学内容]

第一节 人体平衡的生物力学分析

人体平衡概述

人体平衡的力学原理

影响人体平衡的原理

人体平衡的生物力学分析举例

第二节 抛体运动的生物力学分析

抛体运动的概述

抛体运动的力学原理

抛体运动的影响因素

第三节 器械运动的流体力学分析

流体的特征和流体力学基本模型

运动状态等效原则及其应用

流体运动分析理论和方法基础

第四节 人体运动的流体力学分析

人体在流体中运动的阻力

人体在流体中运动的推进力

游泳流体力学分析

人体运动的流体力学特征

第五节 走的生物力学分析

走的动作过程

走的生物力学参数

走的姿势分析

竞走重点技术及其分析

第六节 跑的生物力学分析

跑的动作过程

跑步的生物力学特征

体育运动中各种跑的生物力学分析

第七节 跳跃的生物力学分析

跳跃的动作过程

跳跃的普遍生物力学原理与影响因素
 跳远的生物力学分析
 体育运动中其它跳跃的生物力学分析
 第八节 投掷的生物力学分析
 投掷动作过程
 投掷的最佳出手条件
 推铅球的生物力学分析
 体育运动中其他投掷运动的生物力学分析
 教学安排

教学内容	教学形式	教学比重	教学时数	实践
1 绪论、运动生物力学概述	课堂教授	6%	2	
2 人体惯性参数	课堂教授	7%	2	
3 运动学参数	课堂教授	10%	2	
4 动力学参数、运动生物力学参数特征	课堂教授	10%	2	
5 骨的生物力学	课堂教授	5%	2	
6 关节生物力学	课堂教授	8%	2	
7 肌肉生物力学	课堂教授	4%	2	
8 摆动动作和鞭打动作的生物力学原理	课堂教授	8%	2	
9 相向动作和冲击动作的生物力学原理	课堂教授	8%	2	
10 缓冲动作和蹬伸动作的生物力学原理	课堂教授	8%	2	
11 器械运动和人体运动的流体力学分析	课堂教授	8%	2	

12 走和跑的生物力学分析	课堂教授	8%	2	
13 跳和投的生物力学分析	课堂教授	10%	2	
14 习题	习题课		2	
15 复习	复习课		2	
合计		100%	30	

五、教学设备和设施

- 1、多媒体计算机 1 台；
- 2、数字投影仪、打印机和扫描仪、人体参数表、米尺、体重秤、一维重心测量板、身高仪、坐标纸、电影图片等。

六、课程考核与评估

学生成绩评定包括平时考核及期末考试两个部分：

- 1、平时考核考勤占 20%，课堂提问及讨论 10%；
- 2、期末考试（开卷）占 70%；

七、附录

教学参考文献目录

- 1、李建设等. 运动生物力学学习指导. 高等教育出版社. 1990 年 6 月
- 2、郑秀媛. 现代运动生物力学. 国防工业出版社. 2002
- 3、卢德明. 运动生物力学测量方法. 北京体育大学出版社. 2001 年 5 月
- 4、运动生物力学教材编写组. 运动生物力学. 高等教育出版社
- 5、忻鼎亮. 运动生物力学. 东华大学出版社. 2002 年 7 月
- 6、赵芳. 人体材料力学. 北京体育大学出版社. 2001
- 7、徐晓阳. 运动生物化学运动生物力学. 广西师范大学出版社. 2000 年 12 月

制定人：王继艳

审核人：李 莉

运动生物力学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业学生

二、考核目的

通过考试，检验与评价学生在以下方面的学习效果和
能力：

1.通过课堂教学与实验教学培育学生科学思维和求实的
态度。

2.了解人体运动器系的生物力学特性，熟悉肌肉生物
力学特性并用于体育实践。

3.熟悉人体运动生物力学的一般规律和器械运动的力
学规律。

4.掌握体育教学、运动训练中的基本运动生物力学原
理、测量、分析方法。

考核的内容、方法、要求和评分标准

三、考核形式与方法

期末考试为开卷笔试，考卷分 A 卷和 B 卷两套，由主
管部门任选其中一套，内容应该覆盖各章节。

四、课程考核成绩构成

学生平时的表现和考勤等占 20%，作业和课堂讨论占
10%，期末考试占 70%。

五、考核内容与要求

考核的内容、方法、要求和评分标准

(一)考核的内容

第一章 运动生物力学概论

考试内容

一、运动生物力学概念

二、运动生物力学的内容与任务

三、运动生物力学的应用

考试要求

了解运动生物力学的概念，运动生物力学的发展方向
和应用前景。

第二章 人体生物力学参数

考试内容

第一节 人体的惯性参数

一、人体惯性参数特征量

二、人体惯性参数的标准

三、人体惯性参数的特征

四、人体惯性参数的模型

第二节 人体运动学参数

一、人体运动学参数特征

二、运动学参数的采集

第三节 动力学参数

一、动力学参数

二、动力学参数的特征

三、动力学参数的采集

第四节 运动生物力学参数特征

一、非线性特征

二、相对性特征

三、复杂性特征

考试要求

掌握人体惯性参数、运动学参数、动力学参数的基本
特征以及各类参数的采集方法。

第三章 骨、肌肉力学特征及人体基本运动形式

考试内容

第一节 骨的生物力学

一、骨的力学性质

二、骨骼受力形式与表现

三、机械应力对骨结构的影响

四、运动对骨的力学性能的影响

第二节 关节生物力学

关节的生物力学

运动对关节力学性能的影响

第三节 肌肉的生物力学

一、离体肌生物力学基础

二、在体肌收缩的生物力学

三、运动对肌肉生物力学性能的影响

考试要求

使学生理解骨、关节、肌肉的生物力学特征。掌握运
动对骨、关节、肌肉的生物力学特性的影响。重点掌握肌
肉的力学特性，为正确分析人体动作奠定理论基础。

第四章 运动生物力学原理

考试内容

第一节 摆动动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第二节 鞭打动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第三节 相向动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第四节 冲击动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第五节 缓冲动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

第六节 蹬伸动作的生物力学原理

一、动作形式

二、力学原理

三、动作特征

考试要求

通过本章学习,使学生了解各种基本动作的运动形式,掌握人体基本动作的运动生物力学原理和动作特征。重点会利用动量守恒和动力矩守恒定律计算一些体育运动项目中的参数,并且能够解释一些现象。

第五章 运动生物力学应用

考试内容

第一节 人体平衡的生物力学分析

人体平衡概述

人体平衡的力学原理

影响人体平衡的原理

人体平衡的生物力学分析举例

第二节 抛体运动的生物力学分析

抛体运动的概述

抛体运动的力学原理

抛体运动的影响因素

第三节 器械运动的流体力学分析

流体的特征和流体力学基本模型

运动状态等效原则及其应用

流体运动分析理论和方法基础

第四节 人体运动的流体力学分析

人体在流体中运动的阻力

人体在流体中运动的推进力

游泳流体力学分析

人体运动的流体力学特征

第五节 走的生物力学分析

走的动作过程

走的生物力学参数

走的姿势分析

竞走重点技术及其分析

第六节 跑的生物力学分析

跑的动作过程

跑步的生物力学特征

体育运动中各种跑的生物力学分析

第七节 跳跃的生物力学分析

跳跃的动作过程

跳跃的普遍生物力学原理与影响因素

跳远的生物力学分析

体育运动中其它跳跃的生物力学分析

第八节 投掷的生物力学分析

投掷动作过程

投掷的最佳出手条件

推铅球的生物力学分析

体育运动中其他投掷运动的生物力学分析

考试要求

通过本章学习,使学生了解运动技术分析的一般方法,初步掌握人体平衡、抛体运动、人和器械在流体中的运动,以及走、跑、跳跃和投掷运动的生物力学分析方法,学会在体育运动实践中正确应用运动生物力学知识、理论与方法。属于考试的重点。

六、样卷

体育学院《运动生物力学》课程考试试题 x 卷

xxxxxxx 学年第 x 学期 xxxxxx 班级

时量: 120 分钟 总分 100 分, 考试形式: 开卷

一、名词解释(25分)

1. 瞬时速度 2. 平动 3. 支撑面 4. 肌肉静息长度 5. 鞭打动作

二、判断题(10分)

() 1、一个物体同时受到两个大小相等、方向相反两个力的时, 则这个物体一定处于平衡状态。

() 2、作用力与反作用力由于大小相等、方向相反、且作用在同一条直线上, 所以对物体的作用效果为零。

() 3、跳远运动员在腾空状态时,其水平方向的动量保持不变(空气阻力不计)。

() 4、人体总重心相对于身体各环节的位置是随人体姿势的改变而改变的,有时会超出体外。

() 5、当人体或器械同时受到几个方向不同的外力作用时,其一定要做加速运动。

() 6、减小肢体的转动惯量可以增大局部肢体的转动效果。

() 7、人体在腾空状态下,转动惯量减小,转动角速度增大。

() 8、物体发生平动运动时,其运动轨迹一定是直线。

() 9、摩擦力的方向和物体的运动方向(或运动趋势)相反,因此对物体的运动总是起阻碍作用。

() 10、100 米起跑的“预备”姿势,可以提高肌肉的预张力,缩短动作的潜伏期。

三、选择题(10分)

() 1、下面关于对牛顿第三定律理解不正确的是。

A、作用力与反作用力大小相等,但产生各自不同的作用效果。

B、作用力与反作用力大小相等,但分别作用在不同的物体上。

C、作用力与反作用力大小相等、方向相反,因此其合力为零。

D、作用力与反作用力互为存在条件,因此他们同时存在、同时消失。

() 2、一块肌肉可看成是由多个模型串联与并联而成, n 个模型串联在一起的肌肉其收缩速度与一个模型收缩速度之比为_____。

A. 大于 1 B. 等于 1 C. 小于 1

D. 无法断定

() 3、转动定律 $M=I \cdot \beta$,其中 M 为物体绕某一转轴转动时所受的合外力矩, I 为_____。

A.物体对其质心轴的转动惯量。 B.物体对其端点轴的转动惯量。

C.物体对其任意轴的转动惯量。 D.物体对其同一轴的转动惯量。

() 4、缓冲动作对运动员可起到良好的保护作用,这是由于_____。

A.缓冲减小了运动员所受外力的冲量。

B.延长了作用时间,减小了人体动量的变化量。

C.延长了作用时间,减小了人体所获得的冲量。

D.延长了作用时间,减小了人体所受的冲击力。

() 5、后旋球与有摩擦的固定平面发生斜碰后其入射角与反弹角的关系是

A. 入射角大于反弹角 B. 入射角小于反弹角

C. 入射角等于反弹角 D. 无法确定

四、填空题(30分)

1、一物体以 30m/s 的初速度、沿与水平方向成 60° 角的方向斜向上抛出,当其运动到最高点时,速度大小为_____,方向为_____,加速度的为_____,方向_____。

2、从运动学观点出发,影响抛射体远度的因素主要有出手_____、出手_____和出手_____。

3、质量是研究物体_____惯性大小的物理量,转动惯量是研究物体_____惯性大小的物理量。

4、影响人体转动惯量大小的因素主要有_____、_____、_____和_____。

5、肌肉结构力学模型由三种元素组成,它们分别是元,_____弹性元和串联弹性元。

五、问答题(10分)

1、简述摆臂与摆腿动作对纵跳高度作用?

六、计算题(15分)

1、运动员竖直上跳,蹬身时间为 0.2 秒,起跳蹬身距离为 0.45 米,假定蹬伸时身体重心是匀加速升高,求该运动员的腾起初速度和重心上升的高度?重力加速度 $g=10\text{m/s}^2$

体育学院《运动解剖学》课程考试试题 X 卷答案

一、名词解释(25分)

1、瞬时速度:指运动体在某一时刻或经过某一位置时所具有的速度。

2、平动:在运动过程中,刚体上任意两点的连线保持平行,且长度不变,则这种运动称为平动。

3、支撑面:由支撑点的表面积及支撑点所围成的面积构成。

4、肌肉静息长度:肌肉兴奋时,其收缩元表现最大张力时的长度。

5、鞭打动作:在克服自重或外周阻力的过程中,人体各环节依次加速和制动,使其末端获得极大速度的动作形式。

二、判断题(10分)

1、(X) 2、(X) 3、(\checkmark) 4、(\checkmark)

5、(X) 6、(\checkmark) 7、(\checkmark)

8、(X) 9、(X) 10、(√)

三、选择题 (10分)

1、(C) 2、(A) 3、(D) 4、(D) 5、(B)

四、填空题 (30分)

1、 15m/s ， 水平向前 ， 9.8m/s² ， 竖直向下

2、 初速度 ， 角度 ， 高度

3、 平动 ， 转动

4、 人体质量 ， 转轴位置 ， 人体 体型 ， 身体姿势

5、 收缩， 并联

五、问答题 (10分)

5、简述摆臂与摆腿动作对纵跳高度作用?

答：要点

1)、跳力

2)、提高重心相对高度 (或高度)

六、计算题 (15分)

1、运动员竖直上跳，蹬身时间为0.2秒，起跳蹬身距离为0.45米，假定蹬伸时身体重心是匀加速升高，求该运动员的腾起初速度和重心上升的高度?

解：1)由匀变速直线运动的速度、位移公式

$$vt = v_0 + at$$

$$s = v_0 t + at^2/2$$

代入数据得

$$vt = 0.2a$$

$$0.45 = 0.22a/2$$

求解得

$$a = 22.5(m/s^2)$$

$$vt = 4.5(m/s)$$

2)由公式 $H = v_0^2/2g$ 得

$$H = 4.5^2/2 \times 10 = 1.013(m)$$

制定人：王继艳

审核人：李 莉

体育多媒体课件制作与应用 课程简介

课程名称	体育多媒体课件制作与运用				
英译名称	The Design & Using of Sports Multi-courseware				
课程代码	04D07925	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育多媒体课件制作与运用				
教材出版信息	广西师范大学出版社，2005年7月第1版，书号：ISBN7-5633-5065-9				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 40%		期末考核 60%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
刘怀金	男	在读博士	硕 士	讲 师	5
课程简介					
<p>体育多媒体课件制作与应用对于体育专业学生是一门应用性学科，其特点是概念多、实践性强、涉及面广，并有极广泛的实用性。</p> <p>多媒体技术把计算机技术的交互性和可视化的真实感结合起来，使其应用渗透到各个领域。因此本课程有助于学生理解多媒体技术的基本概念和主要功能，掌握常用的多媒体工具软件的使用方法，了解如何进行多媒体课件开发和制作，从而为学生以后的学习和工作打下基础。</p>					

体育多媒体课件制作与应用课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育教育专业本科学生

课程代码：04D07925

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：计算机基础

后续课程：

二、课程性质与任务

体育多媒体课件制作与应用对于体育专业学生是一门应用性学科，其特点是概念多、实践性强、涉及面广，并有极广泛的实用性。

多媒体技术把计算机技术的交互性和可视化的真实感结合起来，使其应用渗透到各个领域。因此本课程的目的与任务是使学生通过本课程的学习，理解多媒体技术的基本概念和主要功能，掌握常用的多媒体工具软件的使用方法，了解如何进行多媒体课件开发和制作，从而为学生以后的学习和工作打下基础。

三、教学目的与要求

（一）教学目的

通过理论讲授和实际操作教学，使学生深入了解并掌握体育多媒体课件制作的关键技术，体育多媒体技术的发展及应用前景。学会用 Adobe Photoshop 和 Adobe Premiere 等软件处理文本信息、音频信息、图形图像信息、视频等信息的处理技术。通过实际操作，掌握运用 Authorware、Powerpoint Frontpage 软件编制课件的原理与方法。通过本课程的学习使学生：

1、了解计算机辅助教育的产生与发展，掌握体育多媒体课件制作与应用的基本原理。

2、了解多媒体技术与多媒体教学，掌握体育多媒体课件的具体制作方法。

3、掌握多媒体课件制作工具。

4、掌握简单的音频与视频素材获取与编辑技术。

5、掌握课件打包与磁盘压缩软件的使用。

（二）教学要求

1、加强理论学习和动手能力的训练。

2、养成运用信息技术手段进行教学设计的习惯，养成自学新软件制作课件的习惯，并自觉运用到体育实践中去。

3、在学习过程中勤操作、多上机、多动脑，不断设计和更新教学课件。

重点：文本信息、音频信息、图形图像信息、视频等信息的处理技术。

难点：运用 Authorware PowerPoint Dreamweaver 软件编制课件的原理与方法。

四、教学内容与安排

1 教学内容

第一章 体育多媒体课件制作与应用概述

[教学内容]

第一节 多媒体和计算机辅助教学课件的基本知识

第二节 体育多媒体课件的基础知识和应用

第三节 体育多媒体课件制作步骤分析

第二章 体育多媒体课件素材和体育多媒体课件制作编辑简介

[教学内容]

第一节 体育多媒体课件常用媒体和编辑软件概述

第二节 体育多媒体课件制作常用的媒体工具和设备

第三节 PowerPoint 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用

第四节 Flash 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用

第五节 Authorware 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用

第六节 Web 技术简介及其在体育多媒体课件制作中的应用

第七节 其他多媒体制作工具介绍

第三章 体育实践学科课件的制作与应用

[教学内容]

第一节 体育技术课件的制作与应用

第二节 体育战术课件的制作与应用

第四章 体育理论学科课件的制作与应用

[教学内容]

第一节 体育测量与评价课件的制作与应用

第二节 运动营养学课件的制作与应用

第三节 传染病预防课件的制作与应用

第四节 运动急救课件的制作与应用

第五节 心理健康课件的制作与应用

第六节 运动按摩课件的制作与应用

第七节 运动处方课件的制作与应用

第五章 体育多媒体电子教案的制作与应用

[教学内容]

第一节 体育多媒体电子教案概述

第二节 体育多媒体电子教案的制作和应用分析

第六章 体育多媒体网络课件的制作与应用

[教学内容]

第一节 体育多媒体网络课件制作和应用分析

第二节 体育多媒体网络课件的制作与调试

第三节 体育多媒体网络课件硬件基础

II 教学安排

章 目	教 学 内 容	教学时数	教学方式或手段
第1章	体育多媒体课件制作与应用概述	4	讲授、讨论
	1.1 多媒体和计算机辅助教学课件的基本知识		
	1.2 体育多媒体课件的基础知识和应用		
	1.3 体育多媒体课件制作步骤分析		
第2章	体育多媒体课件素材和体育多媒体课件制作编辑简介	12	讲授、讨论、实践
	2.1 体育多媒体课件常用媒体和编辑软件概述		
	2.2 体育多媒体课件制作常用的媒体工具和设备		
	2.3 PowerPoint 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用		
	2.4 Flash 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用		
	2.5 Authorware 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用		
	2.6 Web 技术简介及其在体育多媒体课件制作中的应用		
	2.7 其他多媒体制作工具介绍		
第3章	体育实践学科课件的制作与应用	12	讲授、上机实践
	3.1 体育技术课件的制作与应用(挺身式跳远)		
	3.1 体育技术课件的制作与应用(背越式跳高)		
	3.2 体育战术课件的制作与应用(篮球战术)		

第5章	体育多媒体电子教案的制作与应用	4	讲授、讨论
	5.1 体育多媒体电子教案概述		
	5.2 体育多媒体电子教案的制作和应用分析		
第6章	体育多媒体网络课件的制作与应用	4	讲授、讨论 上机实践
	6.1 体育多媒体网络课件制作和应用分析		
	6.2 体育多媒体网络课件的制作与调试		
	6.3 体育多媒体网络课件硬件基础		
合 计		36	

备注：教学方式为：讲课、讨论或上机实践等

五、教学设备和设施

- 1、计算机若干台
- 2、多媒体教学系统

六、课程考核与评估

1、通过平时操作和处理问题的能力与期末课件制作水平考试结合进行考查

- 2、平时成绩 40% 期末作业 60%

七、附录

(一)教材

徐细根、解立辉《体育多媒体课件制作与应用》广西师范大学出版社 2005-06

(二)参考资料

1. 祝智庭.信息教育展望, 华东师范大学出版社, 2002, 2
2. 阮信信,《多媒体技术与应用》, 清华大学出版社, 2005、6
3. 李绯、李斌.倪如慧.高校多媒体课件制作实例教程.北京:清华大学出版社, 2003
4. 王咸伟、李克东.计算机多媒体与网络技术教学应用.石家庄:河北教育出版社, 2000
5. 赵文斌 多媒体素材与课件制作.哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社, 2003
6. 田振军 体育专业《人体解剖学》课程网站的设计与实现.中国运动医学杂志, 2004(5): 568-571
7. 傅德荣 CAI 课件设计的原理与方法.北京:高等教育出版社, 1994
8. 张颖洁、韩锡斌 基于 Web 的体育多媒体网络课件的教学设计.中国远程教育, 2001(3): 51-53

制定人：刘怀金 审核人：李 莉

体育多媒体课件制作与应用课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的体育教育专业本科生

二、考核目的

一般分为识记、领会、应用三个层次规定达到有能力层次要求。三个能力层次是递进等级关系。各能力层次的含义是：

识记：能知道有关的名词、要领知识的含义，并能正确认识 and 表述。是低层次的要求。

领会：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，并能进一步掌握有关概念、原理、方法的区别与联系。是较高层次的要求。

应用：在领会的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法分析和解决有关的理论和实际问题。是最高层次的要求。

三、考核形式与方法

考查（平时成绩+期末作业）

四、课程考核成绩构成

平时成绩占 40%、期末作业占 60%

五、考核内容与要求

第一章 体育多媒体课件制作与应用概述

第一节 多媒体和计算机辅助教学课件的基本知识（领会）

第二节 体育多媒体课件的基础知识和应用（领会）

第三节 体育多媒体课件制作步骤分析（识记）

第二章 体育多媒体课件素材和体育多媒体课件制作编辑简介

第一节 体育多媒体课件常用媒体和编辑软件概述（识记）

第二节 体育多媒体课件制作常用的媒体工具和设备

（领会）

第三节 PowerPoint 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用（应用）

第四节 Flash 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用（应用）

第五节 Authorware 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用（应用）

第七节 其他多媒体制作工具介绍（识记）

第三章 体育实践学科课件的制作与应用

第一节 体育技术课件的制作与应用（领会）

第二节 体育战术课件的制作与应用（领会）

第四章 体育理论学科课件的制作与应用

第一节 体育测量与评价课件的制作与应用（领会）

第二节 运动营养学课件的制作与应用（领会）

第三节 传染病预防课件的制作与应用（领会）

第四节 运动急救课件的制作与应用（领会）

第五节 心理健康课件的制作与应用（领会）

第六节 运动按摩课件的制作与应用（领会）

第七节 运动处方课件的制作与应用（领会）

第五章 体育多媒体电子教案的制作与应用

第一节 体育多媒体电子教案概述（识记）

第二节 体育多媒体电子教案的制作和应用分析（领会）

第六章 体育多媒体网络课件的制作与应用

第一节 体育多媒体网络课件制作和应用分析（领会）

第二节 体育多媒体网络课件的制作与调试（应用）

第三节 体育多媒体网络课件硬件基础（领会）

六、样卷

1、利用所学的知识上机操作，制作体育专业课程指定内容的多媒体课件（至少十页内容）。

制定人：刘怀金

审核人：李 莉

乒乓球（必修）课程简介

课程名称	乒乓球（必修）				
英译名称	TABLE TENNIS				
课程代码	05D01014	开设学期	四		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	乒乓球教学与训练				
教材出版信息	人民体育出版社， 2008 年 9 月第 2 版，书号：ISBN 9787500926634				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	出勤 10%、理论 40%、		裁判能力 10%、专项考核 40%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
陈卫东	男	研究生	硕 士	副教授	1988 年
曹石见	男	研究生	硕 士	讲 师	2005 年
课程简介					
<p>1、乒乓球是我们的“国球”，在我国有着广泛的群众基础，作为体育专业的学生有责任和义务继承和发扬这一民族特色体育文化；学生学好乒乓球，打好乒乓球是爱国主义的一种具体表现。</p> <p>2、通过“男帮女、高帮低”等课堂组织与教材教法，培养学生谦虚谨慎、团结互助、和谐共处的集体主义精神和团队意识。</p> <p>3、通过教学，让学生了解乒乓球运动的基本知识和运动规律，掌握一定的乒乓球教学与训练的方法和技巧，具体是掌握乒乓球运动的基本理论，基本技术和基本战术。</p> <p>4、通过教学，让学生掌握乒乓球比赛的竞赛规则，要求学生达到国家三级裁判员以上的执法水平，具备一定的乒乓球比赛的临场管理和判罚能力。</p> <p>5、通过教学，让学生掌握一定的乒乓球比赛的竞赛组织和编排方法，具备主持基层乒乓球比赛的编排工作能力。</p>					

乒乓球（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次，社会体育专业

课程代码：05D01014

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：

后续课程：乒乓球限选课程

二、课程性质与任务

本教学大纲是根据教育部关于体育院系的教学要求，结合我院乒乓球运动场地、师资等教学实际情况而制订，是我院体育教育专业与社会体育学生乒乓球必修课的指导性文件。教材选用刘建和主编，人民体育出版社出版的《乒乓球教学与训练》，2008 年第 2 版。

三、教学目的与要求

1、乒乓球是中国“国球”，在我国有着广泛的群众基础，作为体育专业的学生有责任和义务继承和发扬这一民族特色体育文化；学生学好乒乓球，打好乒乓球是爱国主义的一种具体表现。

2、通过“男帮女、高帮低”等课堂组织与教材教法，培养学生谦虚谨慎、团结互助、和谐共处的集体主义精神和团队意识。

3、通过教学，让学生了解乒乓球运动的基本知识和运动规律，掌握一定的乒乓球教学与训练的方法和技巧，具体是掌握乒乓球运动的基本理论，基本技术和基本战术。

4、通过教学，让学生掌握乒乓球比赛的竞赛规则，要求学生达到国家三级裁判员以上的执法水平，具备一定的乒乓球比赛的临场管理和判罚能力。

5、通过教学，让学生掌握一定的乒乓球比赛的竞赛组织和编排方法，具备主持基层乒乓球比赛的编排工作能力。

四、教学内容与安排

理论部分：4 课时

第一章：乒乓球运动概述

- 1.特点与意义
- 2.起源与发展
- 3.发展方向

第二章 乒乓球基本理论

第一节 常用术语

- 1、球台
- 2、站位
- 3、击球路线
- 4、击球时间
- 5、击球部位
- 6、拍面角度和拍面方向

7、击球点

第二节 球拍性能和握拍法

- 1、各种球拍的性能
- 2、直握法和横握法的特点和要点

第三节 提高击球质量五大要素

- 1、制造适度的弧线
- 2、提高快攻的速度
- 3、增大击球的力量
- 4、掌握多变的旋转规律
- 5、控制回球的落点

第四节 击球动作结构

- 1、击球前
- 2、击球时
- 3、击球后

第九章 乒乓球比赛规则，竞赛规程和操作规程 2 课时

第一节 乒乓球比赛规则

第二节 乒乓球竞赛规程

实践部分：28 课时

第三章 乒乓球基本技术 24 课时

第一节 基本站位和基本姿势

- 1、基本站位
- 2、基本姿势

第二节 基本步法

- 1、单步
- 2、跳步
- 3、跨步
- 4、交叉步
- 5、结合步

第三节 发球

- 1、发球技术——平击球，急球，下旋转与不转球，左

侧上、下旋球，右侧上、下旋球，高抛球，下蹲球。

2、发球教学方法——练习步骤、注意事项、发球基本要点。

第四节 接发球

1、接发球技术——站位、判断、回接方法。

2、接发球教学方法——练习步骤、注意事项、接发球基本要点。

第五节 挡球和推挡球

1、挡球和推挡球技术——正反手挡球，快推，加力推，减力推，推下旋。

2、推挡技术运用。

3、挡球和推挡球教学方法——练习步骤，技术比较，易犯错误和纠正方法，注意事项。

第六节 攻球

1、正手攻球技术——快攻、中远台攻、扣杀、拉攻、突击、侧身攻。

2、反手攻球技术——快拨、快攻、拉攻、直拍横打。

3、攻球技术运用。

4、攻球技术教学方法——练习步骤，技术比较，易犯错误和纠正方法，注意事项。

第七节 弧圈球

1、弧圈球技术——正手加转、前冲、侧旋、反手弧圈球。

2、弧圈球技术运用。

3、弧圈球教学方法——练习步骤，技术比较，易犯错误和纠正方法，注意事项。

第八节 搓球

1、搓球技术——正、反手快搓，慢搓，搓转与不转。

2、搓球技术运用。

3、搓球教学方法——练习步骤，技术比较，易犯错误和纠正方法，注意事项。

第四章 乒乓球基本战术 4 课时

第二节 战术种类

1、发球抢攻战术。

2、对攻战术——左推右攻、推挡变线、推挡侧身攻。

3、接发球战术——控制、接发球抢攻。

第三节 裁判员临场操作规程

1、比赛前

2、进场后

3、比赛后

五、教学设备和设施

1、乒乓球球台、乒乓球拍（直拍和横拍）、乒乓球若干

2、主裁判椅、副裁判桌、发球机、集球网、挡板

六、课程考核与评估

1、考试

2、学生期评成绩由出勤、理论、裁判能力与专项考核四部分构成

七、附录

教学参考文献目录

1、苏怀仁著。现代乒乓球运动教学与训练。北京：人民体育出版社，2003。

2、体育院系通用教材。乒乓球。北京：人民体育出版社，1990。

3、中国乒乓球协会编译。乒乓球竞赛规则 2007。北京：人民体育出版社，2002。

4、张瑛秋。乒乓球裁判通级指导。北京：北京体育大学出版社。2008。

制定人：陈卫东

审核人：刘 明

乒乓球（必修）课程考核大纲

一、适应对象

- 1、修读完本课程规定内容的社会体育专业学生。
- 2、提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业学生。
- 3、提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非社会体育专业的本科生

二、考核目的

《乒乓球》课程考试旨在考察基础理论知识，基本技术技能的基础上，注重考察学生对于击球原理的理解与掌握，教学、训练原则的掌握和运用以及组织竞赛的能力。本门课程考核要求由低到高共分为“了解”、“掌握”、“熟练掌握”三个层次。其含义：了解，指学生能懂得所学知识和技术，能在相关问题中认识或再现它们；掌握，指学生能清楚的理解所学知识和技术，并在实践中正确的运用；熟练掌握，指学生能较为深刻的理解所学知识和技术，能够准确、熟练的运用它们进行教学与训练及组织各种竞赛活动。

三、考核形式与方法

- 1、考核形式：考试
- 2、考核方法：实际操作与开卷考试结合

四、课程考核成绩构成

出勤 10%、理论 40%、裁判能力 10%、专项考核 40%

五、考核内容与要求

考核内容

第一章 乒乓球运动简史

了解乒乓球运动的特点，发展概况及发展方向。

第二章 乒乓球运动基本理论知识

- 1.了解球拍性能和击球动作结构，以及提高击球质量的五大要素（即弧线、速度、旋转、力量、落点）。
- 2.熟练掌握乒乓球常用术语和握拍方法。

第三章 乒乓球技术

- 1.熟练掌握基本姿势，单步、换步、跳步的移动方法以及反手快推、慢搓、正手快攻、扣杀和二套发球技术。
- 2.掌握跨步、交叉步、结合步的移动方法以及接发球、加力推、拉攻、侧身攻等技术。
- 3.了解高抛，下蹲发球，弧圈球，削球等技术原理，并对其技术动作有粗略体会。

第四章 乒乓球战术

- 1.了解制定战术的基本原则，战术种类以及团体赛的排阵。
- 2.掌握本类型打法的主要基本战术，即发球抢攻，对攻和搓攻。

第五章 双打

- 1.了解双打的配对和战术。
- 2.掌握双打的移动、发球、接发球方法以及双打的训练方法。

第六章 乒乓球教学工作

- 1.了解教学原则。
- 2.掌握技术教学及组织方法。

第七章 乒乓球训练工作

- 1.了解训练原则。
- 2.掌握技战术和各种类型打法以及专项身体训练、多球训练的方法。

第八章 乒乓球教学、训练文件的制定

了解教学、训练文件的制定。

第九章 乒乓球教练员在比赛期间的主要工作：

了解赛前、赛中及赛后的主要工作。

第十章 乒乓球比赛规则、竞赛规程与裁判法

- 1.了解比赛规则
- 2.掌握竞赛规程
- 3.熟练掌握操作规程

第十一章 乒乓球竞赛组织与编排

- 1.了解竞赛编排工作的内容和程序
- 2.掌握比赛的基本方法以及种子和轮空

第十二章 乒乓球运动科学研究工作

考核要求

- 1.出勤考核 10分：本部分考核旨在督导学生按时上课，不要随意缺课，以扣分计算：旷课一次扣 5 分，病假、事假扣 2 分，迟到、早退扣 1 分。
- 2.理论 40 分：本部分考核旨在督导学生加强对乒乓球技术、战术的理论学习；完成教材上的思考题 10 分，进行书面抄写，每两星期交一次作业，教师定期批阅，登记；期末开卷考试 30 分。
- 3.裁判能力 10 分：本部分考核内容为《乒乓球竞赛规

则》，考核形式为临场判罚能力，旨在督导学生掌握乒乓球竞赛规则，提高学生对于乒乓球比赛的临场判罚能力与管理水平。

4.专项测试 40 分：本部分考核为实践操作，旨在检查学生对乒乓球技术、技能的掌握情况，是本课程考核的重点。

4.1 左推右攻，25 分

4.1.1 考试项目：左推右攻

4.1.2 考试时间：1 分钟

4.1.3 考试办法：考生自找陪练考试，其它同学可协助捡球；双方位于左半台，陪练用推挡技术将球有规律的送到主考者 2/3 台的左右半区，主考者用左推右攻（推斜线攻直线）将球击到陪考者的左半区，一攻一推为一回合。

4.1.4 评判标准：在 1 分钟时间内，击 30 个回合为满分为 20 分，前 20 回合是 10 分，每击一个回合得 0.5 分；后 10 回合是 10 分，每击一个回合得 1 分。

4.1.5 技术评分：5 分

参考项目：技术动作的规范性；击出球的实效性（具体见表）

技术评定标准表：

等级	评价标准
A (优秀)	动作正确，协调能力强，速度快，落点刁，威胁大
B (良好)	动作较正确，比较协调，较能控制球，自然连贯，有落点变化，速度较快
C (中等)	动作基本正确，无明显错误，有落点变化，但动作速度不快
D (及格)	无根本性错误，但生硬、不协调，速度不快
E (不及格)	动作有根本性错误，回球弧线高、失误多、控球能力差，且改变球的性质

4.2 正手发（左侧、右侧）下旋急长球，15 分

4.2.1 考试项目：正手发（左侧、右侧）下旋急长球

4.2.2 考试办法：考生位于反手位，侧身用正手发（左侧、右侧）下旋急长球：先发 5 个斜线急长球，再发 5 个直线急长球。

4.2.3 评判标准：考察发球落点，只发球 10 次，满分 10 分，每发一个有效长球得 1 分。

4.2.4 技术评分：5 分

参考项目：技术动作的规范性；击出球的实效性（具体见表）

技术评定标准表：

等级	评价标准
A (优秀)	动作正确，协调能力强，旋转强，落点刁，威胁大。
B (良好)	动作较正确，比较协调，有一点旋转，速度快
C (中等)	动作基本正确，无明显错误，有落点变化，但旋转性不强
D (及格)	动作无根本性错误，但生硬、不协调，旋转性不强
E (不及格)	动作有根本性错误，失误多、控球能力差，且改变球的旋转性质

六、样卷（附后）

体育学院《乒乓球》必修课程考试试题（A 卷）

2010—2011 学年第 一学期 N 体教 07 级-1、2 班级

时量： 120 分钟 总分 100 分，考试形式，开卷

一、术语界定：（每小题 2 分、共 16 分）

1. 击球距离
2. 短球
3. 上升期
4. 单淘汰赛
5. 轮空
6. 阻挡
7. 还击
8. 击球（有效去球部位）

二、简答题：（每小题 8 分、共 40 分）

- 1、轮换发球法？
- 2、乒乓球比赛中，回合出现哪些情况应判重发球？
- 3、增强球的旋转方法？
- 4、运动员特长技术的训练方法？
- 5、发球抢攻战术的注意事项？

三、阐述题：（选择两个小题做，每小题 15 分、共 30 分）

- 1、介绍四种常用的接发球技术及其要领。
- 2、乒乓球比赛中，哪些情况运动员应得“1 分”？
- 3、“11 分制”的战术发展趋势？

四、计算题：（14 分）

5 名运动员参加乒乓球小组单循环赛，请计算本组比赛的轮数、场数、并划出比赛轮转表。

制定人：陈卫东

审核人：刘 明

网球（必修）课程简介

课程名称	网球（必修）				
英译名称	Tennis				
课程代码	05D01113	开设学期	三		
安排学时	64	赋予学分	4		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	网球运动教程				
教材出版信息	北京体育大学出版社，2008年3月第1版，书号：ISBN 978-7-81100-790-9				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
李 海	男	研究生	硕 士	讲 师	1996 年
尤金科夫	男	本 科	学 士	副教授	2004 年
<p>课程简介</p> <p>网球运动被誉为除足球运动之外的世界第二大运动，亦是首届现代奥林匹克运动会的唯一球类项目。自1885年网球传入中国以来，这项运动在我国的开展已有100多年的历史。在新中国成立前，网球被视为贵族运动，参与者极少。在改革开放以后，随着我国国力的增强和人民生活水平的提高，以及近几年我国网球运动员水平的提高和在高水平比赛中所取得的好的成绩，在此触动下网球运动得到了空前快速的发展。人们已把打网球当成一种健身娱乐、陶冶情操、丰富生活、促进身心发展的一种重要手段。网球在我国普通高校正成为最受学生欢迎的运动项目之一。系统地掌握网球的基础理论、基本知识和基本技能，对于做好学校体育和社会体育工作，促进青少年学生身心健康发展，体现“健康第一”“以人为本”的教育指导思想具有极大的意义</p>					

网球（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、社会体育专业

课程代码：05D01113

学时分配：64

赋予学分：4

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

通过本课程的教学，通过任课教师的身教、言教，培养学生具有作风正派、为人师表、遵纪守法、文明礼貌的情操，以及勤学苦练，顽强拼搏的精神；促进学生网球运动能力的发展，使学生的网球技术得到提高，培养学生自觉参加网球运动的兴趣；促使学生能够较系统的掌握网球运动的基础理论、基本技术和基本教学技能，培养学生具备从事网球教学、运动训练、网球比赛组织与竞赛的基本能力。

三、教学目的与要求

1、使学生正确了解网球运动的基本特点和健身价值，系统掌握网球运动锻炼身体、增强体质的手段和方法。

2、学习和掌握网球运动的基本技术与战术，具有会讲、会做、会教、会分析问题与解决问题的能力。

3、掌握网球运动的裁判规则与裁判法，具有组织和实施网球比赛的能力。

四、教学内容与安排

一、教学大纲时数分配。总学时 64 学时。

1、理论部分

知识点 条目	简要说明	教学要求	重点难点	教学 时数
网球运动的起源与发展	网球史话；网球运动对人体的影响；网球运动的发展趋向	掌握	网球运动对人体的影响	2
网球竞赛规则与裁判法	网球竞赛的主要规则；网球竞赛的主要裁判方法	掌握	网球竞赛的主要规则	4
网球比赛的组织与实施	网球比赛的组织网球比赛的实施	掌握	网球比赛的组织	4

网球的比赛技战术分析	网球比赛技术分析；网球比赛战术分析	掌握	网球比赛技术分析	4
------------	-------------------	----	----------	---

2、实践内容

(1)握拍与移动：东方式正手握拍法；东方式反手握拍法；反手双手握拍法；正、反拍击球移动方法。

(2)击球方法：正拍上旋球、平击球；反拍上旋球、削球；双手击球。

(3)发球技术：平击发球。

(4)截球技：正、反手截击球。

(5)基本战术：底线战术；上网战术；双打站位与配合。

3、身体素质

(1)一般身体素质：速度、力量、耐力、灵敏

(2)专项身体素质：奔跑、耐久力、爆发力、柔韧性、

协调性

章	标题	学时 分配	关键知识点与能力培养要求
第一章	正手击球	12	1. 底线准备姿势
			2. 正手击球握拍方法(半西方式)
			3. 正手击上旋球的挥拍基本动作,有球练习
			4. 移动中正手击球的基本动作及步伐
第二章	反拍击球	10	1. 底线准备姿势
			2. 反手握拍方法(半西方式)
			3. 反手击上旋球的挥拍基本动作
			4. 移动中反手击球的基本动作及步伐
第三章	理论	14	网球概论、规则、裁判法、比赛实施、技术动作分析
第三章	发球技术	10	1. 发球的准备姿势、握拍方法
			2. 下手发球的动作及练习
			3. 上手平击发球基本动作
第四章	截击技术	10	1. 截击球的准备姿势、握拍方法
			2. 正手截击的动作及练习
			3. 反手截击的动作及练习
第五章	教学比赛	8	向学生介绍网球的文化礼仪方面的知识以及相应的比赛规则,让他们能更全面的了解网球运动.

五、教学设备和设施

网球拍、网球、穿线机、发球机等网球专业器材。

六、课程考核与评估

考核形式：学年考核形式与本课程考核相结合，学年考核采取平时上课出勤、理论闭卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行，考核形式为考试。

七、附录

教学参考文献目录：

1、《网球运动教程》.陶志翔.

2、《休闲网球技法》(图解). 卫耀明. 湖南文艺出版社.

3、《怎样打网球》. 美国网球杂志社. 李又琴译. 人民体育出版社.

4、《学做裁判丛书》. 网球. 陶志翔. 沈艺萍. 北京体育出版社.

5、《体育爱好者丛书》. 网球. 王泉正. 人民体育出版社.

6、《网球 14 天练习法》. 美. 伊万. 伦德尔. 乔治. 门多萨. 王浩东. 黄晓辉译. 人民体育出版社.

7、《跟专家练》. 网球. 陶志翔. 北京体育出版社.

制定人：李 海

审核人：刘 明

网球（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非社会体育专业的学生。

二、考核目的

考核学生对网球的基本概念、知识、理论的掌握情况及掌握技术动作的能力。

三、考核形式与方法

理论、平时成绩、期末技术考试相结合。

四、课程考核成绩构成

- (一) 平时成绩占 20%
- (二) 技术考试占 60%
- (三) 理论考试占 20%

五、考核内容与要求

- (一) 平时成绩 (20%)

内容：考勤，课堂表现，课堂提问。

- (二) 专项技术 (60%)

2、网球技术 60%

- (1) 内容：正拍底线击球 30%

方法：应试者于底线外击打教师的手抛球至对方单打有效域区内发球线与底线之间。

成绩评定：以 30 分计

- ①技术达标：10 分详见评分表

击球次数 10										
获得分数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
有效击球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

- ②技术评定：20 分，详见评分表

分值	技术评定标准
20	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点好。
18	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点较好。
15	能正确完成动作，击球有力，球速快、落点好。
10	能正确完成动作，击球有力，球速和落点较好。
5	能正确完成动作，但击球无力，球速慢、落点较差

- (2) 内容：反拍底线击球

方法：应试者于底线外击打教师的手抛球至对方单打有效域区内发球线与底线之间。

成绩评定：以 30 分计

- ①技术达标：10 分详见评分表

击球次数 10										
获得分数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
有效击球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

- ②技术评定：20 分，详见评分表

分值	技术评定标准
20	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点好。
18	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点较好。
15	能正确完成动作，击球有力，球速快、落点好。
10	能正确完成动作，击球有力，球速和落点较好。
5	能正确完成动作，但击球无力，球速慢、落点较差

- 3、学习态度一出勤率 20 分

4、学期成绩：理论成绩 (20%) + 学习态度一出勤率 (20%) + 专项技术考试 (60%)

六、样卷

体育学院《网球》必修课程考试试题 (A) 卷

_____ 学年第 _____ 学期 _____ 班级

时长：120 分钟 总分 100 分，考试形式，闭卷

一、填空题：(每空 2 分：共 30 分)

1. 网球四大公开赛是指_____、_____、_____、_____。
2. 世界男子网球团体赛是指_____、世界女子网球团体赛是指_____。
3. 世界网球运动组织有 ITF 是指_____、ATP 是指_____、WTA 是指_____。
4. 网球的直径是_____厘米，重量是_____克。
5. 正反手击球的步法有_____式步法和_____式步法。
6. 在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子为_____盘_____胜，女子为_____盘_____胜。

二、是非题：(每题 2 分：共 20 分)

1. 网球运动起源于法国 ()
2. 在四在公开赛中美国网球公开赛是举办的最早的 ()

- 3.在正式比赛中，比赛用球的性质都是一样的（ ） 分（ ）
- 4.在发球时不论什么动作，只要在球落地前把球击出去均可（ ）
- 5.发上手球时握拍一般采用大陆式和东方式反手握拍为主（ ）
- 6.比赛进行中，当一名运动员的拍弦突然断裂他还可以继续比赛（ ）。
- 7.接球员可以在自己球场一侧任何位置接球（ ）。
- 8.发球员向上抛球准备发球时，又决定不击球将球接住是发球失误（ ）
- 9.运动员站在场外还击或用手接住明显的出界球应得
- 10.球场上的线认为是场地的一部分，落在线上的球都算好球（ ）

三、简答题：（每题 5 分：共计 20 分）

1. 网球基本技术包括哪十项？
2. 上手发球技术的动作要领？
3. 简述双手反手抽击球的动作要领？
4. 简单的写出男女各 5 名当代著名的网球运动员？

四、问答题：（每题 15 分：共计 30 分）

1. 划一个标准的网球场并标明主要的尺寸？
2. 论述一下学习网球的心得体会？

制定人：李 海
审核人：刘 明

排球（限选）课程简介

课程名称	排球（限选）				
英译名称	volleyball				
课程代码	05D05626	开设学期	六		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	球类运动—排球				
教材出版信息	高等教育出版社，2009年7月第3版，书号：ISBN 978-7-04-027387-8				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
唐金根	男	本 科	硕 士	讲 师	2002.7
曹国强	男	本 科	硕 士	讲 师	2000.7
课程简介					
<p>《排球》是根据社会体育四年制教学计划和培养目标的规定，排球作为学生的限选科目。通过排球限选课的教学，使学生了解排球教学基本职责、应具备的基本素质，熟悉与掌握排球基本技术的概念和动作规格，了解和掌握排球基本技术的教学顺序与步骤，能熟练运用排球的练习方法和手段进行运动员初级阶段的教学与训练。要求做到会讲、会示范、会教；对次要教材要求有所体会；对介绍性的教材要求有所了解。根据中学和基层的实际，培养学生初步具备组织排球竞赛和裁判工作的能力。</p>					

排球（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、社会体育专业

课程代码：05D05626

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

排球限选课程是一门系统讲授排球运动基本理论，全面提高排球基本技、战术水平；积极发展专项运动素质；努力培养排球教学与训练、竞赛组织与裁判和科学研究等工作能力的课程。

三、教学目的与要求

1. 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。

2. 使学生较全面、系统地掌握排球运动的基本理论、排球运动教学与训练的基本原理与方法，以及现代排球运动的发展趋势。

3. 使学生正确、合理地掌握排球运动的基本技术动作方法，全面提高技战术运用能力，发展一般和专项运动素质。

4. 在全面系统地掌握排球运动教学与训练的基本原理与方法的基础上，能正确地讲解与示范、纠正错误的动作、能组织和进行教学训练工作、制定教学文件、具备从事中等级以上学校教学和训练工作的能力。

5. 着重加强学生的竞赛组织与裁判工作等方面能力的培养与提高，使之具备从事基层排球竞赛组织工作的能力，达到排球国家二级裁判员水平。

6. 使学生较全面、系统地了解国内外排球运动科学研究的发展动态、基本掌握排球运动科学研究的基本工作程序与方法，具有独立从事科学研究的工作能力。

四、教学内容与安排

（一）理论课教学内容

第一章 排球运动简介

第一节 排球运动的比赛方法与特点

知识点：比赛方法；排球运动的特点；排球运动世界大赛简介

第二节 排球运动的起源，传播与繁衍

知识点：排球运动的起源；排球运动的传播；排球运动的繁衍

第二章 排法运动发展概况

第一节 世界排球运动发展的三个阶段

知识点：世界排球运动发展的三个阶段；排球技战术发展的主要规律和特点

第二节 我国排球运动的发展

知识点：我国排球运动发展概况；我国对世界排球运动发展的贡献

第三章 排球技术

第一节 排球技术的基本理论

知识点：排球技术的概念；排球技术的特点；排球技术的分类

第二节 准备姿势与移动

知识点：准备姿势与移动的概念与作用；准备姿势与移动的分类；准备姿势与移动的动作方法分析

第三节 发球技术

知识点：发球技术的概念与作用；发球技术的分类；发球技术的动作方法分析

第四节 垫球

知识点：垫球的概念与作用；垫球的分类；垫球的动作方法分析

第五节 传球

知识点：传球的概念与作用；传球的分类；传球的动作方法分析

第六节 扣球

知识点：扣球的概念与作用；扣球的分类；扣球的动作方法分析

第七节 拦网

知识点：拦网的概念与作用；拦网的分类；拦网的动作方法分析

第四章 排球战术

第一节 排球战术的基本理论

知识点：排球战术的概念；排球战术的分类；战术意识

第二节 阵容配备，位置交换，“自由人”运用

知识点：阵容配备；位置交换；“自由人”运用

第三节 集体进攻战术

知识点：进攻阵形

第四节 集体防守战术

知识点：接发球及其阵形；接扣球防守及其阵形

第五节 战术教学与训练

知识点：“中、边二传”进攻阵形的教学

第五章 竞赛工作

第一节 竞赛工作

知识点：竞赛制度；编排与成绩计算方法

第二节 裁判工作

知识点：场地；器材；设备；主要规则及裁判方法；
鸣哨和手势

(二) 技术课教学内容与技术点

第一章 排球技术

第一节 准备姿势

技术点：稍蹲准备姿势；半蹲准备姿势；低蹲准备姿势

第二节 移动

技术点：并步与滑步移动；交叉步移动；跨步移动

第三节 发球

技术点：正面上手发球、正面上手发球

第四节 垫球

技术点：正面双手垫球；背垫；接发球垫球

第五节 传球

技术点：正面传球；背传球；顺网正面传球

第六节 扣球

技术点：正面扣球；扣近体快球

第七节 拦网

技术点：单人拦网；双人拦网

第二章 排球战术

第一节 进攻战术

技术点：中二传进攻阵形；边二传进攻阵形

第二节 防守战术

技术点：接发球阵形；接扣球防守阵形

(二) 技战术教学内容与安排：

1、专项身体素质训练。

2、活动性游戏和排球游戏。

3、技术部分：

分 类	重点教材	一般教材	介绍教材
准备姿势	防守和保护的准备姿势		
移动	防守和保护中各种步法的综合运用		
传 球	一般正面二传球	调整二传球 传半快球	传快球 侧面二传球

垫 球	正、侧面双手垫球	低姿垫球	单双手挡球 单手垫球
发 球	正面上手大力发球（男） 正面上手发球（女）	正面上手发飘球	跳发球
扣 球	扣四号位球 扣二号位球	扣调整球 扣近体快球 扣半快球	扣平拉球 扣短平快球
拦 网	单人拦网	双人集体拦网	三人集体拦网

4、战术部分：

分 类	重点教材	一般教材	介绍教材
防 守	接发球 五人接发球防守阵型	四人接发球防守阵型	三人接发球防守阵型
战 术	接扣球 双人拦网边跟进防守战术。 双人拦网心跟进防守技术	三人拦网三二一和三一二防守战术	各种防守战术的变化
进攻战术	插上进攻战术	边一二进攻战术	边一二进攻战术及插上

(三) 技能教学内容与安排：

1、比赛

(1) 技术、战术运用。(2) 临场指挥和裁判实习。

五、教学设备和设施

标准排球场地一个、排球 30 个、排球网、排球柱、标志杆

六、课程考核与评估

(一) 考核形式：第(六)学年本课程的结业考核采取理论开卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行，考核形式为考试。

(二) 成绩计算：第(六)学年课程结业考核成绩的比例为理论 40%，技术 40%（其中技术评定占 60%，技术达标占 40%）‘平时 20%，其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者不予评定总分。

七、附录

教学参考文献目录

(一)《排球》教材编写组《球类运动—排球》.北京：高等教育出版社,2009 年

(二) 全国体育院校教材委员会.《排球运动》.北京：人民体育出版社，1999 年.

(三) 施达生，等编著.《排球教学训练指导》.北京：人民体育出版社，1995 年.

(四) 国家体育总局.中国体育教练员岗位培训教材《排球》北京：人民体育出版社，2003 年.

制定人：曹国强 审核人：刘 明

排球（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非社会体育专业的本科学生。

二、考核目的

通过考核检查对基本理论、基本技术、基本技能掌握的情况，从而评定学业情况。

三、考核形式与方法

考核形式：学年考核采取平时上课出勤、理论开卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行。

四、课程考核成绩构成

成绩计算：第（六）学年课程结业考核成绩的比例为理论 40%，技术 40%（其中技术评定占 60%，技术达标占 40%），平时 20%，其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者不予评定总分。

五、考核内容与要求

（一）理论考核内容与要求

第一章 排球运动的一般知识

考核内容：本章阐述从普通的娱乐活动到奥运会竞技项目，从室内六人排球到形式多样化的排球，从一般的体育活动到专门的运动科学。

考核要求：了解排球运动的发展史，加强对排球运动知识的掌握。

第二、六、七章 排球技术、排球技术教学与训练基本理论与方法

考核内容：本章阐述排球技术的概念，排球技术的特点，技术动作规格，教学顺序与步骤，常见的错误及其纠正方法。

考核要求：熟悉与掌握排球基本技术的概念和动作规格；了解和掌握排球基本技术的教学顺序与步骤；能熟练运用排球技术的练习方法和手段进行运动员初级阶段的教学与训练。

第三、六、七章 排球战术、排球战术教学与训练基本理论与方法

考核内容：排球战术概念、特点、阵容配备与换位

置，四、二队员、主攻队员和副攻队员的挑选。集体防守战术，教学顺序与步骤等。

考核要求：明确排球战术的含义和选择战术的依据；明确战术教学与训练的目的与任务；了解和掌握排球基本战术形式和阵形。

第九章 排球竞赛工作与裁判工作

考核内容：排球规则及裁判法。

考核要求：了解排球比赛主要规则及裁判法，掌握击球犯规和其他犯规的概念；理解规则的精神，为教学、训练服务。

（二）技术技能考核内容与考核标准

考核内容：

- ①对墙连续垫 40 个；
- ②对墙连续传 40 个；
- ③四号位扣高球 7 个；
- ④正面上手发球 7（男、女）；正面上手发球 7（女）

考核标准：（技能达标分、技能动作等级评定分）

考核内容	考核标准	优	良	中	及格
① ②	达标	连续传、垫球各 40 个	连续传、垫球各 32-39 个	连续传、垫球各 28-31 个	连续传、垫球各 20-27 个
	技评	1、连续达到 40 个； 2、手型正确、全身用力协调。 3、控制球稳定。	1、连续达到 30 个； 2、手型基本正确； 3、能较好的控制球。	1、连续达到 20 个； 2、手型基本正确。	手型基本正确。
③	达标	达到 7 个。	达到 6 个。	达到 5 个。	达到 4 个。
	技评	1、助跑节奏清晰； 2、空中姿势正确； 3、控制球稳定。	1、助跑节奏较清晰； 2、空中姿势正确； 3、控制球较好。	1、助跑节奏不清晰； 2、空中姿势基本正确。	1、助跑节奏不清晰； 2、姿势不正确。
④	达标	达到 7 个。	达到 6 个。	达到 5 个。	达到 4 个。
	技评	1、抛球稳定、击球准确；	1、抛球稳定、击球准确；	1、抛球较稳、击球基本准确；	击球有一定力量。

	2、击球有力且路线平冲。	2、击球有一定力量。	2、击球有一定力量。	
注：第六学期为排球技术技能考核①②③④、理论考察。				

六、样卷

体育学院《排球》普修课程考试试题（ ）卷

_____学年第_____学期_____班级

时量：120分钟 总分 100分，考试形式，开卷

一、正面上手发球的技术要点是什么？（男生答）（20分）

正面上手发球的技术要点是什么？（女生答）

二、请画出场上五人接发球的站位阵型。（30分）

要求：1、画出“W”型站位。

2、画六轮，每一轮一个图。

3、用“……>”标出二传跑动的路线和方向。

4、场上队员用“1, 2, 3, 4, 5, 6”表示。

三、排球场上有几种位置关系？这些位置关系都存在于谁和谁之间？（10分）

四、请分别画出对方二号位和四号位进攻时，本方双人拦网“边跟进”和双人拦网“心跟进”的防守阵型。（30分）

要求：拦网队员用“T”表示。

五、你对本学期的教学有什么意见和建议？（10分）

制定人：曹国强

审核人：刘 明

羽毛球（必修）课程简介

课程名称	羽毛球（必修）				
英译名称	Badminton				
课程代码	05D01615	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	羽毛球				
教材出版信息	高等教育出版社，2010年1月第2版，书号：ISBN 978—7—04—028370—9				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
夏伟峰	男	大学本科	硕士	讲师	02年至今
课程简介					
<p>羽毛球运动是灵活、快速、多变的隔网对击性项目。动作易掌握，器材简便，充满乐趣，深受学生的喜爱。羽毛球运动能有效发展灵活性、协调性、力量、耐力等身体素质；对培养勇敢、顽强、沉着、果断等意志品质具有良好的作用。</p> <p>本课程以羽毛球运动中的发球、击球、移动步法、裁判法以及基本理论知识为主要教材。通过教学使学生掌握较为系统的羽毛球基本技术、技能和理论知识，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，并以此为锻炼身体的手段，为终身体育奠定基础。</p>					

羽毛球（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业学生

课程代码：05D01615

学时分配：总学时 36，周学时 2。

赋予学分：总学分 2

先修课程：

后续课程：运动训练学、体育科学研究方法。

二、课程性质与任务

（一）课程性质

羽毛球运动是一项既高雅，又有活力，集竞技和娱乐于一身的体育运动项目，在广大学生和群众中广为流行。通过羽毛球的理论学习和运动实践，使学生掌握一种锻炼身体方法，养成自觉锻炼身体的习惯，具备正确观赏羽毛球运动和参与基层羽毛球运动的技战能力，提高身体素质，使学生勇于开拓、创新、拼搏、进取。

（二）课程任务

1、发展学生的灵敏、协调、反应、速度素质，增强体质，提高健康水平。

2、掌握羽毛球基本技、战术，获得锻炼身体的具体方法和手段。

3、培养学生顽强、果断的意志品质和终身锻炼的习惯。

三、教学目的与要求

（一）教学目的

通过羽毛球的理论学习和运动实践，使学生掌握一种锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的习惯，具备正确观赏羽毛球运动和参与基层羽毛球运动的基本技战能力，提高身体素质，使学生勇于开拓、创新、拼搏、进取。

（二）基本要求

1、较熟练掌握羽毛球运动基本技术的动作方法、要领，掌握技术动作的运用方法；了解战术配合的方法和运用方法。

2、基本掌握羽毛球运动的基本理论知识，了解当前羽毛球运动的发展趋势，对羽毛球运动有着更广泛认识、更深的理解，促进羽毛球意识的提高。

四、教学内容与安排

（一）理论部分

1、羽毛球运动概述

2、羽毛球运动竞赛办法

3、羽毛球竞赛规则与裁判法

4、羽毛球运动的发展和主要赛事

（二）实践部分

1. 基本技术

羽毛球握拍方法；羽毛球基本步法；羽毛球准备姿势；羽毛球发球、接发球站位；羽毛球发球技术；羽毛球击球技术。

2. 基本战术

羽毛球单、双打战术。

3. 教学比赛

羽毛球教学比赛与裁判实习。

4. 身体素质

1) 12 分钟耐力跑。

2) 羽毛球掷远、跳绳、纵跳、单足跳、蛙跳等。

3) 看信号变方向移动、四角米字跑（边长约 6 米）、短距离追逐跑等。

4) 各种拉长韧带练习。

五、教学设备和设施

1、高标准规范的羽毛球场馆

2、多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备

3、羽毛球裁判工作和羽毛球竞赛所需的设施

六、课程考核与评估

（一）学习过程评价及标准：

具备大学生应有的体育意识，学习态度端正，锻炼积极，在掌握专项技术，提高运动技能上有进步；无旷课、无恶意请假。有下列行为之一者，本学期羽毛球课程不及格。

1、病、事假累计达 1/3 学时，不能参加技能考试；

2、旷课或恶意请假一次扣 10 分；3 次以上不能参与专项技能的考试（迟到、早退一次扣一分，3 次按一次旷课计）。

（二）考核内容：

1、发高远球

要求：连续发 10 次，左右区各 5 次。

2、击高远球

3、身体素质

一分钟跳绳：单跳、双跳均可，男女标准相同。

分值	60	65	70	75	80	85	90	95	100
次数	100	110	120	130	140	150	160	170	180

七、附录

教学参考文献目录：

1、《羽毛球竞赛规则》，中国羽毛球协会，北京体育大学出版社，2003

2、《新编羽毛球教程》，王家彬，西北工业大学出版社，2007

3、《羽毛球专修课教材》，彭美丽，叶莱主编，北京体育大学出版社，1998

4、《学打羽毛球》，肖杰主编，人民体育出版社，2000

制定人：夏伟峰

审核人：刘 明

羽毛球（必修）课程考核大纲

一、适应对象

社会体育专业的学生；

二、考核目的

检查学生对羽毛球运动的竞技能力。

三、考核形式与方法

- 1、理论知识：采用作业检查的形式；
- 2、技、战术：采用实际操作、技术评定方法；

四、课程考核成绩构成

考核成绩由术科成绩（40%）、平时成绩（20%）两大部分构成。

五、考核内容与要求

1、正手发高远球：

0.72	0.72 0.72				
10分 区	8分 区	6分 区			
10分 区	8分 区	6分 区			

考核方法——受测者按规则要求在左、右发球区共发十个球，教师根据受测者完成技术的质量，累计球的落点给予评分。球落在区域线上，则按高分区分计分（见发高远球落点示意图）。

评分标准——按示意图落点计分，错区为零分。得分之和为达标分，占发球总分的70%，技术评定分占领30%，两者得分之和为该项考试得分。

2、击高远球：

考核方法——由两人一组配合完成。其中一人为陪考者，另一人为受测者。考核时，陪考者按规则要求分别在左、右两区各发五个高远球至受测者后场；受测者分别在左、右两区回击高远球至陪考者的后场，教师根据受测者技术完成的质量，最后按回击球的落点累计分数（见回击高远球落点示意图）。球落在区域线上，则按高分区分计分。

评分标准——按回击球的落点累计分数，得分之和为达标分，占击高远球总分的70%，技术评分为30%，两

者得分之和为该项考试得分。

3、技术评定评分标准：

90—100分：动作正确、非常协调，能很好的掌握击球点和协调发力，步法很协调（除发球外），球的落点准确到位。

80—89分：动作正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，步法比较协调（除发球外），球的落点比较准确到位，没有出现明显的错误。

70—79分：动作基本正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，步法基本协调（除发球外），球的落点基本准确到位，没有出现比较明显的错误。

60—69分：技术动作基本正确、协调，基本能掌握好击球点和协调发力，步法基本协调（除发球外），球的落点基本准确到位，没有出现太明显的错误。

59分以下：技术错误，动作极不协调，出现太明显错误，完全不能掌握击球方法，球的落点基本不到位。

六、样卷

体育学院《羽毛球》必修课程考试试题（ ）卷

____ 学年第 ____ 学期 ____ 班级

时长：120分钟 总分100分，考试形式，闭卷

一、填空题（每空1分，共20分）

1、羽毛球拍____、____、____、____、____、____组成整个框架。

2、羽毛球场各条线宽均为____厘米，场地上空____米内和四周____米以内不应有障碍物。

3、羽毛球发球可分为____发球和____发球。按发球的空中飞行弧线又可分为____、____、____。

4、羽毛球上肢的基本手法由____、____、____、____四个技术部分组成。

5、羽毛球运动有很多击球技术动作，根据这些技术动作特点，可分为____、____、吊球、搓球、推球、放球、勾球、扑球、抽球、挑球等。

二、选择题(每小题2分，共10分)

1、国际羽联于（ ）年度举办了第一届名为汤姆斯杯的世界羽毛球男子团体赛。

- A. 1934 B. 1946
C. 1948 D. 1984

2、从球场地面起，球网中央顶部应高（ ）米，双打边线处网高（ ）米。

- A. 1.524 1.55 B. 1.55 1.60
C. 1.55 1.55 D. 1.50 1.553.

3. 2010年在马来西亚首都吉隆坡举行的汤姆斯杯(世界男子羽毛球团体锦标赛)（ ）获得本次比赛的冠军。

- A. 中国队 B. 韩国队
C. 荷兰队 D. 中国香港队

4、发球时，发球运动员将球抛出且落到地面，但没有挥动球拍击球，裁判员应判（ ）

- A 发球方违例； B 接发球方违例；
C 双方违例； D 重发球

5、发球擦网落在规定的对方接发球区内，应判发球方（ ）

- A 重发球； B 换发球；

C 得分； D 违例

三、判断题（每题2分 共10分）

1、羽毛球在比赛进行中，球托与羽毛脱离，球托飞出界外，应判界外球。（ ）

2、如果球碰到场地周围的物体或人，应判违例。（ ）

3、发球员须在接发球员准备好后才能发球，如果接发球员已试图接发球则被认为已做好准备。

4、如果比分交替上升至29比29，则先赢得第30分的一方胜该局。（ ）

5、发球员发球时挥拍未击中球，可以捡球重新发球。（ ）

四、简答题（每题20分共60分）

1、简述羽毛球运动的价值

2、简述正手发高远球的动作要领？

3、什么样的情况下进行重发球？

制定人：夏伟峰

审核人：刘 明

足球（限选）课程简介

课程名称	足球（限选）				
英译名称	Football				
课程代码	05D06028	开设学期	八		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	球类教研室	教研室负责人	徐 鹏	开设单位	体育学院
教材名称	《球类运动----足球》				
教材出版信息	高等教育出版社，2001年6月第3版，书号：ISBN978-7-04-016957-7				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
谭 斌	男	研究生	硕 士	讲 师	2007 年
易彬全	男	研究生	硕 士	助 教	2010 年
课程简介					
<p>足球专修是社会体育教育本科学生的一门限选科目，本科目是一门介绍足球基本理论、竞赛规则、比赛编排及教学训练方法的课程。它的任务是让学生掌握足球运动的各项基本技术，了解和掌握足球基础知识、基本理论、竞赛规则及编排，较好地掌握足球教学和训练的基本理论、基础知识和基本方法。根据体育教育专业本科培养计划的要求，它包括理论和实践教学两部分。它以全面系统的科学理论为基础，解析足球运动的本质，以丰富多采的实践内容融入全面综合素质教育，开发人的智慧，陶冶人的情操，增强人的素质，开拓人的思路，提高运动技术和技能。为今后顺利地完足球的教学、带队、执裁等能力打下良好的足球技术基础。</p>					

足球（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：体育学院社会体育专业

课程代码：05D06028

学时分配：36学时

赋予学分：2学分

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

本教学大纲是根据教育部关于体育院系的教学要求，结合我院足球场地、师资等教学实际情况而制订，是我院社会体育教育专业足球限修课的指导性文件。教材选用王崇喜主编，高等教育出版社出版的《球类运动---足球》，2001年第三版。

三、教学目的与要求

（一）总体目标

通过足球专修课的教学，使学生掌握足球运动的基本技术与基础理论与方法并能胜任对初学者的足球教学和指导下学课外活动，同时具备基层竞赛和裁判工作的能力。

（二）具体目标

- 1、掌握足球基本理论知识、技术、战术的分析和教法。
- 2、对大纲中规定的技术、战术中的主要教材，要求做到会讲、会示范、会教；对次要教材要求有所体会；对介绍性的教材要求有所了解。
- 3、根据中学和基层的实际，培养学生具备组织足球竞赛和裁判工作的能力。

四、教学内容与安排

第一章 足球运动概述（4学时）

- 第一节 足球运动的特点和价值
- 第二节 古代足球运动发展概况
- 第三节 现代足球运动发展概况
- 第四节 中国足球运动发展概况

第二章 足球技术（6学时）

- 第一节 足球技术概念及分类
- 第二节 足球技术分析

第三章 足球战术（4学时）

- 第一节 足球战术概念与分类
- 第二节 比赛阵型

第三节 进攻战术

第四节 防守战术

第五节 定位球战术

第六节 运用足球战术时应考虑的因素

第四章 足球教学理论与方法（6学时）

第一节 足球教学任务与方法

第二节 足球技术教学与练习方法

第三节 足球战术教学与练习方法

第四节 足球游戏与创编方法

第五节 足球教学文件的制定

第六节 足球动作简图绘制

第五章 足球训练理论与方法（6学时）

第一节 足球运动员竞技能力的结构

第二节 足球运动员的身体训练

第三节 青少年与儿童足球训练

第四节 足球运动员的心理训练

第五节 足球运动员的医务保健

第六节 足球运动员的选才与球队组建

第七节 足球训练文件的制定

第八节 足球比赛的指导工作

第六章 足球竞赛与裁判工作（6学时）

第一节 足球竞赛工作

第二节 足球竞赛规则分析

第三节 足球裁判法简介

第四节 足球场地与器材设备

第五节 其他形式足球竞赛方法简介

第六节 修建足球场工艺设计简介

第七章 足球运动的科学研究工作（4学时）

第一节 足球科学研究工作的基本程序

第二节 足球科研工作的选题

第三节 研究设计与研究计划的制定

第四节 收集材料

第五节 分析材料

第六节 撰写科研论文

第七节 评价科研论文

五、教学设备和设施

标准足球场、足球门与网、教学训练用球、分队背心、

战术演示板、足球墙、标志桶等足球相关训练器材和多媒体。

六、课程考核与评估

检查学生对所学足球理论知识的掌握程度，了解学生的技战术水平和实战能力，以及组织足球竞赛和裁判工作的能力。

考核形式：足球专修课考试采用理论考试和临场实践（技评、达标：实际操作）考试，以及平时成绩相结合。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、邓达之. 足球训练[M].北京:人民体育出版社 1999
- 2、足球竞赛规则. 2010/中国足球协会审定. -北京: 人民体育出版社, 2010
- 3、麻雪田主编.足球技巧图解[M]..北京:北京体育大学出版社, 2001: 151 — 17G.
- 4、杨一民、何志林.现代足球[M].人民体育出版社, 2000
- 5、麻雪田.现代足球运动高级教程[M].北京: 高等教育出版社,2002,9

6、田麦久. 运动训练学[M], 北京: 人民体育出版社, 2000

7、吴东明. 体能训练, 北京: 高等教育出版社, 2006

8、张力为. 现代心理训练方法. 北京: 北京体育大学出版社, 2004 年

教学网络提示

<http://you.video.sina.com.cn/clist/1303074814.html>

http://www.youku.com/playlist_show/id_1793262.html

http://u.youku.com/user_video/id_UNzg1NTg3NTI=_order

[_1_type_1_page_2.html](#)

<http://www.56.com/w37/album-aid-6784674.html>

http://jpkc.gipe.edu.cn/football_new/index.htm

<http://v.blog.sohu.com/u/vl/5262180>

<http://www.56.com/h34/uv.albumlist.php?user=zzipe911>

<http://you.video.sina.com.cn/b/24691184-1647741793.html>

制定人：谭 斌

审核人：刘 明

足球（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的学生。

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生。

二、考核目的

检查学生对所学足球理论知识的掌握程度，了解学生的技战术水平和实战能力，以及组织足球竞赛和裁判工作的能力。

三、考核形式与方法

考核形式：足球专修课考试采用理论考试和临场实践（技评、达标：实际操作）考试，以及平时成绩相结合。

四、课程考核成绩构成

1、考核形式是考查：平时成绩占 20%，技术考核占 80%

（一）技评、达标：技术评定（占 30%），技术达标（占 30%）采用技评与达标相结合的方法，在学期最后一周集中进行。

（二）理论考试：（占 20%）考试范围为教学大纲中所规定的全部理论讲授内容，学期结束进行笔试。

（三）平时成绩：（占 20%）包括裁判实习、技术战术运用能力，课堂提问和课外作业。

五、考核内容与要求

1、颠球：

（1）方法：脚背、大腿、脚内侧、脚外侧、肩膀、胸部和头部 12 个部位进行颠球

（2）要求：连续性的且不部位不重复的颠球，球不落地

（3）动作规格正确。

（4）标准：连续性的颠球 6 个部位及格，10 个满分。

2、点球：

（1）方法：面对足球墙，不设置守门员的点球射门测试

（2）要求：

（a）球的第一落点必须在足球墙上则算有效，反之则计 0 分

（b）踢在足球墙上的位置来取分值，在大分与小分交界处取小分

（3）动作规格正确。

（4）标准：每人每个脚连续踢 5 次，12 分及格，20 分为满分。

3、绕杆：

（1）方法：学生自己盘带球蛇形绕过 9 根杆摆成 Z 字型的杆后射门，记取该学生从出发到球进门的时间。

（2）要求：

（a）球从出发开始计时，球过球门线停表。

（b）绕杆必须依次按顺序从每个杆间绕过，在拐角处的杆需绕杆一周。

（c）绕杆过程中，在哪里失误必须从该处重新开始绕杆。

（3）动作规格正确

（4）标准：每人连续绕杆 3 次，取最好成绩，最高分数为 100 分。

*：考试说明：

在考核中，理论考试、技术评定与达标全部及格，方可评定总成绩。其中有一项不及格者，不得评定总成绩。凡不及格的项目，在学期结束前，给予补考，补考及格应评定成绩。若仍不及格，可在下学期在补考。

六、样卷

体育学院《足球》限选课程考试试题（A 卷）

2009-2010 学年第一 学期社体 08 级足球专修班班级

时长：120 分钟，总分：100 分，考试形式：开卷

一、判断题：（每小题 2 分，共 20 分）

- 1、双门比赛是我们祖先发明的足球比赛方式。
- 2、Soccer 与 Football 代表着不同的含义。
- 3、比赛中，裁判员发现某队员装备不符合要求，应警告该队员，由对方在暂停地点罚间接任意球。
- 4、运用器械进行力量训练是足球运动员力量训练的最好方法。
- 5、身体素质的好坏优劣是足球运动员水平优劣的决定因素。
- 6、不同位置的运动员对其身体素质的要求亦有所区别。
- 7、粗野的犯规行为是导致足球运动员损伤的主要原因。
- 8、在比赛开赛前，裁判员就有权对犯有非体育道德行为的队员进行警告和罚令出场。
- 9、经常与家人相处是精神疲劳很好的恢复手段。

10、因裁判员的失误，上半时少打5分钟，下半时必须补足5分钟，这符合规则精神。

二、单选题：（每小题3分，共30分）

1、现代足球的生日为：

- A、1863.10.26 B、1904.5.21
C、1866.7.28 D、1925.7.28

2、最早出现职业足球的国家是：

- A、德国 B、巴西
C、阿根廷 D、英国

3、在比赛进行中，球触及到下列哪一种情况时应成死球

- A、站在边线上的助理裁判员；
B、球触及到角旗杆弹回场内；
C、球触及到场上裁判员；
D、球在运行中被外来动物弹住时。

4、短时间、长间歇、少组数的训练是发展：

- A、耐力素质 B、力量素质
C、速度素质 D、协调性

5、足球比赛运动员最常见的活动方式为：

- A、站着多，跑动少
B、跑动多，站着少
C、反复爆发性用力，伴随短长的间歇
D、反复爆发性用力，伴随较长时间的间歇

6、中后卫比其它位置的队员更需要：

- A、速度素质 B、力量素质
C、耐力素质 D、柔韧素质

7、足球运动员的即兴表演是哪种心理品质的集中反映？

- A、自信心 B、注意力
C、意志力 D、记忆力

8、足球科研工作的最高表达形式是：

- A 文献综述 B 专题文章
C 调研报告 D 学术论文

9、球权转换过渡到本方（或对方）控球的标志是：

- A、控制好球 B、继续争夺
C、对方防守组织起来 D、死球

10、比赛进行中，一名教练冲进场内，将对方射向本方空门的球踢出边线，裁判员立即将教练员罚出场，并判

- A、对方掷界外球； B、坠球恢复比赛；
C、对方罚间接任意球； D、对方罚直接任意球。

三、简答题：（每小题10分，共20分）

- 1、比赛中哪些情况下裁判员必须鸣哨？
2、比赛阵型的作用是什么？

四、论述题：（共30分）

罚球区的作用有哪些？

制定人：谭 斌

审核人：刘 明

健美操（必修）课程简介

课程名称	健美操（必修）				
英译名称	Aerobics				
课程代码	05D01211	开设学期	一		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	健美操运动教程				
教材出版信息	北京体育大学出版社，2008年3月第1版，书号：ISBN 978-7-81100-790-9				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
陶李军	女	本科	硕士	讲师	14年
课程简介					
<p>健美操运动是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。它通过多种组合练习，提高人体心肺功能，达到锻炼身体、增强体质、健美形体的目的。</p> <p>本课程主要讲授健美操运动的基本理论知识、技术动作、套路组合和竞赛规则，介绍健美操的基本创编以及国内外发展的最新动态与趋势。</p>					

健美操（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、社会体育和体育教育专业

课程代码：05D01211

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：

后续课程：

二、课程性质与任务

健美操是大学学生的必修课程，它具有健身、健心一体性，动作的多变性和协调性，运动负荷大而有针对性，并且它是在一种欢乐、愉快、激情的气氛中进行健身，同时实现知识、技能技术的增长，培养学生的协调性、表现力、创造力，以达到健身、健心和增长知识的整体效益。根据我院的具体情况，精选和创编了不同类型、难度和运动负荷的健美操组合套路，激发学生学习的兴趣，发展学生的柔韧、协调、灵活、力量、弹跳、平衡等身体素质，为学生今后终身参加健身运动奠定了良好的基础。

三、教学目的与要求

教学目的：健美操是一项塑造形体、增进健康、陶冶心灵为目的的新兴运动项目，长期训练，能增强内脏器官的功能，提高神经系统的机能，全面提高人口素质；协调发展人体各部位肌肉群，使人体均匀和谐地发展，帮助形成正确优美的身姿体态；培养顽强的意志品质，形成正确的审美观，树立良好的风度素养，陶冶美的情操。

教学要求：

（一）通过健美操练习，增强学生的心肺功能，改善学生的形体，培养学生良好的节奏感、优美感和表现力。

（二）使学生了解健美操运动的基本知识、编排原则与方法，培养学生的自编能力、团结协作精神和创造力。

（三）通过健美操教学，使学生树立正确的审美观，提高观赏能力，陶冶高雅情操。

（四）教学中，通过把健美操运动与健康和终身体育密切相联系，培养学生良好的体育锻炼和终身体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。。

四、教学内容与安排

一、教学大纲学时数分配。总学时 36 学时。

分类		大纲内容	学时	小计	百分比 %
理论部分	课堂讲授	1、健美操运动概述	2	2	7%
		2、健美操的特点及作用			
实践部分	技术教学	1、健美操基本动作练习，身体素质训练	6	28	72%
		2、大众锻炼标准初级组合套路	20		
		6、大众流行健身舞蹈的介绍和学习	2		
技能		教学实习	2	2	7%
考 核			2	2	7%
机 动			2	2	7%
总 计			36		100%

四、大纲内容：

（一）理论部分

一、健美操的起源及发展

二、健美操的特点及作用

三、大众健美操的锻炼价值

1、增进健康、增强体质

2、健美形体、端正体态

3、陶冶情操、提高素养

（二）技术部分：

1、专项身体素质训练。

2、健美操基本动作练习。

健美操手位练习

健美操步伐练习

3、健美操大众组合初级级套路

4、健美操流行健身舞介绍

（三）技能

1、比赛

教学比赛（成套队形的编排）。

2、教学实习

课的准备热身部分实习。

五、教学设备和设施

健美操地毯、音响设施一套，器械若干

六、课程考核与评估

考核形式：第一学年考核形式与本课程考核相结合，

学年考核采取平时上课出勤、理论（书面作业）与专项身体素质相结合的形式进行。

七、附录

教学参考文献目录

1、《形体健美与健美操》. 高等教育出版社

2、《第二套大众锻炼标准》国家体育总局出版

3、《中国学生健身健美操竞赛评分规则（第四版）》. 中国健美操协会 2009 年版

4、《健美操运动教程》.北京体育大学出版社

制定人：陶李军

审核人：刘邦华

健美操（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育和体育教育的本科学生；

二、考核目的

考核学生对健美操的基本概念、知识、理论的掌握情况及掌握技术动作的能力。

三、考核形式与方法

考查、平时成绩、期末技术考试相结合。

四、课程考核成绩构成

（一）平时成绩 占 20%

（二）技术考试占 80%

五、考核内容与要求

（一）平时成绩（20%）

内容：考勤，课堂表现，课堂提问。

（二）专项技术（80%）

方法：以 100 分制评分。

要求：（1）将已学大众初级健美操 4-6 人，5 个（或 5 个以上）的队形变化，音乐自选或选用老师上课的音乐。

（2）动作组合合理，队形变化自然流畅。

（3）符合健美操特点。

评分标准：

分值	技评标准
90—100 分	1. 整套动作，音乐配合协调，队形变化自然流畅，动作姿态优美、舒展、节奏感强，能充分锻炼身体各部位。 2. 整套动作熟练、动作准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。
80—89 分	1. 整套动作，音乐配合较协调，队形变化较流畅，动作较舒展，节奏感强，能锻

	炼身体各部位。 2. 整套动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。
70—79 分	1. 整套动作，音乐配合基本协调，队形变化较自然，身体各部位锻炼效果一般。 2. 整套动作较连贯，动作较正确，与音乐配合较协调，表现力一般。
60—69 分	1. 部分动作队形变化及音乐的配合不够自然，身体各部位锻炼效果不够明显。 2. 整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调。
60 以下	1. 整套动作的队形变化凌乱，音乐配合不协调，身体各部位锻炼效果不明显。 2. 整套动作不熟练，主要动作不正确或未完成。

考核内容	平时：20% 技术：80%		
考核标准要求	及格	60 - 69 分	基本完成成套动作
	中等	70 - 79 分	动作基本连贯，出现错误不超过 8 拍
	良好	80 - 89 分	动作熟练、准确幅度大
	优秀	90 - 100 分	动作熟练、准确，幅度大、有力度并有一定的表现力

制定人：陶李军

审核人：刘邦华

健美操 (限选) 课程简介

课程名称	健美操 (限选)				
英译名称	Aerobics				
课程代码	05D04425 05D04627	05D04526 05D04728	开设学期	五、六、七、八	
安排学时	200=72+72+36+20		赋予学分	11=4+4+2+1	
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	健美操运动教程				
教材出版信息	北京体育大学出版社，2008年3月第1版，书号：ISBN 978-7-81100-790-9				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
陶李军	女	本 科	硕 士	讲 师	14 年
课程简介					
<p>健美操运动是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。它通过多种组合练习，提高人体心肺功能，达到锻炼身体、增强体质、健美形体的目的。</p> <p>本课程主要讲授健美操运动的基本理论知识、技术动作、套路组合和竞赛规则，介绍健美操的基本创编以及国内外发展的最新动态与趋势。</p>					

健美操（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：本科层次、社会体育和体育教育专业
 课程代码：05D04425 05D04526 05D04627 05D04728
 学时分配：200
 赋予学分：11
 先修课程：健美操普修
 后续课程：

二、课程性质与任务

健美操是大学学生的必修课程，它具有健身、健心一体性，动作的多变性和协调性，运动负荷大而有针对性，并且它是在一种欢乐、愉快、激情的气氛中进行健身，同时实现知识、技能技术的增长，培养学生的协调性、表现力、创造力，以达到健身、健心和增长知识的整体效益。根据我院的具体情况，精选和创编了不同类型、难度和运动负荷的健美操组合套路，激发学生学习的兴趣，发展学生的柔韧、协调、灵活、力量、弹跳、平衡等身体素质，为学生今后终身参加健身运动奠定了良好的基础。

三、教学目的与要求

教学目的：健美操是一项塑造形体、增进健康、陶冶心灵为目的的新兴运动项目，长期训练，能增强内脏器官的功能，提高神经系统的机能，全面提高人口素质；协调发展人体各部位肌肉群，使人体均匀和谐地发展，帮助形成正确优美的身姿体态；培养顽强的意志品质，形成正确的审美观，树立良好的风度素养，陶冶美的情操。

教学要求：

理论知识目标：通过理论课学习，使学生明确健美操的基础理论知识与概念，正确理解健美操的各基本动作的要领和特点，初步掌握大众健美操的竞赛规则，进一步提高对大众健美操的认识。

实践知识目标：

（一）通过健美操练习，增强学生的心肺功能，改善学生的形体，培养学生良好的节奏感、优美感和表现力。

（二）使学生了解健美操运动的基本知识、编排原则与方法，培养学生的自编能力、团结协作精神和创造力。

（三）通过健美操教学，使学生树立正确的审美观，提高观赏能力，陶冶高雅情操。

（四）教学中，通过把健美操运动与健康和终身体育密切相联系，培养学生良好的体育锻炼和终身体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。

（五）通过健美操学习能科学地进行体育锻炼提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。基本形成终身体育的意识，能够运用健美操制定可行的个人锻炼计划。在有氧运动中学会调节自己的情绪。表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

四、教学内容与安排

一、教学大纲时数分配。总学时 180 学时。

分 类	大 纲 内 容	学 时	小 计	百 分 比 %	
理论部分	课堂讲授	1、健美操运动概述	2	32	16%
		2、动作术语	2		
		3、健身健美操常用教法	2		
		4、队形设计。	2		
		5、健身课的设计与组织。	2		
		6、健美操音乐的选配	2		
		7、健美操的功能、特点和要求	2		
		8、健美操的教学内容和目标	2		
		9、健美操的科学锻炼方法。	2		
		10、健美操竞赛规则与裁判法，国内外排球运动的最新成就和动态。	2		
		11、观看分析录像，电影、图片、观摩、比赛。	6		
		12、课堂讨论。	6		
实践部分	技术教学	1、专项基本动作练习，身体素质训练	8	132	66%
		2、大众锻炼标准中级	30		
		3、大众锻炼标准高级	30		
		4、竞技健美操的教学	36		
		5、大众健美操的创编	10		
		6、大众流行健身舞蹈的介绍和学习	18		
技能		5、教学实习	10	20	10%
		6、教学比赛	10		
考 核		8	8	4%	
机 动		8	8	4%	
总 计			200	100%	

各学期时数分配表：

学期	五	六	七	八	总计
周数	18	18	9	5	50
时数	72	72	36	20	200

四、大纲内容:

(一) 理论部分

一、学校健美操的教学内容和目标

- 1.学校健美操的功能、特点和要求
- 2.健美操的科学锻炼方法
- 3.健美操锻炼的营养与卫生

二、健美操动作术语、

三、健美操音乐的选配

四、健身健美操常用教法

五、健身课的设计与组织。

六、健美操的科学锻炼方法

七、健美操竞赛规则与裁判法, 国内外排球运动的最新成就和动态。

(二) 技术部分:

1、专项身体素质训练。

2、健美操基本动作练习。

健美操手位练习

健美操步伐练习

3、健美操大众组合中级套路

4、健美操大众组合中级套路、

5、健美操竞技等级运动员套路

6 健美操流行健身舞介绍

(三) 技能

1、比赛

(1) 教学比赛(成套队形的编排)。

(2) 临场裁判实习。

2、教学实习

(1) 课的准备热身部分实习。

(2) 健美操组合教学教法实习。

(3) 全课实习

五、教学设备和设施

健美操地毯、音响设施一套, 器械若干

六、课程考核与评估

(一) 考核形式: 第(五)、(六)学年考核形式与本课程考核相结合, 学年考核采取平时上课出勤、理论(书面作业)与专项身体素质相结合的形式进行。第(七)学年本课程的结业考核采取理论开卷考核和技术评定、技术达标相结合的形式进行。

(二) 成绩计算: 第(五)、(六)学年考核与课程结业考核成绩的比例为 20%、80%。学年考核成绩的比例为平时占 20%, 技术 80%。第(八)学年课程结业考核成绩的比例为理论 40%, 技术 40%, 平时 20%, 其中某一项考核成绩或考试成绩不及格者

不予评定总分。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、《形体健美与健美操》. 高等教育出版社
- 2、《第二套大众锻炼标准》国家体育总局出版
- 3、《中国学生健身健美操竞赛评分规则(第四版)》. 中国健美操协会 2009 年版
- 4、《健美操运动教程》.北京体育大学出版社

制定人: 陶李军

审核人: 刘邦华

健美操（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育和体育教育专业的本科学生；

二、考核目的

考核学生对健美操的基本概念、知识、理论的掌握情况及掌握技术动作的能力。

三、考核形式与方法

考查、平时成绩、期末技术考试相结合。

四、课程考核成绩构成

(一) 平时成绩 占 20%

(二) 技术考试占 80%

五、考核内容与要求

(一) 平时成绩 (20%)

内容：考勤，课堂表现，课堂提问。

(二) 专项技术 (80%) 内容：大众健美操、自编健身健美操，竞技健美操。

方法：，以 100 分制评分。

要求：(1) 4-6 人，4 个 (或 4 个以上) 的队形变化，音乐自选或选用老师上课的音乐。

(2) 动作组合合理，队形变化自然流畅。

(3) 符合健美操特点。

评分标准：

分值	技评标准
90—100分	1. 整套动作，音乐配合协调，队形变化自然流畅，动作姿态优美、舒展、节奏感强，能充分锻炼身体各部位。 2. 整套动作熟练、动作准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。
80—89分	1. 整套动作，音乐配合较协调，队形变化较流畅，动作较舒展，节奏感强，能锻炼身体各部位。 2. 整套动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。
70—79分	1. 整套动作，音乐配合基本协调，队形变化较自然，身体各部位锻炼效果一般。 2. 整套动作较连贯，动作较正确，与音乐配合较协调，表现力一般。
60—69分	1. 部分动作队形变化及音乐的配合不够自然，身体各部位锻炼效果不够明显。

	2. 整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调。
60 以下	1. 整套动作的队形变化凌乱，音乐配合不协调，身体各部位锻炼效果不明显。 2. 整套动作不熟练，主要动作不正确或未完成。

考核内容	平时：20%	理论：20%	技术：60%
考核标准要求	及格	60 - 69 分	基本完成成套动作
	中等	70 - 79 分	动作基本连贯，出现错误不超过 8 拍
	良好	80 - 89 分	动作熟练、准确幅度大
	优秀	90 - 100 分	动作熟练、准确，幅度大、有力度并有一定的表现力

六、样卷

体育学院《健美操》课程考试试题 (样卷)

学年第 学期 社会体育健美操专修班

时长： 90 分钟 总分 100 分，考试形式， 开卷

一、填空 (每空 1 分，共 30 分)

1、按照健美操锻炼的目的和任务，可将其分为____和____两大类。

2、健身健美操一套时间为____竞技健美操一套时间为____。

3、健美操的基本步伐____、____、____、____、____、____。

4、健美操的教学方法有____、____、____、____、____、____。

5、竞技性健美操成套动作必须体现出和地面三个动作空间的均衡性，必须包括____、____、____、柔韧与变化四类难度动作。

6、竞技健美操比赛项目包括：____、____、____、____、____。

7、影响健身健美操创编的客观因素____、____、____、____。

二、判断题 (正确的打√，错误的打×，每题 1 分，共 10 分)

1、20 世纪 70 年代末，健美操传入我国。

2、我国健美操比赛项目有女子单人、男子单人、混合

- 双人，三人和六人（三男三女）。()
- 3、健美操创编的目的是竞赛。()
- 4、健美操中常用的音乐种类有爵士乐、迪斯科、摇滚乐、轻音乐。()
- 5、竞技健美操中难度动作分为六大类。()
- 6、20世纪 80 年代中期，美国健美操代表人物简·方达创编的健美操大大促进了有氧体操的普及。()
- 7、健美操常见的手型有 8 种。()
- 8、成套动作时间是从运动员做动作开始至音乐结束止。()
- 9、在健美操锻炼中，脉搏和心率是监测人体机能状态的客观而简捷的两项指标。()
- 10、分腿支撑是一种动力性力量动作。()

三、选择题每题（2分，共 20 分）

- 1、集体自选动作至少包括几个不同队形变化。()
- A 4 B.6 C 8
D .10 E.12
- 2、国际健美操联合会的英文缩写()
- A (FIG) B (ANAC)
C (IDEA) D(IAF) E(FISAF)
- 3、漫步属于哪()类基本步伐
- A 双腿类 B 点地类
C 抬起类 D 交替类
- 4、侧交叉步属于()类基本步伐
- A 双腿类 B 迈步类
C 抬起类 D 交替类
- 5、半蹲按冲击力分属于()运动形式

- A 原始动作形式 B 低冲击力形式
C 高冲击力形式 D 无冲击力形式

6、国际体操联合会 (FIG) 成立于_____年，总部设在()

- A.1880 美国 B.1881 法国
C.1882 德国 D.1880 英国

7、中国健美操协会于_____年，在_____正式成立()

- A.1992 北京 B.1992 广州
C.1991 北京 D.1991 广州

8、2006 年 6 月在江苏南京举行的第_____届世界健美操锦标赛上，中国选手共获得了_____枚金牌。()

- A.七 1 枚 B.六 2 枚
C.七 2 枚 D.六 1 枚

9、一名 20 岁的普通健美操锻炼者，运动时的最高心率为()

- A. 200 B. 220
C. 195 D. 210

10、竞技健美操比赛项目中六人操的场地为_____，其它项目的场地为()

- A.12 × 12 10 × 10 B. 12 × 12 7 × 7
C. 14 × 14 10 × 10 D. 10 × 10 7 × 7

四、问答题（20）

- 1、健身健美操与竞技健美操的区别？（10）
- 2、健身性健美操的创编依据是什么？（10）

五、自编 4 × 8 拍的健美操动作组合，并以单线条简图和缩写法记写自编动作组合（20 分）。

制定人：陶李军
审核人：刘邦华

跆拳道 课程简介

课程名称	跆拳道				
英译名称	tae kwon do				
课程代码	05D05827	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体、武	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	现代跆拳道运动教学与训练				
教材出版信息	人民体育出版社，2007年7月第1版，书号：ISBN 978-7-5009-3106-5				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input checked="" type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
张一龙	男	本科	硕士	讲师	1996
刘驰骋	男	本科	硕士	讲师	2000
易勇丹	男	本科	硕士	讲师	2001
课程简介					
<p>跆拳道是一项利用拳和脚进行搏击的对抗运动。它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式，使练习者增强体质，掌握技战术，并培养坚忍不拔的意志品质。跆拳道运动要求练习者不仅学习跆拳道技术，更注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从，每一次练习都要“以礼始，以礼终”，培养人的礼仪、忍耐、谦虚和坚忍不拔的精神。主要教学内容包括：跆拳道礼仪、跆拳道的基本姿势、基本腿法技术、跆拳道实战、跆拳道品势、裁判手势及口令等。</p>					

跆拳道课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业学生

课程代码：05D05827

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：武术

后续课程：

二、课程性质与任务

本课程是以学生身体练习为手段，通过科学、合理的体育教学过程，实现增强体质、增进健康、提高素养、掌握基本技术技能以及基本教学训练方法等目标的社会体育的学科基础课程。

三、教学目的与要求

通过本课程的教学，通过任课教师的身教、言教，培养学生具有作风正派、为人师表、遵纪守法、文明礼貌的情操，以及勤学苦练，顽强拼搏的精神；促进学生身体素质的发展，使学生在力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质上得到提高，提高学生防身自卫能力，培养学生自觉参加跆拳道运动的兴趣；促使学生能够较系统的掌握跆拳道运动的基础理论、基本技术和基本教学技能，掌握运用跆拳道运动中品势、拳法、腿法等活动方式，增强自身体能的健身方法；培养学生具备从事跆拳道教学、运动训

练、运动会组织与竞赛的基本能力。

四、教学内容与安排

理论课：跆拳道运动概述	讲授	2 学时
实践课：跆拳道基本技术	讲授	16 学时
跆拳道实战技战术	讲授	8 学时
身体素质训练	讲授	6 学时
考核与机动		4 学时

五、教学设备和设施

本课程的实践教学环节对跆拳道器材与设备具有统一的要求。由于跆拳道教学实践性强的特点，用于跆拳道教学实践的器材与设备需要保持一定的数量，同时需要部分进行技术教学的辅助教学器材与设备。

六、课程考核与评估

考查，跆拳道基本技术：80%、平时表现：20%。采用百分五级制，90 分以上为优秀；80—89 分为良好；70—79 为中；60—69 为及格；60 分以下为不及格

七、附录

参考书目：

高谊、陈立人编著：《跆拳道》北京体育大学出版社

袁同春主编：《跆拳道》合肥工业大学出版社

刘卫军编著：《跆拳道》北京体育大学出版社

制定人：刘驰聘

审核人：刘邦华

跆拳道课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的学生；

二、考核目的

检验学生对跆拳道基本技术的掌握程度，促进学生学习的积极性。

三、考核形式与方法

考查

平时表现评价：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。

跆拳道基本技术测评方法：

太极一章演练一遍

腿法（前踢、横踢、后踢、下劈）击靶5次

四、课程考核成绩构成

跆拳道基本技术：80%、平时表现：20%

五、考核内容与要求

1、平时成绩：根据学生平时在课堂中的表现和出勤登

记情况、作业完成情况进行评价。随堂观察和记录。

2、技术考试：

1) .考核内容：太极一章 前踢 横踢 后踢 下劈

2) .考试指标：

(1) 太极一章 动作熟练程度，姿势，力度

(2) 前踢动作速度，力度

(3) 横踢动作速度，力度

3) .考试标准： 技评评分标准（按10分制打分）：

(1) 太极一章 动作熟练程度5分，姿势3分，力度

2分

(2) 前踢动作速度6分，力度4分

(3) 横踢动作速度6分，力度4分

(4) 后踢动作速度6分，力度4分

(5) 下劈动作速度6分，力度4分

六、样卷

制定人：刘驰聘

审核人：刘邦华

田径（限选）课程简介

课程名称	田径（限选）				
英文名称	TRACK AND FIELD				
课程代码	05D05525、05D06925	开设学期	五		
安排学时	54	赋予学分	3		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	田径教研室	教研室负责人	赵立军	开设单位	体育学院
教材名称	田径				
教材出版信息	高等教育出版社，2008年6月 第2版，书号：				
教材信息	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学位论文 <input type="checkbox"/> 其它				
课程成绩构成	平时成绩 20%		期末考核 80%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
周次保	男	本科	学士	教授	1984.7
李佳川	男	研究生	硕士	副教授	1989.7
赵立军	男	本科	学士	副教授	1997.7
刘建鸣	男	本科	学士	副教授	1982.7
王 键	男	研究生	硕士	讲 师	1997.7
张 可	男	本科	学士	讲 师	2002.7
课程简介					
<p>田径运动课程属于社会体育专业运动技能指导课程，项目多，内容丰富，具有广泛的群众性、激烈的竞争性、严格的技术性和能力的多样性等特点，作为是“运动之母”，是体育教育专业其它技术课程学习的基础。一方面，田径运动能锻炼提高学生走、跑、跳跃、投掷能力，这些都是各项体育项目的基本技术，要学习掌握各项运动技术，必须从走、跑、跳跃、投掷开始，故田径运动是体育专业其它技术项目学习的基础。另一方面，田径运动能有效和全面地发展人体各种身体素质，为其它运动项目的提高打下扎实的基础，目前田径运动已经成为其它技术项目身体训练的重要手段。</p>					

田径（限选）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育本科专业

课程代码：05D05525 05D06925

学时分配：54 学时

赋予学分：3 学分

先修课程：运动解剖学

后续课程：

二、课程性质与任务

《田径》课程是体育教育专业必修课程之一，也是其它各项课程的基础课程，是以传授田径基本理论、技术和前沿知识为基础，以激发学生的学习兴趣、培养学生自主学习和自我构建知识的能力为核心，加强课程实践环节，促进学生学习中研究能力和创新能力的提高。

三、教学目的与要求

1、促进学生身体素质的发展，使学生在力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质上得到提高，培养学生自觉参加田径运动的兴趣。

2、较系统的掌握田径运动健身的基础理论、基本技术和基本教学技能。初步掌握运用田径中走、跑、跳、投等活动方式，增强自身体能的健身方法。

3、基本具备从事田径健身活动的组织与竞赛能力。

四、教学内容与安排

教学内容与课时分配表

类别	内容	时数	备注
理论	田径健身运动的理论与方法	4	
	趣味田径运动	6	
	健身路径	2	
	体能训练的基本方法	6	
技术与实践	短跑技术分析与实践	6	
	跳远（立定跳远、蹲距式）技术分析与实践	8	
	实心球（前后抛、侧向推球）技术分析与实践	6	
	竞走技术分析与实践	8	
	中长跑技术分析与实践	8	
	作业（理论及实践）		课外完成
考核	理论考试		
	教学能力考核		
总时数		54	

（一）理论部分：

1、田径健身运动的理论与方法

[目的要求]了解田径健身运动的理论与方法的概念和内容。

[教学内容]

- (1) 田径健身运动的定义与特点
- (2) 田径健身运动的分类与内容
- (3) 田径健身运动的练习方法
- (4) 田径健身运动的原则与指导

[教学重点及难点]

重点：田径健身运动的练习方法

难点：田径健身运动的原则与指导

[授课学时]4 学时

2、趣味田径运动

[目的要求]掌握趣味田径运动的基本理论

[教学内容]

- (1) 趣味田径运动概况。
- (2) 趣味田径运动的特性和分类。
- (3) 趣味田径运动创编原则和方法。
- (4) 趣味田径运动项目的示例介绍。

[教学重点及难点]

重点：趣味田径运动创编的方法

难点：趣味田径运动创编的原则

[授课学时]6 学时

3、健身路径

[目的要求]了解健身路径的基本知识

[教学内容]

- (1) 健身路径的概念与起源
- (2) 健身路径的意义与特点
- (3) 健身路径的锻炼内容
- (4) 健身路径使用器材的分类
- (5) 健身路径的竞赛与组织

[教学重点及难点]

重点：健身路径的锻炼内容

难点：健身路径的竞赛与组织

[授课学时]2 学时

4、体能训练的基本方法

[目的要求]掌握体能训练的基本方法

[教学内容]

- (1) 体能训练概述
- (2) 力量训练方法
- (3) 速度训练方法
- (4) 耐力训练方法
- (5) 灵敏训练方法
- (6) 柔韧训练方法

[教学重点及难点]

重点：各素质训练的基本方法

难点：各素质训练的注意事项

[授课学时]6 学时

(二) 技术与实践：

1、短跑技术分析与实践

[目的要求]掌握短跑基本技术

[教学内容]

- (1) 短跑途中跑技术。
- (2) 跑的专门练习
- (3) 起跑和起跑后加速跑
- (4) 冲刺技术
- (5) 接力跑介绍

[教学重点及难点]

重点：途中跑技术

难点：起跑和起跑后加速跑

[授课学时]6 学时

2、跳远（立定跳远、蹲距式）技术分析与实践

[目的要求]掌握跳远的基本技术

[教学内容]

- (1) 助跑技术
- (2) 起跳技术
- (3) 助跑与起跳结合技术
- (4) 落地技术

[教学重点及难点]

重点：腾空步技术

难点：起跳技术

[授课学时]8 学时

3、实心球（前后抛、侧向推球）技术分析与实践

[目的要求]掌握抛、推实心球的基本技术

[教学内容]

- (1) 握球技术。
- (2) 预摆技术。
- (3) 抛球技术。
- (4) 推球技术。

[教学重点及难点]

重点：最后用力技术

难点：最后用力技术

[授课学时]6 学时

4、竞走技术分析与实践

[目的要求]掌握竞走的基本技术

[教学内容]

- (1) 下肢技术。
- (2) 躯干摆动技术。
- (3) 摆臂技术。
- (4) 完整技术。

[教学重点及难点]

重点：摆动技术

难点：前后支撑技术

[授课学时]8 学时

5、中长跑技术分析与实践

[目的要求]掌握中长跑的基本技术

[教学内容]

- (1) 途中跑技术。
- (2) 站立式起跑技术。
- (3) 终点跑技术。
- (4) 全程跑技术。

[教学重点及难点]

重点：途中跑技术

难点：着地与缓冲

[授课学时]8 学时

五、教学设备和设施

多媒体教室、录像、田径场及各种专项器材

六、课程考核与评估

以技术评定、达标、理论考核为主，结合平时成绩（即上课表现和课外作业成绩）进行。

1、平时成绩：20%

2、理论考试成绩：40%

3、技术技能考试：40%

七、附录

教学参考文献目录

《田径运动技术生物力学》北京体育大学田径教研室，2000 年出版

《田径竞赛规则 2008》中国田径协会，2008 年

《田径运动高级教程》人民体育出版社，2005 年出版

教学网络提示

制定人：赵立军 审核人：李佳川

田径（限选）课程考核大纲

一、适应对象

修完田径课程所规定内容的社会体育专业本科学生。

二、考核目的

考核学生对《田径》课程的基本理论知识、基本技术和基本技能掌握情况及理论联系实际的能力，属于水平考试。

三、考核形式与方法

考核分为技能考核与理论考核两部分：

1、理论考核

采用文献综述或论文的形式进行。

2、技能考核

采用技术评定和达标测试的形式。

四、课程考核成绩构成

平时成绩占总成绩 20%（作业、学习态度等）；技能考核占总成绩的 40%；理论考核占总成绩 40%。

五、考核内容和要求

1、田径健身运动的理论与方法

[考核内容]

- （1）田径健身运动的定义与特点
- （2）田径健身运动的分类与内容
- （3）田径健身运动的练习方法
- （4）田径健身运动的原则与指导

[考核要求]

掌握田径健身运动的练习方法

2、趣味田径运动

[考核内容]

- （1）趣味田径运动概况。
- （2）趣味田径运动的特性和分类。
- （3）趣味田径运动创编原则和方法。
- （4）趣味田径运动项目的示例介绍。

[考核要求]

掌握趣味田径运动创编的原则与方法。

3、健身路径

[考核内容]

- （1）健身路径的概念与起源
- （2）健身路径的意义与特点
- （3）健身路径的锻炼内容
- （4）健身路径使用器材的分类

- （5）健身路径的竞赛与组织

[考核要求]

掌握健身路径的锻炼内容及其竞赛与组织方法

4、体能训练的基本方法

[考核内容]

- （1）体能训练概述
- （2）力量训练方法
- （3）速度训练方法
- （4）耐力训练方法
- （5）灵敏训练方法
- （6）柔韧训练方法

[考核要求]

掌握各素质训练的基本方法

（二）技术与实践：

1、短跑技术分析与实践

[考核内容]

- （1）短跑途中跑技术。
- （2）跑的专门练习
- （3）起跑和起跑后加速跑
- （4）冲刺技术
- （5）接力跑介绍

[考核要求]

掌握短跑基本技术

2、跳远（立定跳远、蹲距式）技术分析与实践

[考核内容]

- （1）助跑技术
- （2）起跳技术
- （3）助跑与起跳结合技术
- （4）落地技术

[考核要求]

掌握立定跳远、蹲距式的基本技术

3、实心球（前后抛、侧向推球）技术分析与实践

[考核内容]

- （1）握球技术。
- （2）预摆技术。
- （3）抛球技术。

(4) 推球技术。

[考核要求]

掌握前后抛、侧向推球实心球技术

4、竞走技术分析与实践

[考核内容]

(1) 下肢技术。

(2) 躯干摆动技术。

(3) 摆臂技术。

(4) 完整技术。

[考核要求]

掌握竞走基本技术

5、中长跑技术分析与实践

[考核内容]

(1) 途中跑技术。

(2) 站立式起跑技术。

(3) 终点跑技术。

(4) 全程跑技术。

[考核要求]

掌握中长跑基本技术

六、样卷（理论考试试卷设计的结构）

采用文献综述或论文的形式进行

制定人：赵立军

审核人：李佳川

武术 课程简介

课程名称	武 术				
英译名称	wushu				
课程代码	05D01512	开设学期	二		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	武 术				
教材出版信息	高等教育出版, 2005年 7月第 1版, 书号: ISBN978-7-04-016981-2				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
张一龙	男	本 科	硕 士	讲 师	1996.9
易勇丹	男	本 科	硕 士	讲 师	2001.9
刘驰骋	男	本 科	硕 士	讲 师	200.9
课程简介					
<p>课程的性质：武术课程是体育专业必修课程之一。武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式注重内外兼修的中国传统体育项目。课程的目的：武术课以发展学生终身体育能力和创造力为指导思想，培养学生自我学习、自我锻炼的方法，全面提高学生的体能和对环境的适应能力，促进身心全面发展。培养学生的体育意识，提高学生的体育能力，使学生掌握体育的基本理论知识，树立正确的体育观念；较熟练武术项目的基本理论知识、技术和技能，掌握科学锻炼身体基本方法，养成科学锻炼身体的良好习惯。培养学生爱国主义和集体主义的思想品德，树立正确的体育道德观，使学生具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新、拼搏向上的精神风貌。课程的任务：通过武术教学与训练，使学生较系统地掌握武术的基本技术和技能；掌握科学锻炼身体的方法，提高自身科学锻炼的能力；掌握常见运动创伤的处置方法；基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有较高的体育文化素养和欣赏水平。</p>					

武术课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育

课程代码：05D01512

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：

后续课程：武术专修

二、课程性质与任务

武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式注重内外兼修的中国传统体育项目。它的发展变化受到了中华民族传统的哲学、宗教意识、民族精神、民族风俗、民族艺术、伦理道德等的渗透与影响，其不仅具备了人类体育运动强身健体的共同特征，而且又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性，在一个特定的角度集中地表现了中华民族的性格和智慧，形成了独具民族特色的武术文化体系。其既具有强身健体、自卫御敌、娱乐表演等多种功能，又具备内外兼修、术道并重的鲜明特点。通过武术教学与训练，使学生较系统地掌握武术的基本技术和技能；掌握科学锻炼身体的方法，提高自身科学锻炼的能力；掌握常见运动创伤的处置方法；基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有较高的体育文化素养和欣赏水平。

三、教学目的与要求

《武术》是体育教育本科专业学习的一门专业必修课。本课程的教学任务是使学生了解武术类运动文化特点，传承民族体育文化；掌握基本的防身自卫知识和技能，注重做到对武术会讲、会示范、会教、会写等基本功的训练，同时培养学生的特长，具有一定教学能力和运用武术类运动方法进行强身健身指导。

1、使学生初步了解武术的基本理论知识，基本动作和技法，防身健身的基本手段和方法。

2、培养探究学习的习惯以及自学和自练的能力，具有独立思考与分析解决问题的能力。

3、初步掌握武术类运动的教学规律，具有指导武术类运动锻炼的实践能力，能够胜任中小学武术教学。

4、理解武术类运动文化的传统和特点，熟悉武术类运

动的动功能教育价值，促进个性发展，提高社会适应能力。

四、教学内容与安排

理论部分：

第一章 武术概述

第一节 武术的起源与发展

知识点：1、武术的起源和历代发展概况

5、新中国武术运动的发展

第二节 武术的内容和分类

知识点：功法运动、套路运动、搏斗运动

第三节 武术的特点和作用

知识点：武术的特点、武术的作用

第四节 武术的文化内涵

知识点：1、中国古典哲学是武术的思想渊源

5、尚武崇德是武术文化的重要内涵

3、武术与其他文化现象之间的关系

第二章 武术主要技法分析

第一节 长拳

知识点：概述、技术要求

第二节 器械

知识点：刀术、剑术、棍术、枪术技术要求

第三节 太极拳

知识点：太极拳概述、基本姿势要求、运动特点、健身原理

第四节 散打

知识点：散打概述、技术分析

第三章 武术图解知识与识图方法

第一节 武术图解知识

知识点：运动方向、运动路线、往返路线、叙述顺序、动作名称、要领说明

第二节 识图自学

知识点：识图自学的方法与步骤、注意事项

第四章 武术教学

第一节 武术教学的特点

知识点：1、重视尚武崇德的思想教育

2、注重直观教学，以领做为主

3、结合攻防动作讲解示范

4、强调动作规格，突出劲力和精神

第二节 武术教学方法

知识点：指导法、练习法、评价法

第三节 武术套路教学

知识点：套路的教學步骤、教學要求

第四节 实用攻防动作教学

知识点：实用攻防动作的教学步骤、教學要求

第五章 武术竞赛组织与裁判

第一节 武术套路竞赛规则与裁判法

知识点：套路竞赛规则、竞赛裁判法

第二节 武术散打竞赛规则与裁判法

知识点：散打竞赛规则、竞赛裁判法简介

第三节 中学武术竞赛的组织

知识点：组织机构与竞赛规程、编排与记录方法

第四节 中学武术教学比赛的裁判工作

知识点：裁判员的组织、评分标准、比赛程序和评分方法

第六章 武术基本功和基本动作

第一节 上肢练习

知识点：手型、手法、压肩、臂绕环、抡拍

第二节 下肢练习

知识点：步型、步法、腰法

第三节 腰部练习

知识点：前俯、后甩、涮腰、翻腰

第四节 跳跃练习

知识点：大跃步前穿、腾空飞脚、旋风脚、腾空摆莲

第五节 平衡与跌扑练习

知识点：平衡练习、跌扑练习

第六节 组合练习

知识点：五步拳

第七章 中学武术教材教法

第一节 中学武术教材分析

知识点：中学武术教材内容和特点、教学应注意的问题

实践部分：

第六章 武术基本功和基本动作

第一节 上肢练习

技术点：手型、手法、压肩、臂绕环、抡拍

第二节 下肢练习

技术点步型、步法、腰法

第三节 腰部练习

技术点：前俯、后甩、涮腰、翻腰

第四节 跳跃练习

技术点：大跃步前穿、腾空飞脚、旋风脚

第五节 平衡与跌扑练习

技术点：平衡练习

第六节 组合练习

技术点：五步拳

第七章 中学武术教材教法

第二节 中学武术基础套路

技术点：少年拳、少年剑（女）、少年棍

第八章 初级套路

第一节 初级长拳（第三路）

第二节 初级刀术（男）、初级剑术（女）

第三节 初级棍术

第六节 简化太极拳

五、教学设备和设施

具备标准的武术场地，标准的刀、棍、剑、枪、散打护具等器械。

六、课程考核与评估

(一)考核的种类考试内容及成绩比例

内容	技术	平时	总计
百分比	80%	20%	100%

(二)考核主要采用平时考核、作业、技术、理论考核四种。

(三)考核内容与办法

考核包括：基本知识和基本技能和基本技术三个方面。

1.平时考核：根据学生在教学过程中的学习态度、出勤情况、练习的积极性和主动性以及互教互学等情况进行综合评定成绩。

2.技术考核：所有学习的武术基本功、套路和武术散打技术。

七、附录

教学参考文献目录

教材：蔡仲林主编，《武术》，高等教育出版社，2005年
参考书目：全国体育学院教材委员会审定，《武术》，人民体育出版社，2000年

马明保、张中尧、黄益苏主编，《武术》，广西师范大学出版社，1990年

张山主编，《武术初级教程》，人民体育出版社，1999年

教学网络提示

制定人：张一龙

审核人：刘邦华

武术课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育和体育教育专业的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非社会体育专业的学生。

二、考核目的

通过对武术学习,使学生掌握武术基本技术和理论知识。

三、考核形式与方法

1、技术评定采用教学比赛方式进行。

2、平时表现在：根据出勤率，接受能力，学习态度，上课纪律及考核分数等表现来评定。旷课一次扣总分3分，迟到三次为一次旷课，缺课1/3不予此学期考试。

四、课程考核成绩构成

技术评定：80% 平时表现20%

五、考核内容与要求

技术考核

正劈叉10%，仆步抡拍10%，正踢腿10%，腾空飞腾10%，旋风脚10%，拳术25%，器械25%。

制定人：张一龙

审核人：刘邦华

体育舞蹈（必修）课程简介

课程名称	体育舞蹈（必修）				
英译名称	Sports dance				
课程代码	05D01414	开设学期	四		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体武教研室	教研室负责人	张国清	开设单位	体育学院
教材名称	体育舞蹈				
教材出版信息	高等教育出版社，2006年7月第1版，书号：ISBN 7—04—016965—7				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 20 %		期末考核 80 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
田青	女	本科		副教授	23
课程简介					
<p>体育舞蹈是一项集动作美、服装美、音乐美、形体美于一身，具有健身、竞技表演、培养气质及文化修养的运动，是一种技能的教学。本课程通过学生对体育舞蹈的基本理论、基本技术的初步了解和掌握，培养学生积极向上、勇于拼搏、开放敏锐、自尊自律的个人品德和道德情操；发展学生审美的判断力，提高评价和鉴别体育舞蹈动作美、音乐美的能力，同时为后续的专业学习打下良好的基础。</p>					

体育舞蹈（必修）课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业

课程代码：05D01414

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：

后续课程：体育舞蹈专修

二、课程性质与任务

通过学生对体育舞蹈的基本理论、基本技能的学习，使学生初步掌握开展和运用体育舞蹈活动的方法和手段；并能运用体育舞蹈的手段健身强体，保持优美体态，塑造学生健美的体型，促进个性的发展，培养学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美的能力。

三、教学目的与要求

（一）教学目的

学生通过对体育舞蹈的学习，达到在身体上健康、心灵上愉悦，同时具有一定的体育舞蹈的审美能力，以满足个人兴趣与业余爱好的需求。

（二）要求

1、对体育舞蹈的基础知识和基本技能有一个全面的了解，提高学生在学习体育舞蹈的兴趣，扩大学生的知识面。

2、发展审美的判断力，提高评价和鉴别体育舞蹈动作美、音乐美的能力。

四、教学内容与安排

第一章 体育舞蹈基本知识（6课时）

第一节 体育舞蹈概述（2课时）

- 一、体育舞蹈的内涵和特点
- 二、体育舞蹈与社会体育
- 三、体育舞蹈的发展简况

第二节 体育舞蹈健身处方的设计与评价（2课时）

- 一、了解自己
- 二、健身处方的机理
- 三、健身处方的设计
- 四、体育舞蹈锻炼效果的自我评价

第三节 体育舞蹈欣赏（2课时）

第二章 标准舞基本技术（30课时）

第一节 华尔兹基本技术（18课时）

一、华尔兹基本知识

二、华尔兹基本舞蹈姿势

三、华尔兹基本步法

升降 左脚并换步 右脚并换步 右转步 左转步

四、基本套路

面向斜壁——左脚并换步——右转步——右脚并换步——左转步——佛步——由侧行至追步——踮踏换步——循环进行

第二节 探戈基本技术（12课时）

一、探戈基本知识

二、探戈基本舞蹈姿势

三、探戈基本步法

常步 常步至侧行 侧行并步

四、基本套路

面向舞程线——2 常步——分式左转女生外侧——并步结束——2 常步——直行串步——右扭转步——并退侧行步——右侧行转至摇转步

五、教学设备和设施

音响、DVD、电视、摄像机

六、课程考核与评估

一、考试部分：技术考核：华尔兹、探戈基本舞步和套路考核，占60%

理论知识：随堂口试占20%

三、平时成绩：教师根据学生的课堂纪律，出勤情况，学习态度等给予评定。占20%

技术考核评分方法及规定：

1、技术部分：基本舞步、成套动作与问答均以百分制评分。从完成质量（准确、力度、幅度）熟练性（无停顿、与音乐配合）表现力等方面酌情减分。

2、理论部分：从答题正确与误均以百分制评分。

七、附录

教学参考文献目录

吴谋，张海莉.体育舞蹈理论与实践[M].复旦大学出版社 1999,12

张树清.体育舞蹈[M].北京体育大学出版社 1997,7

教学网络提示

制定人：田青 审核人：刘邦华

体育舞蹈（必修）课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的学生

二、考核目的

通过考核了解学生对体育舞蹈基本知识和技术的掌握情况，为后续的专业学习打好基础。

三、考核形式与方法

采用技术考核、随堂提问的形式和方法

四、课程考核成绩构成

- 一、技术考核：华尔兹、探戈舞种基本舞步和套路考核，并随堂针对掌握的理论知识进行抽题回答问题共占 80%
- 二、平时成绩：教师根据学生的课堂纪律，出勤情况，学习态度等给予评定。占 20%

五、考核内容与要求

第一章 体育舞蹈基本知识

要求：了解体育舞蹈的内涵与特点，明确体育舞蹈与学校体育、社会体育的关系，学会设计体育舞蹈健身处方，掌握评价锻炼效果的方法，能够多角度地对体育舞蹈进行欣赏，提高学生的审美能力。

第二章 标准舞基本技术

要求：了解标准舞的风格、音乐等特点，掌握两种舞的基本步法及简单套路；学会相应的教学方法。

六、样卷

理论知识部分：

- 1、描述国际标准舞所包括的十种舞名称。
- 2、简述舞蹈锻炼效果的自我评价。
- 3、简述如何欣赏国际标准舞。

技术部分：

- 1、华尔兹基本舞步组合
- 2、华尔兹基本套路
- 3、探戈基本套路

制定人：田 青

审核人：刘邦华

体育伦理学 课程简介

课程名称	体育伦理学				
英文名称	Sport Ethics				
课程代码	05D07627	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	基础理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育伦理学				
教材出版信息	北京体育大学出版社，2007年10月 第1版，书号：				
教材信息	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学位论文 <input type="checkbox"/> 其它				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
赵立军	男	本 科	学 士	副教授	1997.7
课程简介					
<p>体育伦理学是一门新兴的道德科学，是伦理学的分支学科。通过这门课程的学习，可以让学生了解和掌握体育道德的特征与功能、体育道德的标准、原则与规范，提高学生的人文素质水平，提高专业道德素质和修养；同时为学生今后从事体育专业工作提供思想的指导，有利于他们对体育活动中的行为做出客观与合理的道德评价。</p>					

体育伦理学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：适用于社会体育本科专业。

课程代码：05D07627

学时分配：本课程总学时为 36 学时，周学时为 2，开设 18 周

赋予学分：2 分

先修课程：思想品德

二、课程性质与任务

体育伦理学是一门新兴的道德科学，是伦理学的分支学科。通过这门课程的学习，可以提高学生的人文素质水平，提高专业道德素质，为学生今后从事体育专业工作提供思想的指导，并有利于他们对体育活动中的行为做出合理的道德评价。

三、教学目的与要求

通过学习，使学生了解和掌握体育道德的产生与发展，体育道德的特征与功能以及道德标准和基本的道德原则；掌握体育道德行为的选择和评价标准，同时对学生进行体育道德教育，提高学生的体育道德修养水平，提高学生分析、判断和评价体育行为的道德水平的能力。

四、教学内容与安排

第一章 体育伦理学的研究对象、任务与方法

[目的要求]了解体育伦理学的基本研究对象、任务及方法。

[教学内容]

第一节 体育伦理学及其研究对象

第二节 体育伦理学的任务

第三节 研究体育伦理学的基本方法

[教学重点及难点]

重点：体育伦理学的基本研究对象

难点：体育伦理学的研究方法

[授课学时]2 学时

第二章 体育道德的历史发展与本质

[目的要求]了解体育道德的本质及其发展规律。

[教学内容]

第一节 体育道德的产生、体育道德的历史发展概述

第二节 体育道德的本质

第三节 体育道德的发展规律

[教学重点及难点]

重点：体育道德的本质

难点：体育道德的发展规律

[授课学时]4 学时

第三章 体育道德的结构与功能

[目的要求]了解体育道德的结构与功能。

[教学内容]

第一节 体育道德的结构模式

第二节 体育道德的功能

[教学重点及难点]

重点：体育道德的结构模式

难点：体育道德的功能

[授课学时]2 学时

第四章 体育道德的外部关联

[目的要求]了解体育道德与文化、法律及科技的关系。

[教学内容]

第一节 体育道德与体育文化

第二节 体育道德与体育法规

第三节 体育道德与体育科技

[教学重点及难点]

重点：体育道德与体育文化

难点：体育道德与体育科技的关系

[授课学时]4 学时

第五章 体育道德建设

[目的要求]了解体育道德的特点与建设的基本原则。

[教学内容]

第一节 指导思想与意义

第二节 体育道德的特点

第三节 规范体系的建设原则

[教学重点及难点]

重点：体育道德的特点

难点：规范体系的建设原则

[授课学时]2 学时

第六章 体育道德原则

[目的要求]了解体育道德的基本原则。

[教学内容]

第一节 集体主义体育道德原则

第二节 公平竞争原则

[教学重点及难点]

重点：体育道德原则的基本内容

难点：体育道德原则的贯彻与实施

[授课学时]4 学时

第七章 体育道德规范

[目的要求]了解体育道德规范的概念、特性与内容。

[教学内容]

第一节 体育道德规范概念与特性

第二节 体育道德规范的特征

第三节 社会主义体育道德规范

[教学重点及难点]

重点：社会主义体育道德规范的基本被人

难点：体育道德规范的基本特性

[授课学时]4 学时

第八章 体育道德范畴

[目的要求]了解体育道德范畴的概念与内容。

[教学内容]

第一节 体育道德范畴概念与特点

第二节 体育道德范畴的内容

[教学重点及难点]

重点：体育道德范畴的内容

难点：体育道德范畴概念

[授课学时]2 学时

第九章 体育道德行为与品质

[目的要求]了解体育道德行为与品质的概念与培养途径。

[教学内容]

第一节 体育道德行为

第二节 体育道德品质

[教学重点及难点]

重点：体育道德行为与品质的基本概念

难点：体育道德行为与品质的培养

[授课学时]2 学时

第十章 体育道德选择

[目的要求]了解体育道德选择的基本含义及其选择途径。

[教学内容]

第一节 体育道德选择的概念与意义

第二节 体育道德选择的过程

第三节 道德选择的制约因素

[教学重点及难点]

重点：体育道德选择的概念

难点：体育道德选择的过程

[授课学时]2 学时

第十一章 体育道德评价

[目的要求]了解体育道德评价的基本概念与标准。

[教学内容]

第一节 体育道德评价的概念与作用

第二节 体育道德评价的标准与依据

第三节 体育道德评价的方式

[教学重点及难点]

重点：体育道德评价的方式

难点：体育道德评价的标准

[授课学时]2 学时

第十二章 体育道德教育（共 2 学时）

[目的要求]了解体育道德教育的概念及其实施方法。

[教学内容]

第一节 体育道德教育的概念

第二节 道德教育的过程与特点

第三节 道德教育的途径与方法体育道德评价的标准

与依据

[教学重点及难点]

重点：道德教育的途径与方法

难点：道德教育的过程与特点

[授课学时]2 学时

第十三章 体育道德修养（共 4 学时）

[目的要求]了解体育道德修养的基本概念及其塑造的基本途径。

[教学内容]

第一节 体育道德修养基本矛盾与必要性

第二节 体育道德修养方法与特点

[教学重点及难点]

重点：体育道德修养的方法

难点：体育道德修养基本矛盾与必要性

[授课学时]4 学时

第十四章 重塑新时期体育道德价值观（共 2 学时）

[目的要求]了解新时期体育道德价值观的基本内容。

[教学内容]

第一节 体育道德价值观的概念与作用形式

第二节 重塑新时期社会主义体育道德价值观

第三节 新时期体育道德价值观的内容

[教学重点及难点]

重点：新时期社会主义体育道德价值观基本内容

难点：重塑新时期体育道德价值观的基本途径

[授课学时]2 学时

五、教学设备和设施

多媒体教学设备一套

六、课程考核与评估

期末考核采用小论文形式，占总成绩的 70%；平时小测与作业以书面为主，口试为辅，占总成绩的 30%。

七、附录

教学参考文献目录

[1] 龚正伟.当代中国体育伦理建构研究.北京：北京体育大学出版社，2009 年

[2] 黄莉.中华体育精神研究.北京：北京体育大学出版社，2008 年

[3] 易剑东.体育文化学.北京：北京体育大学出版社，2009 年

教学网络提示

制定人：赵立军

审核人：李佳川

体育伦理学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非社会体育专业的本科学生。

二、考核目的

通过课程考核，了解学生对体育伦理学基本知识的掌握情况以及灵活运用能力，便于学生将所学的知识熟练地运用到以后的实践工作中，有利于他们对体育活动中的行为做出客观与合理的道德评价。

三、考核形式与方法

考核形式主要以学期论文的形式进行。

四、课程考核成绩构成

成绩由平时成绩和理论考试成绩两部分构成，其中平时成绩占总成绩的30%，由学习态度（包括考勤）和平时作业构成；理论考试成绩占总成绩的70%。

五、考核内容与要求

第一章 体育伦理学的研究对象、任务与方法

[考核内容]

第一节 体育伦理学及其研究对象

第二节 体育伦理学的任务

第三节 研究体育伦理学的基本方法

[考核要求]

掌握体育伦理学的研究对象、任务与方法。

第二章 体育道德的历史发展与本质

[考核内容]

第一节 体育道德的产生、体育道德的历史发展概述

第二节 体育道德的本质

第三节 体育道德的发展规律

[考核要求]

掌握体育道德产生与发展的过程及其发展的规律

第三章 体育道德的结构与功能

[考核内容]

第一节 体育道德的结构模式

第二节 体育道德的功能

[考核要求]

掌握体育道德的基本结构特征，理解并掌握体育道德的社会功能

第四章 体育道德的外部关联

[考核内容]

第一节 体育道德与体育文化

第二节 体育道德与体育法规

第三节 体育道德与体育科技

[考核要求]

掌握体育道德与体育文化、体育法律和体育科技的相互关系。

第五章 体育道德建设

[考核内容]

第一节 指导思想与意义

第二节 体育道德的特点

第三节 规范体系的建设原则

[考核要求]

掌握加强体育道德途径与原则等。

第六章 体育道德原则

[考核内容]

第一节 集体主义体育道德原则

第二节 公平竞争原则

[考核要求]

掌握体育道德的基本原则，实施体育道德原则基本途径与方法。

第七章 体育道德规范

[考核内容]

第一节 体育道德规范概念与特性

第二节 体育道德规范的特征

第三节 社会主义体育道德规范

[考核要求]

掌握体育道德规范的基本特征，理解并掌握社会主义体育道德规范的基本内容。

第八章 体育道德范畴

[考核内容]

第一节 体育道德范畴概念与特点

第二节 体育道德范畴的内容

[考核要求]

掌握体育道德范畴的基本内容。

第九章 体育道德行为与品质

[考核内容]

第一节 体育道德行为

第二节 体育道德品质

[考核要求]

掌握体育道德行为与品质的基本特征。

第十章 体育道德选择

[考核内容]

第一节 体育道德概念与意义

第二节 体育道德选择的过程

第三节 道德选择的制约因素

[考核要求]

掌握体育道德选择的基本概念与意义。

第十一章 体育道德评价

[考核内容]

第一节 体育道德评价的概念与作用

第二节 体育道德评价的标准与依据

第三节 体育道德评价的方式

[考核要求]

掌握体育道德评价的概念与方式。

第十二章 体育道德教育

[考核内容]

第一节 体育道德教育的概念

第二节 道德教育的过程与特点

第三节 道德教育的途径与方法

[考核要求]

掌握体育道德教育的概念、途径与方法。

第十三章 体育道德修养

[考核内容]

第一节 体育道德修养基本矛盾与必要性

第二节 体育道德修养方法与特点

[考核要求]

掌握体育道德修养的概念、培养途径与方法。

第十四章 重塑新时期体育道德价值观

[考核内容]

第一节 体育道德价值观的概念与作用形式

第二节 重塑新时期社会主义体育道德价值观

第三节 新时期体育道德价值观的内容体育道德评价的标准与依据

[考核要求]

掌握新时期体育道德价值观的内涵。

六、样卷(题型举例仅作参考,实际命题时不受此限)

材料:在2002年世界女排锦标赛上,刚完成新老交替的中国女排合理地利用规则,采用故意输球的方式,在比赛中先输给希腊队,从而避开俄罗斯队,后又输给韩国队而避开美国队,最后获得第四名,完成了体育总局的既定任务。但这种用故意输球来选择对手的方式,赛后受到了诸多争议。

论述:从体育伦理学的角度,你如何看待女排的行为?

制定人:赵立军

审核人:李佳川

社会体育导论 课程简介

课程名称	社会体育导论				
英译名称	Social sports				
课程代码	05D01712	开设学期	二		
安排学时	64	赋予学分	4		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	社会体育				
教材出版信息	人民体育出版社，2008 年 10 月 第 2 版，书号：ISBN 7-5009-2540-9				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	30%	期末考核	70%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
周细琴	女	研究生	博 士	副教授	2006
课程简介					
<p>20 世纪 90 年代以来，许多体育院校和高等院校体育院系先后成立了社会体育专业，开设了社会体育专业课程，并成为体育人文社会学专业的骨干课程，从而成为体育院系学生的必修课。经过几十年大批专家、学者的关注和研究，社会体育的理论和实践体系基本建立，并逐步完善，《社会体育学》包括三个层面的内容，首先是社会体育的本体研究，即社会体育的基本理论部分，包括社会体育的概念、特点、类型、基本要素、管理体制和法规制度及其科学研究。其次是社会体育的外延研究，即从社会体育的理论视角和观点审视既有的和新近涌现的社会体育形式，如社区体育、单位体育、休闲体育、妇女体育等，这些类型在社会体育的理论框架下得到新的诠释和解读。《社会体育》第三个层面的内容主要是社会体育与社会的互动关系的研究，包括社会体育的发展脉络、现状及其发展趋势等纵向研究。</p>					

社会体育导论课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业

课程代码：05D01712

学时分配：64 学时

赋予学分：4

先修课程：社会学概论

后续课程：体育社会学

二、课程性质与任务

《社会体育》是国家教育部确立的高等院校体育教育专业核心课程之一，是体育院系学生必修的一门专业基础理论课程。是体育学科与社会科学相融合的一门新兴学科。

三、教学目的与要求

本课程的教学目的在于：通过教学使学生对社会体育的基础知识、理论和方法获得比较全面认识，为社会体育事业培养专门人才；通过了解社会体育与社会发展的辩证互动关系，以及通过社会体育这一体育形态的认识，增强对社会本质的把握，达到辩证唯物主义、历史唯物主义的教育目的，从而逐步树立科学的体育观，提高分析和解决问题的能力。

本课程的教学要求在于：

1、要求具备正确的价值观和方法论。以马列主义、毛泽东思想为指导，用辩证唯物主义和历史唯物主义的立场和观点，发现、分析和解决问题，抓住体育现象与本质之间的联系，避免按一个模式和标准去评价所有的体育形态。

2、关注体育前沿和前瞻性的研究动态。

3、养成科学的学习方法。

4、理论联系实际，学以致用。

四、教学内容与安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
社会体育概论	社会体育概述	16%	6		
	我国社会体育的管理体制与法规制度		4		
社会体育发展	社会体育参与	16%	4		
	影响社会体育发展的因素		6		
社会体育的构成	单位体育	34%	4		
	城市社区体育		4		
	家庭体育		4		

	保健体育		2		
	健美体育		2		
	休闲体育		6		
社会体育的人群构成	儿童青少年体育	22%	4		
	中老年体育		4		
	妇女体育		4		
	残疾人体育		2		
国外大众体育和研究方法	国外的大众体育发展现状与趋势	12%	6		
	社会体育的科学研究		2		
合计		100%	64		

第一章 社会体育概述

教学目的：了解我国社会体育的发展历程和未来走势，明确社会体育概念的内涵与外延，掌握社会体育的地位分析和作用特点。

- 1、社会体育的概念与特点
- 2、社会体育的地位与作用
- 3、我国社会体育的发展现状与趋势
- 4、我国社会体育事业发展的基本方针和目的的任务

第二章 我国社会体育的管理体制与法规制度

教学目的：了解我国社会体育管理体制的构成要素，明确我国社会体育的相关法律规定，掌握我国四大主要的法规制度。

- 1、我国社会体育的管理体制
- 2、我国社会体育的法律规定
- 3、我国社会体育的主要法规制度

第三章 社会体育参与

教学目的：了解社会体育参与的内涵和特点，明确影响社会体育参与的三个层面的影响因素，掌握体育人口的划分依据、标准和意义。

- 1、社会体育参与概述
- 2、影响社会体育参与的基本要素
- 3、体育人口概述
- 4、非体育人口

第四章 影响社会体育发展的因素

教学目的：了解影响社会体育发展的宏观因素的构成及表现，明确影响社会体育发展的体制因素和管理制度，

掌握影响社会体育发展的个体因素。

- 1、影响社会体育发展的宏观因素
- 2、影响社会体育发展的中观因素
- 3、影响社会体育发展的微观因素

第五章 单位体育

教学目的：了解我国单位体制的形成的背景，明确单位体育的概念、领导体制和管理体制，掌握我国单位体育的发展历程和面临的困难。

- 1、我国的单位体制
- 2、单位体育的基本结构与内容
- 3、单位体育的组织与管理
- 4、单位体育的发展概述
- 5、当前我国单位体育的特点与改革

第六章 城市社区体育

教学目的：了解社会体育管理原则和组织管理，明确社会体育形成的社会背景，掌握社会体育的概念、现状、问题及相应对策。

- 1、城市社区体育概述
- 2、城市社区体育形成的社会背景
- 3、社区体育管理
- 4、城市社区体育的现状、问题与对策

第七章 家庭体育

教学目的：了解我国当代家庭的结构、功能等特征，明确家庭体育的发展趋势，掌握家庭体育的概念和基本特征和功能。

- 1、当代中国家庭
- 2、家庭体育概述
- 3、我国家庭体育的现状与发展趋势

第八章 保健体育

教学目的：了解保健体育的构成要素和分类，明确保健体育的概念和趋势，掌握各类保健体育的功能和指导要点。

- 1、保健体育概述
- 2、体育健身
- 3、体育养生
- 4、体育医疗康复

第九章 健美体育

教学目的：了解健美体育的分类和发展趋势，明确各类健美体育的作用和内容，掌握各类健美体育的内涵和指导要点。

- 1、健美体育概述
- 2、健美运动
- 3、形体锻炼

4、运动减肥

第十章 休闲体育

教学目的：了解休闲体育兴起的社会背景，明确休闲体育的概念内涵、分类和趋势，掌握极限体育兴起的背景和价值诉求。

- 1、休闲体育概述
- 2、娱乐体育
- 3、社交体育
- 4、自然体育
- 5、极限体育

第十一章 儿童青少年体育

教学目的：了解儿童青少年的身心特征和社会特点，明确儿童青少年体育的作用和任务，掌握儿童青少年体育的指导方法和发展趋势。

- 1、儿童青少年的生理、心理、社会特征
- 2、儿童青少年体育概述
- 3、我国儿童青少年体育的现状与发展趋势

第十二章 中老年体育

教学目的：了解中老年人的身心特征和社会特点，明确开展中老年体育的意义和特点，掌握我国中老年体育的发展趋势。

- 1、中老年人的生理、心理、社会特征
- 2、中老年体育概述
- 3、我国中老年体育的现状与发展趋势

第十三章 妇女体育

教学目的：了解妇女的深吸特征和社会特点，明确妇女体育的发展历程和意义，掌握妇女体育的现状和发展趋势。

- 1、妇女的生理、心理、社会特征
- 2、妇女体育概述
- 3、我国妇女体育的现状与发展趋势

第十四章 残障人体育

教学目的：了解残障人体育的身心特征和社会特点，明确残障人体育的重要意义，掌握残障人体育的发展历程和发展趋势。

- 1、残障人的生理、心理、社会特征
- 2、残障人体育概述
- 3、我国残障人体育的现状与发展趋势

第十五章 国外大众体育发展现状与趋势

教学目的：了解大众体育发展与社会发展之间的辩证关系，明确发达国家发展大众体育人口、组织、设施、政策的特点，掌握发达国家大众体育的发展趋势。

- 1、发达国家社会发展与大众体育
- 2、发达国家的大众体育现状
- 3、发达国家大众体育的发展计划与发展趋势

第十六章 社会体育的科学研究

教学目的：了解社会体育的研究对象和研究视角，明确社会体育科学研究常用方法的实施步骤，掌握文献法、问卷调查法的应用。

- 1、社会体育科学研究的视角
- 2、社会体育科学研究的常用方法

五、教学设备和设施

多媒体教学设备

六、课程考核与评估

（一）考核内容

- 1、理论考试 70%
- 2、能力考试 30%

（二）考核标准

1、理论考试：由教务部门统一制卷进行笔试，百分制，占 70%。

2、能力考评：根据学生实践部分各项内容完成情况，给予分值，占 30%。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、卢元镇 主编.社会体育学[M].北京：高等教育出版社，2002.
- 2、[日]宇土正彦.社会体育手册[M].大修书店，1993.
- 3、孙汉超 主编.职工体育管理学[M].北京：中国工人出版社，1993.
- 4、任海，王凯珍，等.我国城市社区体育概念、构成要素及组织特征[J].体育与科学，1998（2）.
- 5、吕树庭，饶纪乐，王旭光.社会体育概念管窥[J].天津体育学院学报，1996（3）：8~11.
- 6、常慧，等 编.形体训练教程[M].北京：北京体育学院出版社，1993.
- 7、[美]杰弗瑞·戈比.你生命中的休闲[M].云南：云南人民出版社，2000.

制定人：周细琴

审核人：李 莉

社会体育导论课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的本科学生；

二、考核目的

主要考核学生对《社会体育学》基本概念、基本观点、基本理论的掌握情况，以及将所学理论运用于实践的分析能力和解决实际问题的能力。

三、考核形式与方法

考核形式主要以期末闭卷考试为主，考试时间为 120 分钟。

四、课程考核成绩构成

课程考核成绩=平时成绩(考勤、作业、课堂表现)30%+ 期末考试成绩 70%。

五、考核内容与要求

第一章 社会体育概述

考核内容

- 1、社会体育概念
- 2、社会体育特点、地位、作用
- 3、社会体育的发展趋势
- 4、我国社会体育事业发展的基本方针和目的任务

考核要求

掌握社会体育概念、特点；了解其地位、作用和其发展趋势；明确我国社会体育事业的基本方针和目的任务。

第二章 我国社会体育的管理体制与法规制度

考核内容

- 1、我国社会体育的管理体制
- 2、我国社会体育的法律规定
- 3、我国社会体育的主要法规制度

考核要求

全面了解我国社会体育的管理体制与法规制度，进一步了解我国社会体育的地位。

第三章 社会体育参与

考核内容

- 1、社会体育参与
- 2、体育人口

考核要求

了解社会体育参与的概念及其特点，重点掌握体育人口的学术概念和操作性定义，并熟知体育人口的分类及其

分类意义。

第四章 影响社会体育发展的因素

考核内容

- 1、影响社会体育发展的宏观因素
- 2、影响社会体育发展的中观因素
- 3、影响社会体育发展的微观因素

考核要求

了解宏观因素对社会体育发展的本质和规模及水平的限制，掌握中观因素对社会体育发展的现实意义，以及微观因素对社会体育发展的直接影响。

第五章 单位体育

考核内容

- 1、单位体育的概念
- 2、单位体育的基本结构
- 3、单位体育的发展脉络
- 4、我国单位体育面临的问题与改革

考核要求

了解我国单位体育在不同历史时期的特征及其作用，在新的时代背景下单位体育面临的问题与出路。

第六章 城市市区体育

考核内容

- 1、城市社区体育概念
- 2、社区体育的分类
- 3、社区体育功能
- 4、城市社区体育存在的问题及对策

考核要求

基本掌握时代背景下群众体育的新形式——城市社区体育的基本概念、类型、作用，把握现状，通过现状的分析发现问题并提出相应的对策。

第七章 家庭体育

考核内容

- 1、家庭体育概念
- 2、家庭体育的特征
- 3、我国家庭体育的发展趋势及对策

考核要求

掌握家庭体育的基本概念及特征，并了解家庭体育在现代家庭中的特殊意义，以及随家庭类型的变化，家庭体

育相应的发展趋势和对策。

第八章 保健体育

考核内容

- 1、保健体育概念
- 2、保健体育趋势
- 3、体育健身的含义
- 4、体育健身的指导要点

考核要求

掌握保健体育的概念，基本了解保健体育的趋势，重点掌握体育健身的指导要点。

第九章 健美体育

考核内容

- 1、健美体育的含义
- 2、健美体育的分类
- 3、健美运动的指导要点
- 4、形体锻炼的指导要点

考核要求

基本了解健美体育的含义及其分类，要求掌握健美运动和形体锻炼的指导要点，以实现理论对实践的指导意义。

第十章 休闲体育

考核内容

- 1、休闲体育概念
- 2、休闲体育的分类
- 3、休闲体育兴起的社会背景

考核要求

要求学生掌握休闲体育的概念及其类型；通过了解休闲体育兴起的社会背景，使学生深刻了解体育与社会的紧密联系及两者的互动关系。

第十一章 儿童青少年体育

考核内容

- 1、儿童青少年体育的作用
- 2、我国儿童青少年体育的发展概况
- 3、我国儿童青少年体育发展存在的问题
- 4、我国儿童青少年体育发展的趋势

考核要求

在了解儿童青少年的身心特征的基础上，了解儿童青少年体育在儿童的身心及社会化过程中的作用，并对我国儿童青少年体育的发展、存在的问题及其发展趋势有一个整体上的把握。

第十二章 中老年体育

考核内容

- 1、中年、老年人体育的意义

2、中年、老年人体育的指导要点

3、我国中年人体育的现状与发展趋势

4、我国老年人体育的现状与发展趋势

考核要求

通过了解中老年人体育在现实社会发展中的意义，明确掌握中老年人体育的指导要点，在了解我国中老年人体育现状的基础上，结合我国人口结构，能有针对性地指出我国中老年人体育的发展趋势。

第十三章 妇女体育

考核内容

- 1、我国妇女体育的现状
- 2、我国妇女体育的发展趋势

考核要求

通过了解我国妇女体育的现状，结合女性的生理、心理和社会角色的特点，把握我国妇女体育的发展趋势。

第十四章 残障人体育

考核内容

- 1、残障人体育的意义
- 2、我国残障人体育现状
- 3、我国残障人体育发展趋势

考核要求

通过对残障人体育意义的了解，使学生认识到体育不仅仅是四肢发达者的专利；通过我国残障人体育现状的认识，使学生能结合实际把握我国残障人体育的发展趋势。

第十五章 国外大众体育发展现状与趋势

考核内容

- 1、发达国家大众体育的社会背景
- 2、发达国家的大众体育现状
- 3、发达国家的大众体育政策
- 4、发达国家的大众体育发展计划
- 5、发达国家的大众体育发展趋势

考核要求

通过对发达国家大众体育社会背景的了解，及对发达国家大众体育现状、政策和发展计划的认识，能较好地形成对发达国家大众体育发展趋势的预测。

第十六章 社会体育的科学研究

考核内容

- 1、社会体育的研究对象与研究视角
- 2、社会体育科学研究的常用方法

考核要求

基本掌握社会体育的研究对象及研究视角，重点掌握文献法、问卷法和特尔斐法这三种社会体育科学中常用的

研究方法，以配用学生的科学研究素养。

六、样卷

体育学院《社会体育导论》课程考试试题（B卷）

____学年第____学期____班级

时量：120分钟 总分100分，考试形式：闭卷

一、名词解释（2分×10=20分）

- 1、社会体育
- 2、社会体育管理体制
- 3、体育人口
- 4、单位体育
- 5、社区体育
- 6、家庭体育
- 7、运动处方
- 8、健美运动（Body Building）
- 9、形体锻炼
- 10、极限体育（Extreme Sports）

二、填空题（0.5分×20=10分）

- 1、____年颁布的《体育法》包括____章____条。
- 2、我国社会体育的四项法定基本制度____、____、____、____。
- 3、休闲体育按目的可分为____、____、____和____四类。
- 4、问卷有____、____和____三种。
- 5、1995年颁布的《全民健身计划纲要》将全民健身工程分为两期工程。第一期工程自____至____年；第二期工程自____年至____年。
- 6、社交体育可分为____、____、____和____四类。

三、简答题（8分×5=40分）

- （一）简述社会体育学与体育社会学的不同之处。
- （二）我国妇女体育参与的基本情况
- （三）什么是实质性体育人口与非实质性体育人口？
- （四）中西方群众体育的现状比较
- （五）我国休闲体育面临的挑战

四、论述题（15分×2=30分——任选两题）

- （一）极限运动兴起的背景
- （二）发展我国中老年体育的意义
- （三）如何促进家庭体育的发展

参考答案：

一、名词解释（2分×10=20分）

1、社会体育：指社会成员自愿参加的，以增进身心健康为主要目的的，内容丰富、形式灵活的自主性体育活动。

2、社会体育管理体制：指国家管辖调控社会体育事务的责权划分、组织结构、职能配置与运行方式、运行机制等的总和。

3、体育人口：指经常从事身体锻炼、身体娱乐，接受体育教育、参加运动训练和竞赛，具有统计意义的一种社会群体。它是以体育为重要特征的、具备人口规模、人口结构、人口空间分布三要素的一种特定类型的亚人口。其操作性定义为每周身体活动频度3次以上，每次身体活动时间30分钟以上，每次身体活动强度中等强度以上。

4、单位体育：指为了提高员工的健康水平和工作效率，树立单位形象、促进文化建设，增强员工凝聚力，在单位内、行业内或特定区域内单位间开展的各种体育活动的总称。

5、社区体育：在人们共同生活的一定区域内（相当于街道、居委会辖区范围），以辖区的自然环境和体育设施为物质基础，以全体社区成员为主体，以满足社区成员的体育需求、增进社区成员的身心健康、巩固和发展社区感情为主要目的，就地就近开展的区域性体育。

6、家庭体育：以家庭成员为活动主体，以两人或两人以上的家庭成员为单位进行的体育活动。

7、运动处方：是医师或康复体育指导者在对患者身体检查的基础上，根据患者的需求，运用科学健身与康复原理，以处方的形式向其提供的量化的健身运动方案。

8、健美运动（Body Building）：通过各种方式和方法，利用自身体重或外加抗阻的负重练习，以达到锻炼身体、发达肌肉、健美体格、增强力量为目的的运动项目。

9、形体锻炼：又称形体健美，是人们为达到形体健美的目的，运用徒手或器械等专门手段和锻炼方法，塑造优美身体形态，培养风度的一种锻炼形式。

10、极限体育：又称极限运动（Extreme Sports），指人类在与自然的融合过程中，借助现代高科技手段，最大限度地发挥自我身心潜能，向自身挑战的休闲体育运动。

二、填空题（0.5分×20=10分）

- 1、1995年颁布的《体育法》包括八章五十四条。
- 2、我国社会体育的四项法定基本制度《国家体育锻炼标准》、《全民健身计划纲要》、《国民体质测定标准》、《社会体育指导员技术等级制度》。
- 3、休闲体育按目的可分为娱乐体育、社交体育、自然体育和极限体育四类。
- 4、问卷有结构式问卷、非结构式问卷和混合式问卷三种。
- 5、1995年颁布的《全民健身计划纲要》将全民健身工程分为两期工程。第一期工程自1995年至2000年；第

二期工程自 2001 年至 2010 年。

6、社交体育可分为俱乐部体育、社区体育、家庭体育和节日体育四类。

三、简答题（8 分×5=40 分）

（一）简述社会体育学与体育社会学的不同之处。

答：社会体育学与体育社会学在研究对象和领域上明显不同：

1、研究领域不同

体育社会学是介于体育科学和社会学之间的一门综合性学科，它既是社会学的分支学科，又是体育科学中的一门基础学科。它要将社会学的理论成果和实证的研究方法充分运用于解释体育现象，从这个意义上讲，它是社会学领域的一门应用社会学；它要从社会本质上把握体育的特征、功能、手段、途径，从这个意义上讲，它又是体育基础学科。

社会体育学，又称群众体育学，是关于职工、农民、居民等体育活动原理和方法的一门学科，基本属于管理学、社会学的范畴。

2、研究对象不同

社会体育学的研究对象有三个，即社会体育、终身体育和身体锻炼。社会体育研究社会功能结构；终身体育研究人的体育参与；身体锻炼则研究实现社会体育基本途径与方法。

体育社会学的研究对象是体育社会现象，具体而言，就是研究体育的社会结构、特点及与社会的相互关系；研究体育社会学的理论和体育社会问题；以及不同体育形态的研究。

（二）我国妇女体育参与的基本情况

答：1、我国女性经常参与体育活动的人口比例随年龄的增长呈现上升趋势，而且女性的体育参与有随文化程度提高呈现下降现象的趋势。

2、我国女性选择的体育活动的项目相对单调，主要是散步跑步和球类，随年龄的增长适合老年人的气功、太极拳、舞蹈等项目有所增加。

3、我国女性参加体育活动的形式随年龄的增长在单位的活动形式开始减少，步入中年后与朋友同事在一起参与体育活动的形式呈现上升趋势，在不同职业中，教科人员和管理人员与朋友同事在一起参与体育活动的形式也呈现上升趋势。

4、我国女性随年龄的增长去收费体育场、单位和自家庭院的场所减小，而去公共场所有一定的增加。

5、我国女性参加体育活动的原因与生理、心理特点有

很大关系，青年时是为了健身和娱乐，中年是为调整情绪，老年回归为健身和娱乐。

6、我国女性不参加体育活动的原因，青年时期是由于没有时间、没有兴趣、工作负担重；中年时期是由于缺乏锻炼方法和体育设施，也与女性在各时代成长的文化背景有关。

（三）什么是实质性体育人口与非实质性体育人口？

答：实质性体育人口，亦称直接体育人口，是指那些亲自参与各种体育活动的人。他们不仅有较好的体育态度、身体锻炼习惯，并掌握了体育的基本技术和知识，这是体育人口的主体；非实质性体育人口，亦称间接体育人口，是指那些虽热爱体育运动，对竞技体育饶有兴趣，但不直接参与其间，只做体育比赛观众、看客、读者、听众的人群。

（四）中西方群众体育的现状比较

答：体育人口在各个国家人口中的比例存在较大差距，这种差距主要体现在欧美等西方发达国家与发展中国家的体育人口比例差距上。发达的西方国家的体育人口达 70% 以上，我国的体育人口高于发展中国家的平均水平，到 2000 年也仅为 33.93%，两者的差距是显而易见。这种差距不仅体现在体育人口占总人口的比例上，而且也体现在参与体育活动的具体指标上。

1、体育活动的内容与强度不同

中国：侧重个人的、自发的、简便易行、强度较小的活动，如散步、太极、棋牌类。

西方：侧重剧烈的、竞技性强的活动，如游泳、自行车、滑雪、登山足球等。

2、参与体育活动的年龄差异

中国：我国居民参加体育活动的年龄分布曲线呈“两头热、中间冷”的马鞍型格局；而西方则与我国相反，即青年高于中年人，中年人高于老年人，而且三个年龄段的差距并不显著。

3、参与体育活动的频度不同

在我国，一年中从未参加体育活动人数远远高于西方国家，中国一年中从未参加体育活动人口比例是 64.52%，美国为 25%，加拿大为 10%；另外，准体育人口（偶尔参加体育活动的人口）远低于美、日、加拿大。

4、有组织的体育人口水平上的差异

我国的体育人口绝大部分是自发的、个人的，参加单位、社区、辅导站及俱乐部组织的体育活动的只占总人口的 2% 左右；而西方发达国家在大众体育的运行机制均实行俱乐部制，西方绝大多数体育人口都是由组织的。

（五）我国休闲体育面临的挑战

答：1 文化生活观念的挑战

两千多年以“温、良、恭、俭、让”为核心的儒教文化的华夏民族，勤劳节俭已经内化为国民性格和民族认知方式，在观念意识上认为休闲是达官显贵等少数人的专利，与芸芸众生无缘。尤其是对处在社会大转型时期面临各种改革，包括医疗制度、住房制度、社会保障制度的压力下，花钱休闲、“花钱找乐子”对普通的工薪阶层来说，依然是奢侈的。因此，在休闲时间日益增多的情况下，看电视却成了我国普通市民主要的休闲方式，在城乡居民余暇时间的支配方式的调查中发现，人们支配余暇时间的第一方式是看电视，占 73.53%；阅读小说报刊列第二位，占 44.04%；从事体育活动列第三位，占 26.68%。61.50%的人每天看电视 0.5~2 个小时，33.90%的人看电视 2~4 个小时。这种静态的传统的居家休闲方式，是极不利于休闲体育发展的。

2、传统休闲方式的挑战

几千年的农耕社会形成了我国特有的农业文明，这种农业文明与我国大陆性地理气候相结合，形成了一种有别于大洋商业文明的内陆文明，这可以从“休”——人依木而休；农田在一定时间不种作物，借以修养地力这一解释中窥斑见豹，因此，我们崇尚的是一种“静如处子”、“以静养身”、“不登高不临危”的休闲心态和价值取向，这与“动如脱兔”的休闲体育形成了形式上的悖论。

3 现代多样化休闲方式的竞争挑战

现代社会多元化的价值取向和文化，以及多样化的休闲方式，尤其是网络社会的崛起，各种休闲方式之间展开了激烈的生存空间之战，这也是休闲体育面临的发展困境之一。

四、论述题（15 分×2=30 分——任选两题）

（一）极限运动兴起的背景

答：1、对文明的“反拨”——文明其精神，野蛮其身体
人类的历史也就是人类对自然和自身进行改造，使之“文明”的过程。这一过程发展到现今的知识信息时代，最显著的变化就是人类劳作方式的脑力化和生活方式的便捷化，这“两化”首先使人类在身体形态上面临着“四肢萎缩”的退化而非进化的物种威胁，即卢元镇教授提出的“蜘蛛人”观点。这一观点是建立在“电脑劳作、四体不勤”这一切切实的现状基础上的远虑，并非哗众取宠、耸人听闻。

除此之外，人类还面临着没有现代装备直面自然时所表现出的本能的丧失和生存技能的缺失以及“集体免疫力”的脆弱：面对严寒酷暑需要仰赖人工调节器——空调；遭

受蛇虫叮咬失去了本能的自救防护，而是需要仰赖现代科技产品。人类不仅在身体上，而且在精神和心理上需要的“拐杖”越来越多，人类与自然渐行渐远。

而极限运动通过和自然的对话，还原人类作为大自然中一员的本色，以激发人类最本质的能力——本能，正如汤姆·汉克斯在《荒岛余生》中所激发出的“钻木取火”。极限运动通过“野蛮其体魄”来实现对文明的“反拨”——“文明其精神，野蛮其体魄”。

2、对“更干净”的体育内容、形式的价值诉求

当体育的本质越来越被金钱的光芒所掩盖和侵蚀时；当作假、黑哨、兴奋剂、贿赂丑闻使体育蒙羞时；当体育运动愉悦身心、完善人性、回归自然的本质日渐丧失时……；当圣洁的体育精神——公正、公平、公开遭受空前的质疑与信任危机时——1998 年 11 月，美国盐湖城一家电视台爆出：在 2002 年冬季奥运会的申办竞争中，盐湖城为了拉票，竟用 40 万美元设立了一个奖学金基金，先后分别为 13 人提供了服务，其中有 6 位是现任国际奥委会委员的亲属！按照国际奥委会章程，国际奥委会委员不得接受来自申办城市的任何超过 150 美元的礼物。而仅靠两票优势获得 2000 年奥运会主办权的悉尼也爆出了金钱拉票的贿赂丑闻。

面对上述种种呈现和暴露出的体育问题，包括前奥委会主席萨马兰奇在内的体育界人士提出了种种方案，罗格更是在出任国际奥委会主席后，在表示保留“更快、更高、更强”的基础上，提出了“更干净、更人性、更团结”作为奥运精神的补充。

但“在原有运行机制和运作方式的框架内”提出的种种改革和改良方案是难以有所作为的，而极限体育却“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”，横空出世，满足了部分见惯了但却不满于体育现状的人们对“更干净”的体育内容和形式的价值诉求。

3、对第二空间的现实需求

这里的第二空间是针对正规的体育场地、场馆这类常规性的第一体育空间而言的。

在 1996 年和 2000 年两次我国群众体育现状调查中，“缺乏体育场地”是导致非体育人口中断体育经历的主要原因，分别占到两次调查的第四位和第一位，即对体育场地的现实需求越来越迫切和突出。

在体育活动第一空间难以为继、人满为患的现实面前，人们的视线越过了传统的体育场馆，用脚选择了形式多样的第二空间，既创造了新型的体育活动空间，更创造了不拘一格、活力四射的极限运动。

(二) 发展我国中老年体育的意义

答：1、中年体育的意义

第一，提高、维持身体机能，延缓衰老；

第二，防治疾病，保持旺盛的精力，以提高工作效率；

第三，加强社会交往、丰富业余生活；

2、老年体育的意义

第一，健身防病、祛病；

第二，延缓衰老；

第三，提高精神文化生活

(三) 如何促进家庭体育的发展

答：主要从国家层面、社区层面和家庭层面促进家庭体育的发展：

1、国家层面

(1) 国家应加强家庭政策的研究，从家庭对社会发展的意义出发，确定家庭政策在国家总体政策中的位置，制定出更多适合国情的家庭政策；

(2) 政府应该根据有关法规文件，兴建必要的体育场馆设施，改善市民的体育活动条件，特别是应该依法保障居民小区的体育设施建设。

(3) 政府应充分发挥媒体的宣传作用，倡导家庭体育，引导家庭体育朝正确的方向发展。

(4) 要把发展家庭体育作为落实全民健身计划，发展群众体育的一项重要内容纳入体育发展规划，有计划地开

展形式多样、内容丰富的家庭体育竞赛活动和家庭体育娱乐活动，促进家庭体育的普及与发展。

(5) 借鉴发达国家的经验在我国设“家庭体育月”或“家庭体育节”，进一步推动家庭体育的开展。

(6) 要进一步发展体育产业，大力开发体育健身娱乐市场，为家庭体育活动创造更多更好的活动场所。

(7) 加强对家庭体育的科学研究和指导，为家庭体育活动提供更多的帮助。

2、社区层面

(1) 将家庭体育与文明家庭、文明社区建设有机结合起来，促进家庭体育的开展；

(2) 改革传统的社区服务模式，由依靠政府办转向依靠社会来办，不断开拓新的社区体育服务领域，建立和完善社区福利和服务措施，为社区家庭提供多层次、多功能、多形式的体育服务。

3、家庭层面

(1) 确立科学、文明、健康的生活方式和家庭体育文化；

(2) 将家庭体育作为家庭成员间互动的载体，以及提高生活质量的手段；

(3) 将家庭体育作为对下一代的体育教育，注意培养他们的体育兴趣和习惯，形成良好的体育生活方式。

制定人：周细琴

审核人：李 莉

体育保健与康复 课程简介

课程名称	体育保健与康复				
英译名称	Health Care and Rehabilitation				
课程代码	05D00514	开设学期	四		
安排学时	64	赋予学分	4		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育保健学				
教材出版信息	高等教育出版社， 2006年7月第4版，书号：ISBN978-7-04-019152-3				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	30%	期末考核	70 %	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
王 亮	男	研究生	硕 士	讲 师	2006 至今
课程简介					
<p>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，为今后从事中学体育教学并能担任中学健康教育课程教学及健康指导工作服务，从而使体育运动在促进人体生长发育、增强体质和提高健康水平及运动技术水平方面发挥应有的作用。</p>					

体育保健与康复 课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业

课程代码：05D00514

学时分配：64

赋予学分：4

先修课程：运动解剖学、运动生理学、运动生物化学

后续课程：体育训练学等

二、课程性质与任务

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，为今后从事中学体育教学并能担任中学健康教育课程教学及健康指导工作服务，从而使体育运动在促进人体生长发育、增强体质和提高健康水平及运动技术水平方面发挥应有的作用。

三、教学目的与要求

(一) 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。

(二) 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。

(三) 掌握常见运动性伤病的病因、发生规律及其防治措施。

(四) 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。

四、教学内容与安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
健康总论	健康概述	18%	2		
	运动与环境		1		
	运动与营养		6		
	运动与人的行为和生活方式		1		
	不同人群的体育卫生		2		
运动创伤	体格检查	73%	4		
	运动性疲劳		2		
	运动性病症		4		
	运动损伤概述		6		
	运动损伤的病理与治疗		4		

	运动损伤急救		4		
	运动损伤的治疗与康复		6		
	常见运动损伤		8		
	人体各部位运动损伤		8		
医疗体育	医疗体育概述	3%	1		
	常见慢性伤病的医疗体育		1		
医务监督	体育教育的医务监督	3%	1		
	运动训练和比赛期间的医务监督		1		
机动		3%	2		
合计		100%	64		

第一篇 健康总论

第一章 健康概述

教学目的：了解体育保健学的目的、内容和任务；掌握体育保健学的概念，明确体育保健学在体育教学与训练中的重要作用，提高学生学习本课程的积极性。

- 1、现代健康观概述
- 2、现代体育的健康观
- 3、运动对个体健康的影响

第二章 运动与环境

教学目的：了解环境污染对人体健康的影响；环境与卫生的防护；了解环境对运动能力的影响

- 1、环境污染对健康的危害
- 2、环境对人体运动能力的影响
- 3、体育设施设备的卫生要求

第三章 运动与营养

教学目的：了解各种营养素的功能、需要量和来源，掌握健康的膳食指导；掌握营养对健身运动和慢性病的科学作用。

- 1、基础营养知识介绍
- 2、人体能量需求
- 3、各种运动的营养需求特点
- 4、慢性病的营养需求特点

第四章 运动与人的行为和生活方式(自学为主)

教学目的：了解不同行为模式对健康的影响；了解影响运动能力的生活方式因素。

1、健康的行为和生活方式

2、体育行为与心理健康

第五章 不同人群的体育卫生

教学目的：了解体育锻炼对少年儿童、中老年身体的影响；掌握少年儿童、中老年及女子在体育锻炼中应遵循的体育卫生要求。

1、儿童少年的体育卫生

2、女子体育卫生

3、中老年体育卫生

第二篇 运动创伤

第一章 体格检查

教学目的：了解体格检查的意义；掌握体格检查的主要内容，体格检查常用的方法手段；分析人体不同年龄阶段的体质状况和健康水平

1、体格检查的方法

2、体格检查的内容

3、体格检查的医学分析

第二章 运动性疲劳

教学目的：了解运动性疲劳的分类、产生机制；掌握运动性疲劳的判断和消除方法。

1、运动性疲劳概述

2、判断运动性疲劳的方法

3、运动性疲劳的清除手段

第三章 运动性病症

教学目的：掌握过度训练、运动应激综合征、晕厥、运动性贫血、运动性腹痛、肌肉痉挛、运动性血尿、运动性血红蛋白尿、运动性脱水、运动性猝死等病症的病因、症状、预防、治疗等知识。

1、过度训练的病因、症状、预防和治疗

2、运动应激综合征的病因、症状、预防和治疗

3、晕厥的的病因、症状、预防和治疗

4、运动贫血的的病因、症状、预防和治疗

5、运动性腹痛的的病因、症状、预防和治疗

6、肌肉痉挛的的病因、症状、预防和治疗

7、运动性血尿的的病因、症状、预防和治疗

8、中暑的的病因、症状、预防和治疗

9、运动性猝死的的病因、症状、预防和治疗

10、运动性脱水的的病因、症状、预防和治疗

第四章 运动损伤概述

教学目的：了解运动损伤的概念与分类；掌握损伤的直接原因；掌握运动损伤的发病规律；运动损伤的预防。

1、运动损伤的概念与分类

2、运动损伤的病因分析

3、损伤的发病规律分析

4、运动损伤的预防

第五章 运动损伤的病理和处理

教学目的：掌握软组织损伤的处理原则、常用方法；掌握损伤的病理分期；了解损伤治疗的基本规律。

1、开放式软组织损伤的处理原则与方法

2、闭合式软组织损伤的处理原则与方法

第六章 运动损伤的急救

教学目的：掌握止血的方法、骨折和关节脱位的临时固定、伤员搬运等知识；掌握心肺复苏的适应症和基本操作；了解抗休克的急救措施。

1、急救概述

2、止血、骨折和脱位的临时固定、伤员搬运

3、心肺复苏

4、抗休克的急救

第七章 运动损伤的治疗与康复

教学目的：了解损伤治疗的基本知识；掌握常用的损伤治疗药物、方法；掌握损伤康复的原则和常见的康复手段。

1、中草药治疗损伤

2、针灸、推拿、按摩、拔罐治疗损伤

3、其他物理疗法

4、损伤后的康复锻炼

第八章 常见运动损伤

教学目的：掌握软组织挫伤、肌肉拉伤、关节韧带扭伤、滑囊炎、腱鞘炎、疲劳性骨髓炎的损伤机制、症状及诊断、处理和预防。

1、软组织挫伤

2、肌肉拉伤

3、滑囊炎

4、腱鞘炎

5、疲劳性骨髓炎

第九章 人体各部位运动损伤

教学目的：掌握人体各部位常见运动损伤的受伤原因、机制、症状、体征、处理与预防。

1、肩部运动损伤

2、肘部运动损伤

3、腕部运动损伤

4、膝部运动损伤

5、踝部运动损伤

6、头部及躯干运动损伤

第三篇 医疗体育

第一章 医疗体育概述

教学目的：了解医疗体育的基础理论、医疗体育作用的生理机制；掌握主要的医疗体育手段和方法。

- 1、医疗体育的意义及理论基础
- 2、医疗体育的方法与手段
- 3、医疗体育的应用

第二章 常见慢性伤病的医疗体育（自学为主）

教学目的：掌握颈椎病、肩周炎和慢性腰腿痛的医疗体育方法；掌握冠心病、高血压糖尿病、肥胖症等慢性病的医疗体育方法。

- 1、颈椎病、肩周炎和慢性腰腿痛的医疗体育方法
- 2、冠心病、高血压糖尿病、肥胖症等慢性病的医疗体育方法

育方法

第四篇 医务监督

第一章 体育教育的医务监督（自学为主）

教学目的：了解体育课等体育教学的医务监督的内容和要求。

- 1、体育课的医务监督
- 2、课间的医务监督

第二章 运动训练和比赛期间的医务监督（自学为主）

教学目的：了解自我监督的内容和意义、运动训练医务监督的要求、运动训练医务监督的常用指标。

- 1、自我监督的内容与方法
- 2、运动训练医务监督的要求
- 3、运动训练医务监督的常用指标

五、教学设备和设施

多媒体教室、运动人体科学实验室、微格教室

六、课程考核与评估

基于本课程应用性、实践性强的特点，课程考核“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。

过程性考核指“平时成绩”，占课程总评成绩的30%。平时成绩含课堂表现、作业完成质量。

期末考核采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的70%。

七、附录

参考书目：

- 1、《实用运动医学》 主编 曲绵域 于长隆 北京大学医学出版社
- 2、《实用急救学》 主编 何梦乔 钟后德 复旦大学出版社
- 3、《运动医学》 主编 陈伟中 上海科技出版社
- 4、《运动营养学》 主编 陈吉棣 人民体育出版社
- 5、《运动生理学高级教程》 主编 田野 高等教育出版社
- 6、《社会医学》 主编 龚幼龙 人民卫生出版社

制定人：王 亮

审核人：李 莉

体育保健与康复课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的学生；

二、考核目的

通过考试,检验与评价学生在以下几方面的学习效果和能力:

(一)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。

(二)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。

(三)掌握常见运动性伤病的病因、发生规律及其防治措施。

(四)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。

三、考核形式与方法

期末考试为闭卷笔试,考卷分A卷和B卷两套,由主管部门任选其中一套,内容应该覆盖上述各章节。

四、课程考核成绩构成

学生平时的表现、考勤、作业和小测验等情况占30%,期末考试占70%。

五、考核内容与要求

绪言

- 1、体育保健学的概念、任务和内容。
- 2、体育保健学的发展简史。
- 3、学习体育保健学的方法和要求。

考试要求

了解体育保健学概念、任务和内容。

第一章 体育卫生与运动环境卫生

- 1、体育锻炼的卫生原则
- 2、环境对人体及运动能力的影响
- 3、运动建筑设备卫生

考试要求

了解体育锻炼的卫生原则。

第二章 运动与营养

- 1、营养素
- 2、热能

3、运动员的合理营养

4、比赛期的营养

5、各类运动项目的营养特点

考试要求

了解各运动项目的营养特点。

第三章 儿童少年、女子及中老年人的体育卫生

1、儿童少年的体育卫生

2、女子的体育卫生

3、中年人的体育卫生

4、老年人的体育卫生

考试要求

了解不同人群的体育卫生要求。

第四章 医务监督概述

1、医务监督的目的和意义

2、体格检查

考试要求

了解医务监督的目的和意义。

第五章 体育教育的医务监督

1、体育课的医务监督

2、早锻炼和课间操、课外活动的医务监督

考试要求

了解体育教育医务监督的内容。

第六章 运动训练和比赛期的医务监督

1、自我监督

2、运动训练医务监督的常用指标

3、比赛期的医务监督

考试要求

了解运动训练与比赛的医务监督内容。

第七章 运动性疲劳的消除

1、运动性疲劳概述

2、判断疲劳的简易方法

4、消除运动性疲劳的方法

考试要求

了解运动性疲劳的概念、判断方法。

第八章 运动性疾病

1、过度训练

- 2、过度紧张
- 3、运动与晕厥
- 4、运动性腹痛
- 5、运动性贫血
- 6、运动性血尿
- 7、中暑
- 8、冻伤
- 9、溺水

考试要求

掌握运动性病症的内容和防治方法。

第九章 运动损伤概述

- 1、运动损伤的概念与分类
- 2、运动损伤的发病规律
- 3、运动损伤的直接原因
- 5、运动损伤的预防

考试要求

掌握运动损伤的概念和发病规律。

第十章 运动损伤的急救

- 1、出血的急救
- 2、急救包扎的方法
- 3、骨折的急救
- 4、关节脱位的急救
- 5、心肺复苏
- 6、搬运伤员的方法
- 6、抗休克

考试要求

掌握运动损伤急救的内容和方法。

第十一章 运动损伤的处理

- 1、开放性软组织损伤的处理
- 2、闭合性软组织损伤的处理

考试要求

掌握运动损伤的处理原则和方法。

第十二章 运动损伤的治疗与康复

- 1、中草药疗法
- 2、针灸疗法
- 3、拔罐疗法
- 4、按摩疗法
- 5、物理疗法
- 6、固定疗法
- 7、牵引疗法
- 8、伤后的康复锻炼

考试要求

掌握常见运动损伤治疗的内容。

第十三章 常见运动损伤

- 1、擦伤、撕裂伤、切伤和刺伤
- 2、肌肉拉伤
- 3、关节韧带损伤
- 4、滑囊炎
- 5、腱鞘炎
- 6、疲劳性骨膜炎
- 7、髌骨劳损
- 8、骨骺损伤
- 9、肱骨外上髁炎
- 10、腕舟骨骨折
- 11、膝关节半月板损伤
- 12、脑震荡

考试要求

掌握常见运动损伤的病因病理、症状、治疗及预防的基本理论与基本技能。

第十四章 按摩

- 1、概述
- 2、常用按摩手法
- 3、按摩的应用

考试要求

掌握按摩的基本手法与运动按摩、治疗按摩的应用。

六、样卷

体育学院《体育保健与康复》课程考试试题 A 卷

学年第__学期__班级

时量：120分钟 总分100分，考试形式闭卷

一、名词解释（每小题 2 分，共 20 分）

- 1、肩袖损伤
- 2、运动性腹痛
- 3、晕厥
- 4、基础代谢
- 5、逆行性健忘
- 6、过度紧张综合征
- 7、营养
- 8、休克
- 9、挫伤
- 10、物理疗法

二、单选题（每小题 1 分，共 10 分）

1、室内运动建筑的适宜温度一般应控制在____左右。

- | | |
|-------|-------|
| A 5℃ | B 10℃ |
| C 21℃ | D 31℃ |

2、适用于治疗急性闭合性软组织损伤早期的疗法有_____。

- A、冷敷法 B、热敷法
C、石蜡疗法 D、红外线疗法

3、运动性血尿的特点是_____。

- A、训练或比赛后突然发生血尿
B、无明显先兆
C、血尿程度与运动程度有关
D、血尿程度与运动负荷无关

4、出血量达到全身血量的_____可出现休克，甚至危及生命。

- A、20% B、30%
C、40% D、50%

5、骨折和脱位相鉴别的一个主要特征是_____。

- A、疼痛 B、功能障碍
C、畸形 D、骨擦音

6、开放性软组织损伤急救原则中不包括下列中哪一种? _____

- A、止血 B、防肿
C、处理创口 D、预防感染

7、下列能源物质中，作为人体运动主要能源物质的是()

- A、蛋白质 B、脂肪
C、糖 D、ATP

8、过度训练处理的关键是_____。

- A、减少运动负荷
B、早期发现，及早处理
C、控制训练强度和时间
D、减少速度和力量练习

9、正常人血糖浓度低于_____为低血糖。

- A、300mg/L B、400mg/L
C、450mg/L D、500mg/L

10、体育运动中能延缓运动疲劳的到来，运动后能较好的消除运动疲劳的维生素是_____。

- A、维生素 D B、维生素 C
C、维生素 A D、维生素 B2

三、判断题（每小题 2 分，共 20 分）

1、若长期在坚硬的地面(如水泥地面)上进行跑跳练习，对下肢骨的骨化点产生的刺激，可引起骨化点提前骨化，促进骨的生长发育，成熟后身体将更高。()

2、麦氏试验阳性常提示为有膝关节半月板伤病。()

3、皮肤过敏者、浮肿患者均可用拔罐法治疗。()

4、伤员有伤口出血时，应先止血，清洗创面再包扎伤口并固定。()

5、解除肌肉痉挛可以采用牵引痉挛肌肉的方法。()

6、运动员的贫血中以男性运动员贫血发生率比较高。()

7、青春性高血压的特点是收缩压升高，而舒张压正常。()

8、短时间大强度运动时的热能，几乎全部由脂肪供给。()

9、如果在比赛前发现某运动员有生理性心脏杂音，平时他在运动训练时无不适反应，心血管功能正常，应允许参加比赛。()

10、老年人不宜参加速度项目和力量性锻炼。()

四、简答题（每小题 5 分，共 25 分）

1、简述胸外心脏按压法的具体操作方法。

2、简述骨折的症状与体征。

3、简述闭合性软组织损伤的处理原则及方法。

4、简述脑震荡的症状、体征及处理方法。

5、简述损伤康复治疗，恢复训练比赛的标准。

五、病例分析题（共 25 分）

张 XX，男，17 岁，中学生，学校足球队队员

主诉：左小腿肿痛、出血 2 小时

现病史：两小时前，患者参加校际足球比赛，比赛中被对方踢伤左小腿外侧，当时听到响声，皮肤裂开流血，疼痛难忍，肿胀迅速，且有头晕、心慌、出冷汗，不能坚持比赛，由同伴扶到场外休息，但症状未缓解，比赛结束后送本院诊治。

检查：左下肢不能着地，由别人搀扶来就诊；面色苍白，皮肤湿润，四肢冰凉，脉搏 122 次/分，血压 80/60mmHg，神志清醒，左小腿明显肿胀，左小腿外侧下 1/3 处有 3×1.5cm 的皮肤裂口，上有血凝块，伤口表浅，未见骨骼露出，局部压痛显著，足跟纵向叩击时伤部疼痛，有骨擦音。

问：1.该学生可能患有什么损伤？诊断依据是什么？

2.为进一步确诊还要作什么检查？

3.现场处理的原则是什么？

制定人：王 亮

审核人：李 莉

体育概论 课程简介

课程名称	体育概论				
英译名称	Sports Studies				
课程代码	05D00213	开设学期	三		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	《体育概论》				
教材出版信息	高等教育出版社，2005年12月第1版，书号：ISBN7-04-016963-0				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
赵东平	女	研究生	硕 士	讲 师	2004.7
课程简介					
<p>《体育概论》作为体育人文社会学的一门指导性学科，承担着研究体育基本特征和发展规则，剖析体育本质的任务。全书紧密围绕本科教育的教学要求，突出基本理论和基本知识，重视教材的思想性和科学性，反映时代特色，力争在教材内容和体系上有所突破。</p> <p>本课程由浅入深，既有一定的理论介绍，又有大量的实例解释，通俗易懂，紧密结合我国社会主义现代化转型期间体育发展的特点，突出了启发性和应用性。</p>					

体育概论课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业本科生

课程代码：04D02316

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：《体育史》

后续课程：《学校体育学》、《体育管理学》、《体育文化》等。

二、课程性质与任务

本课程为普通高等学校体育教育专业新课程标准方案的主干课程教材之一，是从宏观上研究体育的本质、基本特征及其一般规律的学科，具有高度的概括性和综合性。通过本课程学习，使学生能够掌握体育概论的重要理论和研究方法，掌握体育的概念、本质、目的、体育手段、体育科学、体育文化、体育体制等基础理论知识，提高体育理论水平，树立正确的体育观，培养解决体育实践问题的能力。

三、教学目的与要求

通过本课程的讲解使学生从宏观上掌握体育的基本特征和发展规律，正确认识体育的本质，按照体育的客观规律，引导学生以实事求是的科学态度，发现并探讨体育实践中的实质问题。由于本课程教学内容高度概括，比较抽象，因此在实际教学中始终贯彻理论联系实际的教学原则，尽量运用通俗易懂的语言结合案例、教学录像帮助学生理解。

四、教学内容与安排

章次	各章内容	总学时	学时分配	
			讲授	讨论
1	第一章：体育的概念	4	4	
2	第二章：体育的功能	6	4	2
3	第三章：体育的目的	4	4	
4	第四章：体育的手段	4	4	
5	第五章：体育科学	2	2	
6	第六章：体育过程	2	2	
7	第七章：体育文化	4	4	2
8	第八章：体育体制	4	4	
9	第九章：体育的发展趋势	2	2	
总计		36	32	4

教学内容

绪论

本章教学重点：体育概论的性质

本章教学难点：体育概论的研究对象

一、体育概论的学科性质

二、体育概论的研究对象

三、体育概论的研究方法

四、学习体育概论的意义

第一章 体育的本质

本章教学重点：体育的基本概念

本章教学难点：体育的本质

第一节 体育的本质

一、关于本质的定义

二、体育的本质特征

第二节 体育的概念

一、体育基本概念的演变

二、体育基本概念的界定

第二章 体育的产生与发展

本章教学重点：体育的发展

本章教学难点：体育的起源

第一节 体育的起源

一、体育起源的学说

二、体育产生的原因

第二节 体育的发展

一、古代体育

二、近代体育

三、现代体育

第三章 体育科学

本章教学重点：体育科学体系

本章教学难点：体育科学的发展

第一节 科学概述

一、科学的概念

二、科学的分类

第二节 体育科学的发展

一、体育科学的产生

二、体育科学的发展

第三节 体育科学体系

一、体育科学的性质

二、体育科学体系的结构

第四章 体育手段

本章教学重点：常用的体育手段

本章教学难点：身体练习

第一节 体育手段概述

一、体育手段的定义

二、体育手段的特点

第二节 常用的体育手段

一、体育手段的分类

二、常用的体育手段

第三节 身体练习

一、身体练习的概念与特点

二、身体练习的技术结构

三、身体练习的分类与运用

四、动作的要素构成

五、动作的质量评定

本章实践能力培养内容：

通过作业加深学生对体育运动手段的感性认识与理性理解。

第五章 体育制度

本章教学重点：体育制度的功能

本章教学难点：体育管理体制的改革

第一节 体育制度概述

一、体育制度的定义

二、体育制度的特点

三、体育制度的功能

第二节 体育组织

一、体育组织的分类

二、体育组织的结构

三、体育组织的功能

第三节 体育工作者

一、体育工作者的分类

二、体育工作者的角色

三、体育工作者的培养

第四节 体育管理体制

一、体育管理体制的类型

二、体育管理体制的改革

第五节 体育政策与法规

一、体育政策

二、体育法规

第六章 体育目的任务

本章教学重点：我国体育的目的任务

本章教学难点：实现我国体育目的任务的基本途径

第一节 研究体育目的任务的意义

第二节 确定体育目的任务的依据

一、社会需要

二、人的需要

三、体育的功能

第三节 我国体育的目的任务

一、我国体育的目的

二、我国体育的任务

第四节 实现我国体育目的任务的基本途径和基本要求

一、实现我国体育目的任务的基本途径

二、实现我国体育目的任务的基本要求

第七章 体育功能

本章教学重点：健身功能

本章教学难点：娱乐功能

第一节 健身功能

一、促进生长发育

二、改善器官系统机能

三、全面发展体能

四、保持身体健康

五、延缓衰老，延年益寿

第二节 娱乐功能

一、体验自由感

二、感知生命的活力

三、体验自我实现感

四、获得美的享受

第三节 社会化功能

一、教导基本生活技能

二、教导基本社会规范

三、促进人际交往

四、体验社会角色

五、传授文化科学知识

第四节 政治功能

一、提高民族威望

二、促进对外交往

三、促进政治整合

第五节 经济功能

一、改善劳动者的身体素质，促进劳动生产率的提高

二、带动体育产业，促进第三产业发展

三、带动关联产业，增加就业机会

本章实践能力培养内容：

通过讨论和作业加深学生对体育的本质功能和派生功能的理解和认识。

第八章 国际体育

本章教学重点：国际体育的意义

本章教学难点：国际体育组织

第一节 国际体育的意义

一、国际体育的含义

二、国际体育的意义

第二节 国际体育组织

一、国际奥林匹克委员会

二、国际单项体育联合会

第三节 国际体育活动

一、奥运会

二、单项运动赛会

第四节 我国在国际体育取得的成就

一、改革开放前的成就

二、改革开放后的成就

五、教学设备和设施

多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备，本课程

须配备一名主讲教师，从事专业教学工作。

六、课程考核与评估

(一) 考核形式：平时成绩与期末考试相结合。期末考试采用试卷考试或案例分析的形式进行。

(二) 成绩计算：平时成绩与期末考试成绩按 3: 7 的比例计算本课程总成绩。

七、附录

1.教材：

[1], 体育概论 [M], 北京, 高等教育出版社, 2005.7 第一版。

2.主要参考书

[1]体育基本理论教程[M], 人民体育出版社, 2004.10 第一版。

[2] 体育概论 [M], 北京体育出版社, 2005.9 第一版。

[3] 体育学 [M], 周西宽等, 四川教育出版社, 1988

3.相关学习网站

[1] 中国科普网 <http://www.kepu.gov.cn/default.htm>

[2] 百度搜索: <http://www.baidu.com/>

制定人：赵东平

审核人：李佳川

体育概论课程考核大纲

一、适应对象

修完本课程的社会体育专业的本科学生。

二、考核目的

考核学生对《体育概论》的基本概念、知识、理论的掌握情况及理论联系实际的能力属于水平考试。

三、考核形式与方法

学期论文或案例分析的形式进行考核

四、课程考核成绩构成

考试成绩（75%）+平时作业成绩（20%）+考勤（5%）

五、考核内容与要求

第一章 体育的概念

考核内容：体育的起源；体育的基本概念以及体育的本质。

第二章 体育的功能

考核内容：体育功能概述 体育的自然质功能 体育的结构质功能

体育的系统质功能

第三章 体育目的

考核内容：确定体育目的的依据 我国体育目的与目标之间的关系 全民健身计划与奥运争光计划 实现我国体育目的目标及其关系；

第四章 体育手段

考核内容：体育手段概述 身体运动与运动技术以及运动项目

第五章 体育科学

考核内容：体育科学的形成与发展 体育科学体系结构 三维体育科学体系

第六章 体育过程

考核内容：体育过程概述 体育过程的要素 体育过程的结构 体育过程与相关过程的关

第七章 体育文化

考核内容：体育文化属性与含义 中西体育文化的比较 奥林匹克文化 体育文化的继承与创新

第八章 体育体制

考核内容：体育体制的概念 体育体制的特点与作用 中外体育体制的特点与作用 中外体育体制的比较 我国体育体制的发展趋势

第九章 体育发展趋势

考核内容：从人的发展看体育的发展趋势 从社会的发展看体育的发展趋势

考试的重点理论：体育功能，中西方体育文化比较，我国传统体育文化的继承与发展，未来体育发展趋势

要求：以上内容写一个 2000 字左右的文献综述，要求论点鲜明、论据充分，语言严谨流畅，段落格式规范。

制定人：赵东平

审核人：李佳川

体育公共关系 课程简介

课程名称	体育公共关系				
英译名称	Republic relationship of sport				
课程代码	05D02215	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育公共关系学				
教材出版信息	高等教育出版社， 2004年7月第1版，书号：ISBN 7-04-014037-3				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input checked="" type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 40%		期末考核 60%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
周细琴	女	研究生	博 士	副教授	2006
课程简介					
<p>《社会公共关系》是体育院校及高等院校体育院系专业选修课之一。</p> <p>《社会公共关系》包括两大部分，即一般性的公共关系基本理论部分，体育公共关系的个性特征部分，这也是体育公共关系的主体部分。</p> <p>《社会公共关系》主体部分包括三个层次的内容。首先是宏观层次的研究，主要包括体育公共关系的研究对象及其概念定性研究，体育公共关系的构成要素、功能、原则等本体研究；其次是中观层次的研究，包括体育公共关系组织机构与人员、目标公众、与大众传播和企业文化的关系；第三是微观层次的研究，即体育公共关系的操作层面的研究，包括体育公共关系的策划、实施、评估、文书与广告、礼仪、专题活动等。三个层次相互映衬和呼应，形成了较为完整的理论体系和框架。《体育公共关系》作为一门新近开设的体育院校系的专业选修课程，既可拓宽学生的专业领域、丰富学生的知识结构，有可激发学生的学习兴趣、锻炼学生的社会实践能力，为体育事业和社会培养专业人才。</p>					

体育公共关系课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业本科学生

课程代码：05D02215

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：公共关系学

二、课程性质与任务

后续课程：《体育公共关系》是国家教育部确立的高等院校社会专业课程之一，是体育学院学生必须掌握的一门专业基础理论课程，是体育学科与公共关系学相融合的一门新兴学科。

三、教学目的与要求

本课程的教学目的在于：通过教学使学生对体育公共关系的基础知识、理论和方法获得比较全面认识，为今后的体育实践工作培养所需技能，以推动体育事业的良性发展。

本课程的教学要求在于：

1、要求具备正确的价值观和方法论。以马列主义、毛泽东思想为指导，用辩证唯物主义和历史唯物主义的立场和观点，发现、分析和解决问题。

2、关注体育前沿和前瞻性的研究动态。

3、养成科学的学习方法。

4、理论联系实际，学以致用。

四、教学内容与安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
体育公共关系概论	体育公共关系绪论 体育公共关系的构成要素 体育公共关系的功能和原则	22%	2 3 3		
体育公共关系构成要素	体育公共关系的组织机构与人员 体育公共关系与目标公众 体育公共关系与大众传播	22%	2 3 3		
体育公共关系实施要素	体育公共关系的策划 体育公共关系计划的实施 体育公共关系活动的评估	22%	3 3 2		

体育公共关系实践	体育公共关系中的礼仪 体育公共关系文书与广告 体育公共关系的专题活动	22%	2 3 3		
体育公共关系与CI、企业文化	体育公共关系与CI的策划和设计 体育公共关系与企业文化	12%	2 2		
合计		100%	36		

第一章 绪论

教学目的：了解公共关系和“人际关系”的联系和区别，明确体育公共关系的意义，掌握体育公共关系的概念和构成要素

1、体育公共关系概论

2、体育公共关系的研究对象与方法

第二章 体育公共关系的构成要素

教学目的：了解体育组织、体育公众和体育传播的涵义和主要构成要素，明确体育组织的特征和分类，掌握体育公众的分类和其意义，体育公共关系传播的特点。

第一节 体育公共关系的主体——体育组织

第二节 体育公共关系的客体——体育公众

第三节 体育公共关系的过程——传播

第三章 体育公共关系的功能和原则

教学目的：了解体育公共关系五大功能，明确体育公共关系的七大基本原则对实现体育组织目标的作用。

第一节 体育公共关系的功能

第二节 体育公共关系的基本原则

第四章 体育公共关系的组织机构与人员

教学目的：了解体育公共关系常见的几种机构和相应职能，明确体育公共关系从业人员的知识、能力结构和形象，掌握体育公共关系从业人员的培养途径。

第一节 常见的体育公共关系机构

第二节 体育公共关系从业人员

第五章 体育公共关系与目标公众

教学目的：了解体育公众的五大社会特征的内在逻辑关系，明确体育目标公众及其分类和意义，掌握体育边缘公众的涵义和公关策略。

第一节 公众的本质与特征

第二节 体育目标公众及其分类

第三节 边缘公众

第六章 体育公共关系与大众传播

教学目的：了解大众传播的概念和特点，明确大众传播的社会功能和影响，掌握大众传播媒介的种类和特点。

第一节 大众传播的特征

第二节 大众传播媒介的发展过程及其种类和特点

第三节 体育公共关系活动中的传播原则与传播技巧

第七章 体育公共关系的策划

教学目的：了解体育公共关系策划六大原则、体育文化产品的类型和特点，掌握体育公共关系策划中的选题定位、运作定位和市场定位，掌握体育公共关系策划的程序。

第一节 体育公共关系策划的意义与原则

第二节 体育公共关系策划的内容

第三节 体育公共关系策划的程序

第八章 体育公共关系计划的实施

教学目的：了解体育公共关系计划的实施模式，明确体育公共关系计划实施的三大特点，把握反馈在体育公共关系实施中的重要作用。

第一节 体育公共关系计划实施的特点与原则

第二节 体育公共关系计划实施的途径与模式

第九章 体育公共关系活动的评估

教学目的：了解体育公共关系活动评估的概念和体育公共关系评估标准的确立，明确体育公共关系评估的程序和步骤，掌握体育公共关系评估报告的撰写。

第一节 体育公共关系评估的意义和标准

第二节 体育公共关系评估的程序与步骤

第三节 体育公共关系评估报告

第十章 体育公共关系中的礼仪

教学目的：了解礼仪的社会意义和特征，把握一般的社会礼仪，掌握体育活动中的特殊礼仪。

第一节 礼仪的概述

第二节 一般社交礼仪

第三节 仪表与风度

第四节 体育活动中的特殊礼仪

第十一章 体育公共关系文书与广告

教学目的：了解体育公共关系文书的种类和作用，明确各类体育公共关系文书的写作特点，掌握体育公共关系新闻稿件的种类和特点、写作要点。

第一节 体育公共关系文书

第二节 体育公共关系新闻稿件

第三节 体育公共关系广告

第十二章 体育公共关系的专题活动

教学目的：了解体育竞赛的种类、体育竞赛的组织和公关活动的关系，明确体育庆典的种类和实施步骤、注意事项，掌握体育赞助的意义和步骤。

第一节 体育竞赛的组织与公关活动

第二节 赞助与社会公益活动

第三节 体育庆典活动

第四节 记者招待会与宴请

第十三章 体育公共关系与CI的策划和设计

教学目的：了解CI的由来、特点和意义、CI构成的要素，明确CI策划的程序，掌握CI在体育公共关系中的运用。

第一节 CI的由来、特点和意义

第二节 CI的策划原则和程序

第三节 CI在体育公共关系中的运用

第十四章 体育公共关系与企业文化

教学目的：了解企业文化的由来及其概念，明确企业文化的基本特征和作用，掌握企业文化的培育途径。

第一节 企业文化

第二节 企业文化在公共关系中的意义

第三节 企业文化的培育过程

五、教学设备和设施

多媒体教学设备

六、课程考核与评估

（一）考核内容

1、理论考试 60%

2、能力考试 40%

（二）考核标准

1、理论考试：由教务部门统一制卷进行笔试，百分制，占70%。

2、能力考评：根据学生实践部分各项内容完成情况，给予分值，占30%。

七、附录

教学参考文献目录

1、张鸣，罗宗科 主编.公共关系基础[M].北京：中国建筑工业出版社，2000.

2、刘德佩.体育社会学[M].北京：人民体育出版社，1990.

3、居延安，等.公共关系学[M].长沙：湖南人民出版社，2003.

4、罗秉全，等 著.体育公共关系概论[M].北京：北京体育大学出版社，2000.

制定人：周细琴 审核人：李 莉

体育公共关系课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生。

二、考核目的

通过一学期共 18 周的授课,主要考核学生对体育公共关系的研究对象与方法、构成要素、功能与原则、组织机构与人员、体育公共关系的目标公众、体育公共关系与大众传播等基本知识和理论的掌握程度,并熟悉体育公共关系活动的策划程序、实施、评估以及了解体育公共关系中的礼仪、文书与广告、专题活动、CID 策划与设计。

三、考核形式与方法

考核形式主要以期末开卷考查为主,考试时间为 90 分钟。

四、课程考核成绩构成

课程考核成绩=平时成绩(考勤、作业、课堂表现)40%+ 期末考查成绩 60%。

五、考核内容与要求

第一章 绪论

考核内容

- 1、体育公共关系的含义
- 2、构成体育公共关系的三大要素
- 3、体育公共关系的研究对象
- 4、体育公共关系的研究方法

考核要求

要求学生基本掌握体育公共关系的含义和三大构成要素,并明确体育公共关系的研究对象与方法,为实践能力打好理论基础。

第二章 体育公共关系的构成要素

考核内容

- 1、体育组织的含义和主要构成要素
- 2、体育组织的分类
- 3、体育公众的定义和分类
- 4、体育公共关系传播的特点和基本方式

考核要求

要求掌握体育组织的含义、主要构成要素及体育组织

的分类,以及体育公众的定义和分类,体育公共关系传播的特点和基本方式。

第三章 体育公共关系的功能和原则

考核内容

- 1、体育公共关系的功能
- 2、体育公共关系的基本原则

考核要求

在一般性了解体育公共关系的功能的前提下,重点掌握体育公共关系的守望功能、协调功能和效益功能,体育公共关系的基本原则。

第四章 体育公共关系的组织机构与人员

考核内容

- 1、体育公共关系从业人员的知识与能力结构
- 2、体育公共关系从业人员的形象

考核要求

要求学生结合自身情况,掌握体育公共关系从业人员的形象与知识、能力结构。

第五章 体育公共关系与目标公众

考核内容

- 1、公众的涵义、社会特征和分类
- 2、体育目标公众
- 3、体育边缘公众的含义及其公关策略

考核要求

要求学生对公众的共性等基本理论及体育公共关系中的目标公众的特性有比较清楚的认识,同时了解做好体育边缘公众的工作对组织发展的意义。

第六章 体育公共关系与大众传播

考核内容

- 1、大众传播的概念、特点、社会功能和影响
- 2、各类大众传播媒介的主要特点
- 3、体育公共关系活动中的传播原则与传播技巧

考核要求

大众传播作为大众文化的“功臣”,已经渗透到日常生活的方方面面,尤其是体育的社会化和生活化更与大众传播密不可分。因此,通过考核,要求学生在对大众传播的一般性了解的基础上,根据体育公共关系活动中的传播原则和技巧,结合各类大众传播媒介的主要特点,有的放矢

地选择恰当的传播媒介。

第七章 体育公共关系的策划

考核内容

- 1、体育公共关系策划的原则
- 2、体育公共关系策划的内容
- 3、体育公共关系策划中常见的几种选题定位方式
- 4、体育公共关系策划的程序

考核要求

公共关系活动开展的好坏取决于公共关系策划的成功与否，因此，策划是体育公共关系工作的中心环节。因此，在一般性了解体育公共关系策划原则的基础上，本章要求学生重点掌握体育公共关系策划的内容、程序及常见的几种选题定位方式。

第八章 体育公共关系计划的实施

考核内容

- 1、体育公共关系计划实施的特点与原则
- 2、体育公共关系计划实施的途径与模式

考核要求

体育公共关系计划的实施是公关实践的过程，属于理论应用于实战的环节。因此，本章考核要求学生在对体育公共关系计划实施的特点与原则、途径与模式熟练掌握的基础上，具备一定的实施能力。

第九章 体育公共关系活动的评估

考核内容

- 1、体育公共关系评估的意义
- 2、体育公共关系评估的程序与步骤
- 3、体育公共关系评估报告的内容
- 4、体育公共关系评估报告的撰写要领

考核要求

要求学生理解掌握公共关系效果评估的意义，掌握体育公共关系评估的程序、步骤及内容，并能独立撰写体育公共关系评估报告。

第十章 体育公共关系中的礼仪

考核内容

- 1、一般礼仪的内容
- 2、体育活动中的特殊礼仪的意义
- 3、体育赛事礼仪

考核要求

加强学生对日常生活礼仪的理性认知，理解体育活动中特殊礼仪的意义，熟知体育赛事礼仪。

第十一章 体育公共关系文书与广告

考核内容

- 1、体育公共关系公文的写作要点
- 2、体育公共关系事务文书
- 3、体育公共关系礼仪文书
- 4、体育公共关系宣传文书
- 5、体育公共关系新闻稿件的写作结构
- 6、体育公共关系广告的设计

考核要求

要求学生了解和掌握体育公共关系文书与广告方面的有关知识和技能，掌握体育公共关系四类文书和体育公共关系新闻稿件的写作技巧，并对实际工作中，对公关广告计划、媒介的选择、广告的制作等三个主要方面进行全方位的把握。

第十二章 体育公共关系的专题活动

考核内容

- 1、体育竞赛的组织与公关工作的一般方法与程序
- 2、赞助及其分类
- 3、社会公益活动中的赞助步骤
- 4、体育庆典的公关意义与组织实施
- 5、记者招待会的组织与注意事项

考核要求

一般性了解体育竞赛的组织与公关工作的一般方法与程序，掌握主要的体育公共关系专题活动形式及其组织与实施步骤。

第十三章 体育公共关系与 CI 的策划和设计

考核内容

- 1、CI 的构成要素
- 2、CI 策划的程序
- 3、大型赛事的 CI 策划与设计
- 4、体育经营中的 CI 策划与设计

考核要求

掌握 CI 理念的基本知识和理论，并结合体育活动，有意识地将 CI 理论运用到体育公共关系中，如大型赛事、体育学术会议和体育经营中。

第十四章 体育公共关系与企业文化

考核内容

- 1、企业文化的概念和作用
- 2、体育组织的企业文化与内外部公共关系
- 3、培育企业文化的途径

考核要求

了解企业文化的相关知识，具体掌握体育组织的企业文化与公共关系的相互联系、影响和作用，并熟知培育企业文化的途径。

六、样卷

论题：1、简述公共关系与社会上抨击的“庸俗的拉关系”现象有什么本质的区别？

2、某公司开发出了一种具有特殊减震功能的健身自行

车，为了增进社会各界对公司的了解和信任，打开销售市场，公司高层决定开展一次体育公关活动，请你就这一活动筹备工作的某一部分（自己选定）设计一份问卷。

制定人：周细琴

审核人：李 莉

体育管理学 课程简介

课程名称	体育管理学				
英译名称	Sports Management				
课程代码	05D00614	开设学期	四		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	《体育管理学》				
教材出版信息	高等教育出版社，2008 年 6 月第 2 版，书号：ISBN978-7-04-023993-5				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 25 %		期末考核 75 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
赵东平	女	研究生	硕 士	讲 师	2004.7
课程简介					
<p>体育管理学是一门应用性很强并处于迅速发展中的学科，体育管理学是体育教育专业的专业基础课程之一。目的是为培养合格的体育教师、教练员以及社会体育、运动人体科学、运动心理、体育新闻专门人才提供体育管理学的基本理论、基本知识和基本方法，使学生通过本课程的学习，具有初步的体育组织管理能力。本书的主要内容包括：体育管理学的演变，体育管理的基本理论、职能与方法，体育管理体制，学校体育管理、运动训练与竞赛管理、群众体育管理、体育产业管理、体育信息管理等。本书紧密联系国际和我国体育管理的发展实际，以普及体育管理科学，加强理论对体育管理实践的指导，使体育工作更为科学化、有序化，提高管理人员对各种资源的利用能力为编写原则，为培养高素质和具有创新意识的合格体育人才服务。</p>					

体育管理学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业本科生

课程代码：05D00614

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：《管理学基础》

后续课程：《健身俱乐部经营与管理》、《体育产业经营与管理》、《体育场地设施管理》

二、课程性质与任务

本课程为社会体育专业的专业基础课程。通过本课程的教学，向学生全面介绍体育组织管理的基本理论、基本知识，社会体育法规制度，各类社会体育管理活动的组织管理，培养和提高实际管理能力，为未来从事社会体育管理工作打下坚实的基础。

三、教学目的与要求

本课程通过理论与实践相结合的教学活动，帮助学生在了解管理学、体育管理学等的概念、学科性质及研究对象、领域与研究意义的同时，掌握体育管理学的基本理论、基本知识和基本方法，教学中运用案例式教学，培养学生自主学习，独立思考的能力。使学生通过学习本课程，掌握一定的解决实际问题的能力。

四、教学内容与安排

教学安排 教学基本内容	讲授	讨论	实践	其它	小计
第一章 体育管理学的理论基础	4				4
第二章 体育管理的基本原理、职能和方法	4				4
第三章 体育管理体制	4				4
第四章 学校体育管理	4				4
第五章 运动训练管理	4				4
第六章 运动竞赛管理	4				4
第七章 群众体育管理	4		2		6
第八章 体育产业管理	4				4
第九章 体育信息管理	2				2
合计（学时数）	36				36

教学内容：

第一章 绪论

第一节 体育管理学的形成与发展

体育管理学的形成

体育管理学与管理学的关系

体育管理学内容结构体系的变化

第二节 体育管理学的基本性质

体育管理学的性质

体育管理学的学科位置和学科体系

体育管理学的研究对象和研究方法

第二章 体育管理的基本原理、职能与方法

第一节 体育管理的基本原理

系统原理

人本原理

责任原理

效益原理

动态原理

第二节 体育管理的基本职能

决策职能

计划职能

组织职能

领导职能

控制职能

创新职能

第三节 体育管理方法

行政方法、法律方法、思想教育方法、心理方法、经济方法、数学方法

第三章 体育管理体制

第一节 体育管理体制概述

体育管理体制的概念

体育管理体制的类型与特征

第二节 中国体育管理体制的历史演变与现状

中国体育管理组织系统

中国体育管理体制的改革

第四章 学校体育管理

学校体育管理目标特点、原则和方法

学校体育管理内容 学校体育管理保障体系

学校体育管理效果的评价

第五章 运动训练管理

运动训练管理概念

运动训练管理系统

运动训练管理内容

运动训练梯队管理

第六章 体育赛事管理

体育赛事管理的基本概念

体育赛事管理的基本概念

体育赛事管理的过程

体育赛事管理的主要内容

第七章 社会体育管理

社会体育与全民健身的基本认识

城市社区体育管理的主要内容

职工体育管理

农村体育管理

社会体育资源管理的内容

第八章 体育产业管理

体育产业的概念、内涵、分类

体育产业管理的内容

体育产业管理职能

第九章 体育信息管理

体育信息概念、特征

体育信息管理内容

体育信息管理的职能与方法

体育信息化管理的应用

五、教学设备和设施

多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备，本课程须配备一名主讲教师，从事专业教学工作。

六、课程考核与评估

(一)考核形式：平时成绩与期末考试相结合。期末考试采用试卷考试或学位论文的形式进行。

(二)成绩计算：平时成绩与期末考试成绩按 1: 4 的比例计算本课程总成绩。

七、附录

推荐教材：

张瑞林，秦椿林.《体育管理学》[M]北京：高等教育出版社，2008年6月第2版。

参考书目：

1.孙汉超、秦椿林.《体育管理学教程》[M]北京：人民体育出版社 1996，2月；

2.李兴山《现代管理学》[M]北京：中共中央党校出版社，1995；

3.张耀辉.《体育行政领导学》[M]上海：上海百家出版社，1996；

4.全国体育学院教材委员会.《体育管理学》[M]北京：人民出版社，1989；

5.徐家杰、孙汉超.《体育管理学》[M]武汉：武汉工业大学出版社，1993；

6.樊智军.《体育竞赛的组织与管理》[M]北京：北京市体育运动委员会，1991。

制定人：赵东平

审核人：李佳川

体育管理学课程考核大纲

一、适应对象

修完本课程的社会体育专业的本科学生。

二、考核目的

考核学生对《体育管理学》的基本概念、知识、理论的掌握情况及理论联系实际的能力属于水平考试。

三、考核形式与方法

期末闭卷考试加平时作业完成情况

四、课程考核成绩构成

卷面成绩(75%)+平时作业成绩(20%)+考勤(5%)

五、考核内容与要求

第一章 绪论

体育管理学的形成

体育管理学与管理学的关系

体育管理学内容结构体系的变化

体育管理学的性质

体育管理学的学科位置和学科体系

体育管理学的研究对象和研究方法

第二章 体育管理的基本原理、职能与方法

系统原理

人本原理

责任原理

效益原理

动态原理

决策职能

计划职能

组织职能

领导职能

控制职能

创新职能

行政方法、法律方法、思想教育方法、心理方法、经济方法、数学方法

第三章 体育管理体制

体育管理体制的概念

体育管理体制的类型与特征

中国体育管理组织系统

中国体育管理体制变革

第四章 学校体育管理

学校体育管理目标特点、原则和方法

学校体育管理内容 学校体育管理保障体系

学校体育管理效果的评价

第五章 运动训练管理

运动训练管理概念

运动训练管理系统

运动训练管理内容

运动训练梯队管理

第六章 体育赛事管理

体育赛事管理的基本概念

体育赛事管理的基本概念

体育赛事管理的过程

体育赛事管理的主要内容

第七章 社会体育管理

社会体育与全民健身的基本认识

城市社区体育管理的主要内容

职工体育管理

农村体育管理

社会体育资源管理的内容

第八章 体育产业管理

体育产业的概念、内涵、分类

体育产业管理的内容

体育产业管理职能

第九章 体育信息管理

体育信息概念、特征

体育信息管理内容

体育信息管理的职能与方法

体育信息化管理的应用

六、样卷

体育学院《体育管理学》课程考试试题 A 卷

____ 学年第 ____ 学期 _____ 班级

时长: 120 分钟 总分 100 分, 考试形式, 开卷

一、名词解释(每题 2 分, 共 12 分)

1. 体育管理
2. 体育目标
3. 体育管理方法
4. 运动训练

5. 体育赛事管理

6. 体育产业化

二、**填空题**(每空 1 分, 共 29 分)

1. 体育管理学的学科特点是_____、_____、_____、_____。

2. 体育管理职能主要有_____、_____、_____、_____、_____、_____。

3. 体育管理组织机构一般分为_____、_____和_____组织机构。

4. 体育控制的类型有_____、_____、_____三种。

5. 学校体育管理的主要特点是_____、_____。

6. 新的体育课程结构包括_____、_____、_____、_____。

7. 体育赛事的价值有_____、_____、_____、_____。

8. 体育产业按现行管理体制分为_____、_____、_____。

三、**简答题** (每题 5 分, 共 40 分)

1. 影响体育管理学形成的主要因素是什么?

2. 研究管理原理的重要意义是什么?

3. 中国体育管理体制改革的内容和重要措施是什么?

4. 为了更好地落实学校体育“以人为本, 健康第一”的指导思想, 作为一名体育当代体育老师如何转变传统的教学观念?

5. 在我国当前的运动训练梯队管理中业余体校和体育运动学校的发展思路是什么?

6. 列举社会体育管理的特点:

7. 加强农村体育活动管理一般通过哪些方式?

8. 如何加强体育广告业管理?

四、**论述题** (共 19 分)

1. 结合我校体育场馆设施的实际情况, 谈谈如何利用我校体育资源实行自我创收, 改善学校体育开展条件。(9 分)

你认为现阶段发展农村体育存在哪些瓶颈问题, 如何改进? 谈谈你的想法。(10 分)

制定人: 赵东平

审核人: 李佳川

体育社会学 课程简介

课程名称	体育社会学				
英译名称	Sports Sociology				
课程代码	D500111	开设学期	一		
安排学时	54	赋予学分	3		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	孙洁	开设单位	体育学院
教材名称	体育社会学				
教材出版信息	人民体育出版社，2007年9月第1版，书号：ISBN 9787500932307				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30%		期末考核 70%		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
孙洁	女	硕士	硕士	讲师	2004.7
课程简介					
<p>《体育社会学》是体育专业的一门专业基础理论课。体育社会学是一门把体育这种社会文化现象作为一个不断变化发展的整体，在外部研究体育与其它社会现象之间的相互关系，在内部研究体育与人的社会行为、社会观念的关系，以及体育运动的结构、功能、发展动力和制约因素，用以推动体育和社会合理发展的综合性学科。其设置目的是：通过本课程的教学使学生掌握体育内在要素的运行规律及与社会现象间相互作用，培养学生运用社会学观点分析体育社会实践问题的能力。通过这门课程的学习，使学生掌握体育社会学的一些基本理论、基本知识和科学研究方法，提高对体育这一社会现象的理性认识，同时初步具有运用体育社会学理论、知识与方法来分析和解释体育社会现象的能力。使学生掌握体育社会学的科研方法，培养学生的创新能力。</p>					

体育社会学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业学生

课程代码：05D00111

学时分配：54

赋予学分：3

先修课程：社会学、体育概论等相关课程

后续课程：社会体育学

二、课程性质与任务

本课程是体育学和社会学的交叉学科，是体育学院社会体育专业的专业必修课，本课程的

目的在于运用社会学的理论、观点研究体育运动中的体育与社会、体育与人、体育与文化的关系及它们对社会的影响，促进体育运动健康发展。

根据体育系本科生的培养目标要求，本课程教学将完成以下任务：

1、使学生通过本课程的学习，不仅能从文化学、人类学、社会心理学的角度广泛地解释体育社会现象，而且能从社会学的角度说明体育活动中的经济现象，以及揭示体育经济活动中的社会现象；

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

3、普及体育社会学知识，使学生能在未来工作中采用社会调查的科研方法，以迅速获得大量社会信息；

4、使学有更为广博的知识投入中国体育运动的改革与发展之中；并为政府的体育决策提供科学依据。

三、教学目的与要求

教学目的：

通过本课程的学习，使学生掌握体育的社会结构、特点及与社会的相互关系，体育社会学的理论、体育社会问题及不同的体育形态等基础理论和基础知识，培养学生运用基础理论知识辩证分析体育发展中存在的问题，为学生毕业后从事社会体育工作及研究打下良好的基础。

基本要求：

1、本课程的教学包括课堂讲授、学生自学、习题讨论、作业、辅导答疑、期末考试等教学环节。

2、课堂教学采用启发式或讨论式的教学方法，理论结合实际，应用现实生活中的社会事件和社会现象，引导学

生加深对所学知识的理解和应用，提高学生学习本课程的兴趣和积极性。

3、要求学生认真读书，课前预习——泛读，课后复习——精读，从中学会自学的方法和获取知识的能力。

4、通过本课程的教学，学生在理解和掌握大纲所要求的知识内容的基础上，能正确地应用这些知识，正确的理解当今社会，提高他们认识社会的能力，形成正确的世界观。

四、教学内容与安排

本课程主教学要内容包括：社会学的研究对象、研究领域与作用；我国体育社会学的成就；体育社会学的性质与对象；体育社会学的学科视角与视域；体育文化；体育与人的社会化；体育群体的微观分析；体育组织；家庭体育及其现状与发展趋势；单位体育的功能、特点、存在的问题及其历史回顾与展望；社区体育概况及其发展；体育与现代社会、社会现代化；社会分层和社会流动与体育；社会分层与体育大众化；体育的社会问题；体育与社会控制；社会调查研究方法。

课程教学安排如下：

教 学 内 容	讲 授	合 计
序 篇	2	2
第一章 体育社会学的产生与发展	2	2
第二章 我国体育社会学的历程	4	4
第三章 体育社会学的性质与对象	2	2
第四章 体育社会学的学科视角与视域	4	4
第五章 体育文化	2	2
第六章 体育与人的社会化	2	2
第七章 体育群体	2	2
第八章 体育组织	2	2
第九章 家庭体育	2	2
第十章 单位体育	2	2
第十一章 社区体育	4	4
第十二章 体育与现代社会	4	4
第十三章 社会分层和社会流动与体育	4	4
第十四章 社会分层与体育大众化	4	4
第十五章 体育的社会问题	4	4
第十六章 体育与社会控制	2	2
第十七章 体育调查研究方法	2	2
复习串讲	2	2
机 动	2	2
合 计	54	54

序篇

[教学要点]

掌握社会学的定义、性质、研究对象、特点及功能，了解社会学的发展历程及其在中国的发展情况。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 社会学的研究对象、研究领域与作用

第二节 社会学的历史简要回顾

第三节 社会学在中国的发展

[考核要求]

- 1、掌握社会学的定义、性质、研究对象、特点及功能。
- 2、了解社会学的简要发展历程。
- 3、了解社会学在中国的发展情况。

第一章 体育社会学的产生与发展

[教学要点]

掌握体育社会学产生的基础，了解国际体育社会学学会成立及发展的相关情况，了解体育社会学在美洲、欧洲以及亚洲的发展情况。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 体育社会学产生的基础

第二节 国际体育社会学学会

第三节 体育社会学在美洲

第四节 体育社会学在欧洲

第五节 体育社会学在亚洲

[考核要求]

- 1、掌握体育社会学产生的基础。
- 2、了解国际体育社会学学会成立及发展的相关情况。
- 3、了解体育在美洲、欧洲以及亚洲的发展情况。

第二章 我国体育社会学的历程

[教学要点]

了解体育社会学进入我国的背景以及体育社会学在我国的发展情况，掌握我国体育社会学的成就。

[教学时数] 4 学时

[教学内容]

第一节 体育社会学进入我国之初的背景

第二节 体育社会学在我国的产生和发展

第三节 我国体育社会学届与国际同行的联系

第四节 我国体育社会学的成就

[考核要求]

- 1、了解体育社会学进入我国的背景以及体育社会学在我国的发展情况

- 2、掌握我国体育社会学的成就。

第三章 体育社会学的性质与对象

[教学要点]

掌握体育社会学的性质，掌握体育社会学的对象，掌握体育社会学的含义以及体育社会学的研究对象。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 体育社会学的性质

第二节 体育社会学的对象

[考核要求]

- 1、掌握体育社会学的性质。
- 2、掌握体育社会学的对象。
- 3、掌握体育社会学的含义以及体育社会学的研究对象。

第四章 体育社会学的学科视角与视域

[教学要点]

理解体育社会学的学科视角，掌握体育社会学的研究范围与学科视域，掌握体育社会学学科视角下的课题。

[教学时数] 4 学时

[教学内容]

第一节 体育社会学的学科视角

第二节 体育社会学的研究范围与学科视域

第三节 体育社会学学科视角下的课题

[考核要求]

- 1、理解体育社会学的学科视角。
- 2、掌握体育社会学的研究范围与学科视域。
- 3、掌握体育社会学学科视角下的课题。

第五章 体育与文化

[教学要点]

掌握体育文化的概念、特性、结构、运行规律及中国文化的特质，掌握体育文化运行的规律，掌握体育文化交流对国际社会的影响，了解中国传统文化与中国体育文化的特质。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 体育文化的构成与特性

第二节 体育文化的运行规律

第三节 中国传统文化与中国体育文化

第四节 体育文化的融合与国际社会

[考核要求]

- 1、掌握体育文化的概念、特性、结构、运行规律及中国文化的特质。
- 2、掌握体育文化的运行规律。

3、掌握体育文化交流对国际社会的影响。

4、了解中国传统文化与中国体育文化的特质。

第六章 体育与人的社会化

[教学要点]

掌握社会化的定义、内容、过程与途径，掌握体育在社会化中的作用，理解我国体育理论界关于体育社会化的观点。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 人的社会化

第二节 社会化的内容、过程与途径

第三节 体育在人的社会化中的作用

第四节 我国体育理论界关于体育社会化的各种观点

[考核要求]

1、掌握社会化的定义、内容过程与途径。

2、掌握体育在社会化中的作用。

3、理解我国体育理论界关于体育社会化的观点。

第七章 体育群体

[教学要点]

理解社会群体的概念、特征、结构与分类，掌握体育群体的概念、特征及类别，掌握体育群体的微观分析。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 社会群体概述

第二节 体育群体概述

第三节 体育群体的微观分析

[考核要求]

1、理解社会群体的概念、特征、结构与分类。

2、掌握体育群体的概念、特征及类别。

3、掌握体育群体的微观分析。

第八章 体育组织

[教学要点]

理解社会组织的含义、特征、构成要素及分类，掌握体育组织的含义、分类，了解我国体育组织体系的相关情况，掌握体育社团的含义、构成条件及我国体育社团的主要特征，了解国外体育组织的有关情况。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 社会组织概述

第二节 体育组织

第三节 国外体育组织

[考核要求]

1、理解社会组织的含义、特征、构成要素及分类。

2、掌握体育组织的含义、分类。

3、了解我国体育组织体系的相关情况。

4、掌握体育社团的含义、构成条件及我国体育社团的主要特征。

5、了解国外体育组织的有关情况。

第九章 家庭体育

[教学要点]

理解家庭的概念、要素及功能，掌握家庭体育的概念、功能、特征、意义，理解影响家庭体育开展的因素，掌握我国家庭体育现状及发展趋势及对策。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 家庭的概述

第二节 家庭体育

第三节 我国家庭体育现状及发展趋势

[考核要求]

1、掌握家庭的概念、要素及功能。

2、掌握家庭体育的概念、功能、特征、意义。

3、理解影响家庭体育开展的因素。

4、掌握我国家庭体育现状及发展趋势及对策。

第十章 单位体育

[教学要点]

掌握单位体制的概念，理解单位体制形成的背景以及单位体制下的单位功能，掌握单位体育的概念、特征基本结构与内容，掌握单位体育的功能、特点及存在的问题及未来展望。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 中国的单位现象——单位体制

第二节 单位体育的基本结构与内容

第三节 单位体育的功能、特点及存在的问题

第四节 单位体育发展的历史回顾与展望

[考核要求]

1、掌握单位的概念。

2、理解单位体制形成的背景以及单位体制下的单位功能。

3、掌握单位体育的概念、特征基本结构与内容。

4、掌握单位体育的功能、特点及存在的问题及未来展望。

第十一章 社区体育

[教学要点]

掌握社区的概念、要素及功能，理解我国基层社区的组织体系，掌握社区体育的概念、特征及其兴起的社会背

景,理解我国城市社区体育的发展历程,掌握社区体育参与的含义、结构、类型与特点,掌握社区体育发展的概况与发展趋势。

[教学时数]4 学时

[教学内容]

第一节 社区基本理论

第二节 社区体育概况

第三节 社区体育发展

[考核要求]

- 1、掌握社区的概念、要素及功能。
- 2、理解我国基层社区的组织体系。
- 3、掌握社区体育的概念、特征及其兴起的社会背景。
- 4、理解我国城市社区体育的发展历程。
- 5、掌握社区体育参与的含义、结构、类型与特点。
- 6、掌握社区体育发展的概况与发展趋势。

第十二章 体育与现代社会

[教学要点]

掌握社会变迁的概念、基本形式,了解社会变迁与体育发展的关系,掌握我国社会转型与体育发展,掌握体育与现代社会的关系,了解体育对社会现代化的贡献,掌握现代化进程中的我国体育发展模式。

[教学时数]4 学时

[教学内容]

第一节 体育与社会变迁

第二节 体育与现代社会

第三节 体育与社会现代化

[考核要求]

- 1、掌握社会变迁的概念、基本形式。
- 2、了解社会变迁与体育发展的关系。
- 3、掌握我国社会转型与体育发展
- 4、掌握体育与现代社会的关系。
- 5、了解体育对社会现代化的贡献
- 6、掌握现代化进程中的我国体育发展模式。

第十三章 社会分层和社会流动与体育

[教学要点]

理解社会阶层的概念及基本理论,掌握社会分层中的体育,掌握社会流动的概念及体育中的社会流动。

[教学时数]4 学时

[教学内容]

第一节 社会阶层概述

第二节 社会分层与体育

第三节 社会流动与体育

[考核要求]

- 1、理解社会阶层的概念及基本理论。
- 2、掌握社会分层中的体育。
- 3、掌握社会流动的概念及体育中的社会流动。

第十四章 社会分层与体育大众化

[教学要点]

掌握大众化及体育大众化的含义,理解我国体育大众化概况,掌握社会分层视野下的体育大众化,理解在社会分层视野下如何推进体育大众化。

[教学时数]4 学时

[教学内容]

第一节 大众化与体育大众化

第二节 社会分层视野下的体育大众化

第三节 社会分层视野下推进体育大众化的思考

[考核要求]

- 1、掌握大众化及体育大众化的含义。
- 2、理解我国体育大众化概况。
- 3、掌握社会分层视野下的体育大众化。
- 4、理解在社会分层视野下如何推进体育大众化。

第十五章 体育的社会问题

[教学要点]

掌握体育社会问题的概念与特征,了解体育社会问题及其相关理论,掌握我国目前几个典型的体育社会问题,掌握解决体育社会问题的原则与对策。

[教学时数]4 学时

[教学内容]

第一节 社会问题与体育社会问题

第二节 体育社会问题及其相关理论

第三节 目前我国几个典型的体育社会问题

第四节 解决体育社会问题的原则与对策

[考核要求]

- 1、掌握体育社会问题的概念与特征。
- 2、了解体育社会问题及其相关理论。
- 3、掌握我国目前几个典型的体育社会问题。
- 4、掌握解决体育社会问题的原则与对策。

第十六章 体育与社会控制

[教学要点]

掌握社会控制的概念、特点、意义与基本手段,掌握社会越轨行为的概念、性质、分类及原因,掌握体育在社会控制中的作用。

[教学时数]2 学时

[教学内容]

第一节 社会控制

第二节 越轨行动

第三节 体育在社会控制中的作用

[考核要求]

- 1、掌握社会控制的概念、特点、意义与基本手段。
- 2、掌握社会越轨行动的概念、性质、分类及原因。
- 3、掌握体育在社会控制中的作用。

第十七章 社会调查研究方法

[教学要点]

掌握社会调查研究的含义、特点，掌握社会调查研究的主要类型，掌握体育社会调查研究常用的方法。

[教学时数] 2 学时

[教学内容]

第一节 社会调查研究概述

第二节 社会调查研究的主要类型

第三节 社会调查研究常用的方法

[考核要求]

- 1、掌握社会调查研究的含义、特点。
- 2、掌握社会调查研究的主要类型。
- 3、掌握体育社会调查研究常用的方法。

五、教学设备和设施

多媒体设备及其自制课件

六、课程考核与评估

按照学院有关规定，凡缺课(旷课、因事、因病)达 1/3 课时者，不得参加该科考试。本课程考试采用闭卷方式进行。成绩评定按平时成绩和理论考试成绩综合评定：其中平时成绩占总成绩的 30%，由学习态度（包括考勤）和平时作业构成；理论考试成绩占总成绩的 70%。

七、附录

教学参考文献目录

1、《中国体育社会学》，卢元镇编著，第二版，北京体育大学出版社，2000

2、《社会学》（美）戴维·波普诺 著，李强 等译，第十版，中国人民大学出版社，2002

3、《社会学概论新编》郑杭生 主编，第一版，中国人民大学出版社，1989

4、《中国文化概论》，张岱年 方克立 主编，第一版，北京师范大学出版社，1999

5、《体育人类学》，席焕久 主编，第一版，北京体育大学出版社，2002

6、《大学心理学》，张厚粲 主编，第一版，北京师范大学出版社，2004

7、《social psychology》，David G. Myers, 8th Ed., McGraw-Hill Companies, 2005

8、《宗教社会学》，（德）格奥尔格·西美尔 著，曹卫东 译，第一版，上海人民出版社，2003.

教学网络提示

制定人：孙 洁

审核人：李佳川

体育社会学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育的本科学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的本科学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生

二、考核目的

考查学生对本课程基本知识的掌握情况以及学生运用已学的知识分析相关问题的能力。

三、考核形式与方法

考核采用开卷形式，占总成绩的70%；试卷试题结构包括选择、填空、名词解释、简答和论述；考核内容以课程标准的主要教学内容为依据，合理安排重点章节与非重点章节的分值比重，合理安排识记、理解、运用与提高题的分值比重，做到命题覆盖课程标准，考核意图明确，题型灵活，难易适中。

四、课程考核成绩构成

成绩评定按平时成绩和理论考试成绩综合评定：其中平时成绩占总成绩的30%，由学习态度（包括考勤）和平时作业构成；理论考试成绩占总成绩的70%。

五、考核内容与要求

考核内容：

社会学的研究对象、研究领域与作用；我国体育社会学的成就；体育社会学的性质与对象；体育社会学的学科视角与视域；体育文化；体育与人的社会化；体育群体的微观分析；体育组织；家庭体育及其现状与发展趋势；单位体育的功能、特点、存在的问题及其历史回顾与展望；社区体育概况及其发展；体育与现代社会、社会现代化；社会分层和社会流动与体育；社会分层与体育大众化；体育的社会问题；体育与社会控制；社会调查研究方法。

考核要求

序篇

[考核内容]

第一节 社会学的研究对象、研究领域与作用

第二节 社会学的历史简要回顾

第三节 社会学在中国的发展

[考核要求]

1、掌握社会学的定义、性质、研究对象、特点及功能。

2、了解社会学的简要发展历程。

3、了解社会学在中国的发展情况。

第一章 体育社会学的产生与发展

[考核内容]

第一节 体育社会学产生的基础

第二节 国际体育社会学学会

第三节 体育社会学在美洲

第四节 体育社会学在欧洲

第五节 体育社会学在亚洲

[考核要求]

1、掌握体育社会学产生的基础。

2、了解国际体育社会学学会成立及发展的相关情况。

3、了解体育在美洲、欧洲以及亚洲的发展情况。

第二章 我国体育社会学的历程

[考核内容]

第一节 体育社会学进入我国之初的背景

第二节 体育社会学在我国的产生和发展

第三节 我国体育社会学届与国际同行的联系

第四节 我国体育社会学的成就

[考核要求]

1、了解体育社会学进入我国的背景以及体育社会学在我国的发展情况

2、掌握我国体育社会学的成就。

第三章 体育社会学的性质与对象

[考核内容]

第一节 体育社会学的性质

第二节 体育社会学的对象

[考核要求]

1、掌握体育社会学的性质。

2、掌握体育社会学的对象。

3、掌握体育社会学的含义以及体育社会学的研究对象。

第四章 体育社会学的学科视角与视域

[考核内容]

第一节 体育社会学的学科视角

第二节 体育社会学的研究范围与学科视域

第三节 体育社会学学科视角下的课题

[考核要求]

- 1、理解体育社会学的学科视角。
- 2、掌握体育社会学的研究范围与学科视域。
- 3、掌握体育社会学学科视角下的课题。

第五章 体育与文化

[考核内容]

- 第一节 体育文化的构成与特性
- 第二节 体育文化的运行规律
- 第三节 中国传统文化与中国体育文化
- 第四节 体育文化的融合与国际社会

[考核要求]

- 1、掌握体育文化的概念、特性、结构、运行规律及中国文化的特质。
- 2、掌握体育文化的运行规律。
- 3、掌握体育文化交流对国际社会的影响。
- 4、了解中国传统文化与中国体育文化的特质。

第六章 体育与人的社会化

[考核内容]

- 第一节 人的社会化
- 第二节 社会化的内容、过程与途径
- 第三节 体育在人的社会化中的作用
- 第四节 我国体育理论界关于体育社会化的各种观点

[考核要求]

- 1、掌握社会化的定义、内容过程与途径。
- 2、掌握体育在社会化中的作用。
- 3、理解我国体育理论界关于体育社会化的观点。

第七章 体育群体

[考核内容]

- 第一节 社会群体概述
- 第二节 体育群体概述
- 第三节 体育群体的微观分析

[考核要求]

- 1、理解社会群体的概念、特征、结构与分类。
- 2、掌握体育群体的概念、特征及类别。
- 3、掌握体育群体的微观分析。

第八章 体育组织

[考核内容]

- 第一节 社会组织概述
- 第二节 体育组织
- 第三节 国外体育组织

[考核要求]

- 1、理解社会组织的含义、特征、构成要素及分类。

- 2、掌握体育组织的含义、分类。
- 3、了解我国体育组织体系的相关情况。
- 4、掌握体育社团的含义、构成条件及我国体育社团的主要特征。
- 5、了解国外体育组织的有关情况。

第九章 家庭体育

[考核内容]

- 第一节 家庭的概述
- 第二节 家庭体育
- 第三节 我国家庭体育现状及发展趋势

[考核要求]

- 1、掌握家庭的概念、要素及功能。
- 2、掌握家庭体育的概念、功能、特征、意义。
- 3、理解影响家庭体育开展的因素。
- 4、掌握我国家庭体育现状及发展趋势及对策。

第十章 单位体育

[考核内容]

- 第一节 中国的单位现象——单位体制
- 第二节 单位体育的基本结构与内容
- 第三节 单位体育的功能、特点及存在的问题
- 第四节 单位体育发展的历史回顾与展望

[考核要求]

- 1、掌握单位的概念。
- 2、理解单位体制形成的背景以及单位体制下的单位功能。
- 3、掌握单位体育的概念、特征基本结构与内容。
- 4、掌握单位体育的功能、特点及存在的问题及未来展望。

第十一章 社区体育

[考核内容]

- 第一节 社区基本理论
- 第二节 社区体育概况
- 第三节 社区体育发展

[考核要求]

- 1、掌握社区的概念、要素及功能。
- 2、理解我国基层社区的组织体系。
- 3、掌握社区体育的概念、特征及其兴起的社会背景。
- 4、理解我国城市社区体育的发展历程。
- 5、掌握社区体育参与的含义、结构、类型与特点。
- 6、掌握社区体育发展的概况与发展趋势。

第十二章 体育与现代社会

[考核内容]

- 第一节 体育与社会变迁
- 第二节 体育与现代社会

第三节 体育与社会现代化

[考核要求]

- 1、掌握社会变迁的概念、基本形式。
- 2、了解社会变迁与体育发展的关系。
- 3、掌握我国社会转型与体育发展
- 4、掌握体育与现代社会的关系。
- 5、了解体育对社会现代化的贡献
- 6、掌握现代化进程中的我国体育发展模式。

第十三章 社会分层和社会流动与体育

[考核内容]

- 第一节 社会阶层概述
- 第二节 社会分层与体育
- 第三节 社会流动与体育

[考核要求]

- 1、理解社会阶层的概念及基本理论。
- 2、掌握社会分层中的体育。
- 3、掌握社会流动的概念及体育中的社会流动。

第十四章 社会分层与体育大众化

[考核内容]

- 第一节 大众化与体育大众化
- 第二节 社会分层视野下的体育大众化
- 第三节 社会分层视野下推进体育大众化的思考

[考核要求]

- 1、掌握大众化及体育大众化的含义。
- 2、理解我国体育大众化概况。
- 3、掌握社会分层视野下的体育大众化。
- 4、理解在社会分层视野下如何推进体育大众化。

第十五章 体育的社会问题

[考核内容]

- 第一节 社会问题与体育社会问题
- 第二节 体育社会问题及其相关理论
- 第三节 目前我国几个典型的体育社会问题
- 第四节 解决体育社会问题的原则与对策

[考核要求]

- 1、掌握体育社会问题的概念与特征。
- 2、了解体育社会问题及其相关理论。
- 3、掌握我国目前几个典型的体育社会问题。
- 4、掌握解决体育社会问题的原则与对策。

第十六章 体育与社会控制

[考核内容]

- 第一节 社会控制
- 第二节 越轨行动
- 第三节 体育在社会控制中的作用

[考核要求]

- 1、掌握社会控制的概念、特点、意义与基本手段。
- 2、掌握社会越轨行动的概念、性质、分类及原因。
- 3、掌握体育在社会控制中的作用。

第十七章 社会调查研究方法

[考核内容]

- 第一节 社会调查研究概述
- 第二节 社会调查研究的主要类型
- 第三节 社会调查研究常用的方法

[考核要求]

- 1、掌握社会调查研究的含义、特点。
- 2、掌握社会调查研究的主要类型。
- 3、掌握体育社会调查研究常用的方法。

六、样卷

体育学院《体育社会学》课程考试试题

____学年第____学期社体____班级

时长：120分钟 总分100分，考试形式：闭卷

一、名词解释：（每小题5分，共计25分）

- 1、余暇时间
- 2、体育群体
- 3、大众传媒
- 4、社会化
- 5、社会控制

二、简答题：（每小题9分，共计45分）

- 1、社会体育的价值取向是什么？
- 2、体育社会问题的特点是什么？
- 3、我国体育社会团体种类有哪些？
- 4、体育运动对社会现代化有什么贡献？
- 5、与体育运动有关的生活方式要素有哪些？

三、论述题：（每小题15分，共计30分）

- 1、试述社会流动理论和体育的社会流动理论，并例举在你周围发生的社会流动现象和体育的社会流动现象。
- 2、试举出一例当前存在的体育社会问题，分析其主要危害，并谈谈如何进行社会控制。

制定人：孙 洁

审核人：李佳川

学校体育学 课程简介

课程名称	学校体育学				
英译名称	The School Athletics Learns				
课程代码	05D04825	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	学校体育学				
教材出版信息	人民体育出版社，2009年9月第10版，书号：ISBN978-7-5009-2543-9				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input checked="" type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	20%	期末考核	80%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
李 莉	女	大 本	学 士	教 授	25
课程简介					
<p>学校体育学是研究与揭示学校体育工作的基本规律，阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科，是培养各级体育师资，组织和实施学校体育工作所开设的一门专业基础理论课程，对科学开展全民健身指导工作有着重要意义。学校体育学是体育科学与教育科学交叉的、以现代教学论为一般理论基础的一门新兴的综合性学科。它是一门理论与实用性均较强的学科。该课程为后续实践创新平台教育实习、见习、业余运动训练及健身指导等重要实践教学环节进行必要的知识储备。</p>					

学校体育学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业

课程代码：05D04825

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：体育概论、运动生理学、体育管理学、社会体育学、锻炼心理学、体育教学论

后续课程：体育绘图、运动训练理论与方法、体育科研方法、教育实习

二、课程性质与任务

学校体育学是体育科学与教育科学交叉的、以现代教学论为一般理论基础的一门新兴的综合性学科。它是一门理论与实用性均较强的学科。

(一) 了解学校体育学课程的基本理论，使学生认识到本学科的重要性，培养学生热爱学校体育、从事学校体育工作的热情，同时使学生建立理论联系实际的学习思路和方法。

(二) 掌握开展学校体育工作的主要方法，尤其是学会从事体育教师职业所需的基本理论、基本知识和基本技能；培养学生从事体育教学工作的实践能力，为将来就业做好充分准备。

(三) 了解当前学校体育改革与发展的趋势，培养学生在学校体育理论与实践方面的创新能力，学会运用学校体育的基本知识分析和解决学校体育实践问题的能力，进而提高学生认识、思考和解决问题的能力。

三、教学目的与要求

通过本课程的学习，使社会体育专业的学生掌握体育课程的基本原理、方法和概念体系；掌握体育教师必备的基本知识，基本技术和基本技能，培养运用学校体育学的基本知识分析和解决体育教学实际问题的能力。

四、教学内容与安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
学校体育概述	我国学校体育发展概况 学校体育的功能与目标	11%	2 2		
学校体育教学	体育教学目标、过程和基本规律 体育教学内容与手段	53%	2 2 2		

	发展学生的体能		3		
	体育知识与运动技能教学		2		
	思想品德教育与发展个性		6		
	体育课教学		2		
	学校体育教学工作计划与考核				
学校体育	课外体育锻炼	17%	2		
	课外运动训练		2		
	课外运动竞赛		2		
学校体育管理	学校体育管理概述	14%	1		
	我国学校体育的行政法规		1		
	体育教师		2		
	学校体育工作计划与评估		1		
机动		5%	2		
合计		100%	36		

第一章 我国学校体育发展概况

教学目的：了解我国学校体育形成与发展的历史，明确现阶段我国学校体育的特征和未来的发展趋势。

- 1、我国学校体育形成与发展简述
- 2、我国现阶段的学校体育的主要特征与发展趋势。

第二章 学校体育的功能与目标

教学目的：了解学校体育的功能、地位，掌握青少年儿童生理和心理发展的特征，明确我国学校体育的目标及实现学校体育目标的基本途径与要求。

- 1、学校体育的功能
- 2、学校体育的地位
- 3、学校体育对象的生理心理特征。
- 4、我国学校体育的目标。

第三章 体育教学的目标、过程和基本规律

教学目的：了解体育教学的特点和目标，掌握体育教学的基本规律，明确体育教学原则及贯彻运用时的基本要求。

- 1、体育教学的特点和目标。
- 2、体育教学过程。

第四章 体育教学的内容与手段

教学目的：了解体育教学内容的概念、意义和发展。明确中小学体育教学大纲和教材的内容与特点，掌握体育教学手段在教学实践中的运用。

- 1、体育教学内容的概念与意义。
- 2、我国现行学校体育教学大纲。
- 3、我国各级学校体育教材。

4、体育教学手段。

第五章 发展学生的体能

教学目的：掌握发展体能的特点和常用方法与要求。

- 1、发展体能的概述。
- 2、发展体能的生物学基础。
- 3、发展体能的原理。
- 4、发展体能的方法。

第六章 体育知识与运动技能教学

教学目的：了解掌握体育知识与技能教学的意义、特点；掌握几种常用方法及运用时的基本要求。

- 1 体育知识与运动技能教学的意义与特点
- 2、体育知识与运动技能的教学原则
- 3、体育知识与运动技能教学的方法

第七章 思想品德教育与发展个性

教学目的：掌握体育教学中思想品德教育和个性培养的原则、内容、途径和方法。

- 1、体育教学中思想品德教育的原则
- 2、体育教学中思想品德教育的基本内容、途径和方法
- 3、体育教学与学生个性发展

第八章 体育课教学

教学目的：了解体育课的类型、结构、掌握组织教学、测定课的密度、负荷及课的准备，分析评价的基本情况和方法。

- 1、体育课的类型与结构。
- 2、体育课的组织。
- 3、体育实践课的密度与负荷。
- 5、体育课的准备与分析评价。

第九章 体育教学工作计划与考核

教学目的：掌握体育教学工作计划制定的基本知识和方法，明确体育教学工作考核的意义、种类、内容与方法。

- 1、学校体育教学工作计划。
- 2、体育教学工作考核。

第十章 课外体育锻炼

教学目的：了解课外体育锻炼的地位、意义、掌握课外体育锻炼的特点、原则、明确体育锻炼的形成与评价。

- 1、课外体育锻炼的地位。
- 2、课外体育锻炼的特点与原则。
- 3、课外体育锻炼的形式与组织方法。
- 4、课外体育锻炼的计划与评价。

第十一章 课外运动训练

教学目的：了解课余体育训练的特点、目标，掌握课余体育训练的原则、内容和方法。懂得制定训练与评价。

- 1、课外运动训练的概述。
- 2、课外运动运动队的组建。
- 3、课外运动训练的原则。
- 4、课外运动训练的内容。
- 5、课外运动训练的方法。
- 6、课外运动训练的计划与评价。

第十二章 课外运动竞赛

教学目的：了解课余体育竞赛的地位、意义、特点，明确开展课余体育竞赛的原则、种类和方法，懂得如何组织与制定竞赛计划。

- 1、课外运动竞赛概述
- 2、课外运动竞赛的种类与方法
- 3、课外运动竞赛的组织

第十三章 学校体育管理概述（课外学习为主）

教学目的：了解学校体育管理工作的意义、目标，掌握体育管理的组织体系，内容和方法。

- 1、学校体育管理的目标和原则。
- 2、学校体育管理体制。
- 3、学校体育管理的内容和方法。

第十四章 我国学校体育的行政法规（课外学习为主）

教学目的：了解、掌握学校体育法规的意义、结构内容和特点。

- 1、学校体育行政法规概述。
- 2、学校体育工作条例和学校卫生工作条例。
- 3、学生体质健康标准。
- 4、与学校体育有关的体育法规

第十五章 体育教师

教学目的：了解体育教师的地位和作用。明确工作的特点和职责。懂得做一名合格教师应具备的条件。

- 1、教师的地位与作用。
- 2、体育教师的工作特点、职责和条件。
- 3、体育教师的继续教育。

第十六章 学校体育工作计划与评估（课外学习为主）

教学目的：了解学校体育工作评估的意义、种类、内容，明确评估的指标和一般方法和组织。

- 1、学校体育工作计划。
- 2、学校体育工作的评估。

五、教学设备和设施

1、适当调整教学内容顺序，适时介绍本学科当今发展趋势，以多种教学手段有重点的进行教学。

2、具体教学手段通过教师讲授和指导学生自学相结合,采用多媒体、课堂讨论、实践操作、课外作业、课外阅读参考书等。

3、建立网络课堂教学平台,充分利用微格教室、媒体教室及教育实习基地,提高学习效果。

六、课程考核与评估

(一)考核内容

1、理论考试

2、能力考试

(二)考核标准

1、理论考试:由教务部门统一制卷进行笔试,百分制,占80%。

2、能力考评:结合学生平时学习情况进行,占20%。平时成绩(考勤、作业、课堂表现)10%;实践操作、实习、课堂回答问题10%;要求教师平时做好记录,并注意面向全体学生,实事求是,促进全体学生知识、能力、素质全面提高。

七、附录

参考书目:

1、《学校体育教学探索》主编 曲宗湖 杨文轩 人民体育出版社

2、《课余体育新视野》主编 曲宗湖 杨文轩 人民体育出版社

3、《域外学校体育传真》主编 曲宗湖 人民体育出版社

4、《现代社会与学校体育》主编 曲宗湖 人民体育出版社

5、《学校体育思想分析》主编 曲宗湖 人民体育出版社

6、《体育教学科学化探索》主编 毛振明 高等教育出版社

7、《探索成功的体育教学》主编 毛振明 北京师范大学出版社

8、《学校体育素质教育理论与实践》主编 黄超文 南方出版社

9、《体育教学改革新视野》毛振明著 北京体育大学出版社

10、《学校体育改革与发展论》龚正伟著 北京体育大学出版社

11、《学校课外体育改革新视野》毛振明等著 北京体育大学出版社

12、《基础教育体育课程改革》曲宗湖 顾渊彦主编 人民体育出版社

13、《学校体育学》李祥主编 高等教育出版社

14、《学校体育学》潘绍伟 于可红 高等教育出版社 教学网络提示

湖南理工学院精品课程网站《学校体育学》

制定人:李莉

审核人:李佳川

学校体育学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的学生；

二、考核目的

考核学生对《学校体育学》课程的基本概念、知识、理论的掌握情况，考查学生对所学内容的理解和运用程度，对学生的各种能力进行评定。包括理论考试和能力考核。

三、考核形式与方法

本课程以平时成绩和笔试的形式进行考核。笔试采用闭卷，时间为120分钟。由教务部门统一制卷进行，占80%。平时成绩占20%，包括（考勤、作业、课堂表现）10%；实践操作、实习、课堂回答问题10%；要求教师平时做好记录，并注意面向全体学生，实事求是，促进全体学生知识、能力、素质全面提高。

四、课程考核成绩构成

将考试分为平时成绩（考勤、作业、课堂表现）10%；实践操作、实习、课堂回答问题10%；笔试80%。

五、考核内容与要求

第一章 我国学校体育发展概况

考试内容

- 1、我国学校体育形成与发展简述
- 2、我国现阶段的学校体育的主要特征与发展趋势。

考试要求

了解我国学校体育形成与发展的历史，明确现阶段我国学校体育的特征和未来的发展趋势。

第二章 学校体育的功能与目标

考试内容

- 1、学校体育的功能
- 2、学校体育的地位
- 3、学校体育对象的生理心理特征。
- 4、我国学校体育的目标。

考试要求

了解学校体育的功能、地位，掌握青少年儿童生理和心理发展的特征，明确我国学校体育的目标及实现学校体育目标的基本途径与要求。

第三章 体育教学的目标、过程和基本规律

考试内容

- 1、体育教学的特点和目标。

2、体育教学过程。

考试要求

了解体育教学的特点和目标，掌握体育教学的基本规律，明确体育教学原则及贯彻运用时的基本要求。

第四章 体育教学的内容与手段

考试内容

- 1、体育教学内容的概念与意义。
- 2、我国现行学校体育教学大纲。
- 3、我国各级学校体育教材。
- 4、体育教学手段。

考试要求

了解体育教学内容的概念、意义和发展。明确中小学体育教学大纲和教材的内容与特点，掌握体育教学手段在教学实践中的运用。

第八章 发展学生的体能

考试内容

- 1、发展体能的概述。
- 2、发展体能的生物学基础。
- 3、发展体能的原理。
- 4、发展体能的方法。

考试要求

掌握发展体能的特点和常用方法与要求。

第九章 体育知识与运动技能教学

考试内容

- 1、体育知识与运动技能教学的意义与特点
- 2、体育知识与运动技能的教学原则
- 3、体育知识与运动技能教学的方法

考试要求

了解掌握体育知识与技能教学的意义、特点；掌握几种常用方法及运用时的基本要求。

第十章 思想品德教育与发展个性

考试内容

- 1、体育教学中思想品德教育的原则
- 2、体育教学中思想品德教育的基本内容、途径和方法
- 3、体育教学与学生个性发展

考试要求

掌握体育教学中思想品德教育和个性培养的原则、内

容、途径和方法。

第八章 体育课教学

考试内容

- 1、体育课的类型与结构。
- 2、体育课的组织。
- 3、体育实践课的密度与负荷。
- 4、体育课的准备与分析评价。

考试要求

了解体育课的类型、结构、掌握组织教学、测定课的密度、负荷及课的准备，分析评价的基本情况和方法。

第九章 体育教学工作计划与考核

考试内容

- 1、学校体育教学工作计划。
- 2、体育教学工作考核。

考试要求

掌握体育教学工作计划制定的基本知识和方法，明确体育教学工作考核的意义、种类、内容与方法。

第十章 课外体育锻炼

考试内容

- 1、课外体育锻炼的地位。
- 2、课外体育锻炼的特点与原则。
- 3、课外体育锻炼的形式与组织方法。
- 4、课外体育锻炼的计划与评价。

考试要求

了解课外体育锻炼的地位、意义、掌握课外体育锻炼的特点、原则、明确体育锻炼的形成与评价。

第十一章 课外运动训练

考试内容

- 1、课外运动训练的概述。
- 2、课外运动运动队的组建。
- 3、课外运动训练的原则。
- 4、课外运动训练的内容。
- 5、课外运动训练的方法。
- 6、课外运动训练的计划与评价。

考试要求

了解课余体育训练的特点、目标，掌握课余体育训练的原则、内容和方法。懂得制定训练计划与评价方法。

第十二章 课外运动竞赛

考试内容

- 1、课外运动竞赛概述
- 2、课外运动竞赛的种类与方法
- 3、课外运动竞赛的组织

考试要求

了解课余体育竞赛的地位、意义、特点，明确开展课余体育竞赛的原则、种类和方法，懂得如何组织与制定竞赛计划。

第十三章 学校体育管理概述（课外学习为主）

考试内容

- 1、学校体育管理的目标和原则。
- 2、学校体育管理体制。
- 3、学校体育管理的内容和方法。

考试要求

了解学校体育管理工作的意义、目标，掌握体育管理的组织体系，内容和方法。

第十四章 我国学校体育的行政法规（课外学习为主）

考试内容

- 1、学校体育行政法规概述。
- 2、学校体育工作条例和学校卫生工作条例。
- 3、学生体质健康标准。
- 4、与学校体育有关的体育法规

考试要求

了解、掌握学校体育法规的意义、结构内容和特点。

第十五章 体育教师

考试内容

- 1、教师的地位与作用。
- 2、体育教师的工作特点、职责和条件。
- 3、体育教师的继续教育。

考试要求

了解体育教师的地位和作用。明确工作的特点和职责。懂得做一名合格教师应具备的条件。

第十六章 学校体育工作计划与评估（课外学习为主）

考试内容

- 1、学校体育工作计划。
- 2、学校体育工作的评估。

考试要求

了解学校体育工作评估的意义、种类、内容，明确评估的指标和一般方法和组织。

六、样卷

体育学院《学校体育学》课程考试试题（A）

____ 学年第 ____ 学期 ____ 班级

时量：120分钟 总分：100分，考试形式：闭卷

一、填空题：(每空1分，共20分)

- 1、学校体育具有 (1)、(2)、(3)、(4)、(5) 的本质功能。
- 2、体育实践课教学与其它学科教学的主要区别是学生的 (6)。
- 3、实践课一般可分为 (7)、(8)、(9)、(10) 4 种课型。
- 4、分组轮换一般可采用下面几种形式：(11)、(12)、(13)、(14)。
- 5、体育课生理负荷的测定与评价方法有学生 (15)、(16)、(17)。
- 6、课外体育(活动)包括 (18)、(19)、(20) 三个方面。

二、名词解释：(每题3分，共15分)

- 1、学校体育——
- 2、体育教学——
- 3、体育教学过程——
- 4、体育教学内容——
- 5、直观法——

三、判断题(每题1分，共10分)

- 1、《钦定学堂章程》是中国近代教育史上，由政府公布并在全国范围内施行的第一个学制，它对后来的学校教育影响很大，并一直施行至 1911 年清政府灭亡。
- 2、我国学校体育目标和体育教学目标基本一致。
- 3、体育教学内容就是指的各类体育动作。
- 4、体能是指运动能力。
- 5、体育课的心理负荷是指学生神经系统承受一定强度的刺激，使之引起紧张和兴奋。
- 6、在体育课的密度的测定中，循环练习(即使中间有停顿或中断等)，原则上整个过程都算练习时间。
- 7、根据一节课的具体任务，体育课可以分为引导课、新授课、复习课和考核课四种类型。
- 8、课间操是在每天上午第二节课后休息时间内进行，内容只能安排广播体操。
- 9、体育教师的劳动就是体力劳动。
- 10、学校课余体育竞赛是指学校各种体育活动的总称，它是争取优胜为主要特点的活动。

四、问答题：(共55分)

- 1、在体育教学过程中，体育教师应如何正确处理师生间的人际关系?(10分)
- 2、贯彻和应用循环法进行练习时应注意什么?(10分)
- 3、选择体育教学组织形式的要求有哪些?(10分)
- 4、如何培养创新型体育教师?(10分)
- 5、联系实际说明当前体育教学评价中主要存在哪些问题?

题?(15分)

参考答案：

一、填空题：(每空1分，共20分)

- 1、提高大脑工作能力、促进有机体生长发育、提高人体功能、调节人的心理、提高人体的适应能力。
- 2、身体要承受一定的生理负荷。
- 3、新授课、复习课，综合课和考核课。
- 4、两组一次等时轮换、两组一次不等时轮换、三组两次等时轮换、先合(分)组，后分(合)组
- 5、自我感觉、观察法、生理测定法
- 6、课外体育锻炼、课外运动训练和课外运动竞赛

二、名词解释：(每题3分，共15分)

- 1、学校体育—— 体育的一个重要方面。学校教育的组成部分。在我国，是根据国家制定的德、智、体全面发展的教育方针，依据学生身心发展的特点，以适当的身体练习和健康知识为手段，通过体育课、课外体育锻炼、体育训练、体育竞赛等多种组织形式，以增强学生体质，促进学生身心全面发展，培养学生终身体育意识、兴趣、习惯和能力为目标而进行的一种有计划、有组织的教育活动。
- 2、体育教学——是以体育课程内容为中介，以学生身体实际参与为特征的师生双边活动。
- 3、体育教学过程——是指为达到体育教学目标而进行的体育教学程序
- 4、体育教学内容——体育教学内容是反映为了达到体育教学目标而选用的体育知识和技能的体系。它是在体育教学实践中教师教与学生学的实际材料。
- 5、直观法——是体育教学中通过一定的直观方式，作用于人体感觉器官，引起感知的教学方法。体育教学中常用的直观法有动作示范：直观教具和模型的演示、电影和电视、助力与阻力、定向与领先等。

三、判断题(每题1分，共10分)

- 1、错误。
- 2、错误。
- 3、错误。
- 4、错误。
- 5、错误。
- 6、错误。
- 7、错误。
- 8、错误。
- 9、错误。
- 10、错误。

四、问答题：(共55分)

1、在体育教学过程中，体育教师应如何正确处理师生间的人际关系？（10分）

答：融洽、和谐的师生人际关系有助于学生的人格发展和学生的心理健康，反之则不利于学生人格的发展，甚至可能造成人格障碍。因此，在体育教学过程中，体育教师应注意：

(1)加强与学生的交往，建立密切的师生关系体育教师在教学过程中，应主动加强与学生交往，并在交往中对学生以诚相待，以此来影响学生。

(2)尊重学生人格，建立平等的师生关系体育教师在与学生相处的过程中应尊重学生的人格，做到师生平等，杜绝侮辱学生人格，侵犯学生权利等现象的发生。

(3)关心爱护帮助学生

在体育教学过程中，体育教师应体现对学生的深切关心与爱护。让学生真正感受到体育教师对他们的关心、爱护与帮助。

(4)公正对待每一位学生在体育教学中，体育教师对待学生的态度应是公正无私的，切忌偏袒与偏见。

(5)以身作则，为人师表

良好的师生关系是建立在学生对体育教师信任的基础上的，信任来自与学生对体育教师的素质、人格、水平的充分肯定。

2、贯彻和应用循环法进行练习时应注意什么？（10分）

答：贯彻和应用循环法进行练习时应注意以下几点：

第一、选择作业点的数目、各作业点练习的内容、次数、间歇时间以及巡回的总次数等，应依据发展体能的任任务及学生特点进行科学设计和提出简明的要求。

第二、要重视动作质量，防止求速度，走过场的倾向；教师要严格管理、严格要求，及时进行指导、检查与评价。

第三、各作业点规定的练习内容，应选择简便易行、实用而有效的练习方法。

第四、在学生熟练掌握各作业点练习方法的基础上，方可适当进行带有比赛性质的活动。

3、选择体育教学组织形式的要求有哪些？（10分）

答：体育课的组织与课的任务、课的类型、教材性质、场地器材等有直接关系。不论运用何种组织形式，都应以符合教学要求，使学生有更多的练习时间为原则，并有利于区别对待，有利于培养和发展学生的体育能力。科学、合理、有效地选择适宜的组织形式应注意的要求如下：

(1)灵活性

体育教学没有固定的模式，必须根据教学内容和课的任务与要求、人数、性别等情况灵活地运用各种教学组织

形式。

(2)合理性

体育教学的显著特点是学生只有通过反复的身体练习，才能建立动力定型，掌握运动技能，提高健康水平。为增加学生的练习次数和练习时间，教师必须了解场地器材的实际情况，根据器材的多少选择最佳的教学组织形式，提高器材的利用率。

(3)针对性

体育教学中教材不同，对场地器材的要求也不同；学段不同，年龄、生理特点的不同，对组织工作的要求也不同。因此，在选择教学组织形式时应针对不同学段、不同性别、不同年龄的对象，区别对待。

(4)严密性

体育教学一般采用的是教学班集体授课形式。由于我国大部分学校教学班人数偏多，所以教学组织必须严密、有序。尤其是学习危险性较大的身体练习时，严密的教学组织是防止发生伤害事故的保证。

4、如何培养创新型体育教师？（10分）

答：(1)树立创新的体育教育观念。在体育教学过程中，体育教师习惯按照传统的定式进行教学，墨守陈规，因此必须改革原有的体育教育观念，提倡创新、鼓励创新。(2)改革教学方式。要鼓励教师尝试有利于提高教学效果的教学模式和方法，勇于实践，开拓创新。(3)加强体育教育科学能力的培养。要激发他们对体育科研的兴趣，养成研究问题的习惯，以科研强化他们的创新意识，提高他们的创新能力。(4)将科研作为体育教育评价体系的重要内容。以教育评价手段强化体育教师的创新意识，促进其创新能力的提高。(5)营造良好的创新条件和氛围。利用各种方法，切实营造有利于创新型体育师资成长的环境。

5、联系实际说明当前体育教学评价中主要存在哪些问题？

答案要点：现行体育教学评价中存在以下问题：

一是体育教学评价目的现状与课程评价目的不统一(4分)

现行体育与健康课程学习评价的目的是“了解学生的学习情况与表现，以及达到学习目标的程度”、“判断学生学习中存在的不足与原因，改进教学”、“为学生提供展示自我能力、水平、个性的机会，并鼓励和促进学生的进步与发展”、“培养与提高学生自我认识、自我教育的能力”。可体育教学评价的现状是只对学生的技能和运动能力进行评定，忽视了对学生的学习态度、习惯养成、意志品质、合作精神等方面的评价。甚至存在着为评价而评价，为评价而教学，把评价作为教学目标来对待的本末倒置的现象。如现行的体育中考，就给许多学校的体育教学带来了如此

的效应，体育教学的内容就是体育中考的考试内容，也就是说体育考试考什么，那么这个学校体育课在一学年中，甚至更多学年中的体育课教学的内容就是什么，一切围绕着考试而教学。

二是评价内容不全面，难以体现课程评价的整体要求（4分）

长期以来，因受竞技体育思想的影响，我国学校体育也出现了以体育评价内容上只重视身体素质、运动能力和技术评定的评价，轻视真正的健康、体育修养、行为习惯的评价。如国家教育部于90年、91年、92年相继颁发的大、中、小学的“体育合格”标准，尽管吸收了现代教育评价和学校体育发展的一些新思想，以试图改变传统的体育教学评价的弊端，但这个标准中仍然忽视了学生间的个体差异，忽略了对学生体育意识、体育态度、合作精神等情感和社会性发展这类非体育因素的评价，使学生始终处于从属地位。

三是评价方法单调，不能调动学生对体育学习的积极性（4分）

首先，目前大多数学校通常采用的评价方法是在学期末或学年末采用统一评定的方式进行的终结性评价，评价一结束课程也就结束。这种评价方法缺少信息反馈过程，忽略学生学习的情感、态度、能力等非智力因素的积极评价，因此对改进教学和培养学生体育兴趣、习惯均缺少动

力，也不能准确地体现体育教学目标的达成程度，这与素质教育和终身体育思想显然是不符的。其次，目前大多数学校评价的人员以教师评价最为普遍，学生基本上不参与评价。这样，学生对自己的学习情况缺少主体性的认识，对自己学习中存在的问题与取得的进步缺乏了解，不能有效调动学生的积极性，也不利于学生终身体育习惯与能力的培养。再次，横向相对性评价采用较多纵向相对性评价采用较少。前者强调的是学生之间的相对差距的评价，它反映的是学生在班级中与其他同学横向比较后所处的位置，这种方法不能反应出学生间的个体差异，它具有相当的局限性。与此相对，纵向相对性评价法强调的是自身情况变化的比较，即用学生个体努力程度和进步幅度来评价学生的体育教学。

四是评价标准统一性过强，不利于学生个性的发展（3分）

目前，身体素质和运动能力的测评标准，许多学校仍以原有国家体育锻炼标准为准绳，这种方法从表面上看体现了公正性，但在实际操作时却不能从根本上解决问题，因为在实际操作中不能忽视这样一些事实：学生个体间存在着身体的差异，一些身体条件好的学生，他不认真、也不努力就能拿到高分，使其认为体育课缺乏挑战性而逐渐失去上课的兴趣，而身体素质较差的学生又认为体育课太难，再努力也是枉然，从而极大地挫伤了这类学生上课的积极性，使学生得不到甚至产生厌恶上体育课的心理。

制定人：李 莉

审核人：李佳川

运动解剖学 课程简介

课程名称	运动解剖学				
英译名称	Sports Anatomy				
课程代码	05D00312	开设学期	二		
安排学时	54	赋予学分	3		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	《运动解剖学》				
教材出版信息	高等教育出版社， 2010 年 7 月第 二 版，书号：ISBN 978-7-04-029616-7				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
方彩华	女	研究生	硕 士		1 年
课程简介					
<p>运动解剖学是研究人体正常形态结构及其发展规律的科学，属于形态学的范畴。社体专业运动解剖学主要介绍构成人体的四大基本组织、八大系统及其人体的生长发育规律特点。以构成各系统的器官的形态、结构及其主要功能为基础；结合运动特点，强调运动对于人体解剖学形态和功能的影响；并联系与其他学科交叉渗透，注重学科间的相互融合统一，为构建一个完整的体育理论体系提供基础。</p>					

运动解剖学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育

课程代码：05D00312

学时分配：54

赋予学分：3

先修课程：

后续课程：运动生理学、体育保健学、运动生物化学、体育统计与测量等

二、课程性质与任务

《运动解剖学》课程隶属运动人体科学，是其中的一门重要的基础课程、先导课程，也是体育教育和社会体育专业的一门主干必修课程。

（一）了解运动解剖学基础理论及发展沿革，让学生了解到本科课程学习的重要性和必要性，建立基本的人体结构框架，为运动实践提供解剖学知识和理论。

（二）掌握人体八大系统的组成、结构、功能，并理解结构特点和生理功能之间存在相互依存、相互联系的关系，同时用发展的观点看待进化过程中人体形态结构的变化，启发学生思维，培养学生联系运动实践分析、理解和运用所学知识的能力。

（三）为后续课程的学习打下了解剖学基础，如：运动生理学、运动保健学、运动机能评定等，同时初步掌握运动动作解剖学分析，并结合运动实际，培养和提高学生利用体育理论指导分析和解决问题的能力。

三、教学目的与要求

通过本课程的学习，使学生较为系统地掌握人体各器官、系统的形态结构及主要功能；研究形态与技能的内在辩证关系，进而认识人体生长发育的一般规律；联系运动实际，使学生了解体育运动对各系统的影响，启发学生的学习兴趣和思维，培养独立分析和解决问题能力，提高从事社会体育指导工作的实践能力。

四、教学内容与安排

绪论

教学目的：了解运动解剖学的定义、学习运动解剖学的目的、基本观点，掌握运动解剖学的定位术语。

1、运动解剖学的研究对象。

2、运动解剖学的地位与作用，学习运动解剖学的基本

观点和方法。

3、解剖学的基本定位术语。

第一章 人体的基本构成

教学目的：了解细胞的形态结构、细胞的组成、主要细胞器的功能。了解上皮组织的分类、特点、分布、功能；了解结缔组织分类和特点；掌握骨骼肌组织的超微结构；掌握神经元的分类和突触的结构。掌握组织、器官、系统的概念。

第一节 细胞和细胞间质

1、细胞膜分子水平的结构。

2、细胞质的组成、各细胞器的主要功能。

3、细胞核的组成。

4、细胞间质组成。

第二节 基本组织

1、四种基本组织概况。

2、被覆上皮组织的结构特点。

3、结缔组织的组成与结构特点。（致密结缔组织、软骨组织、骨组织的结构）

4、肌肉组织的结构与分类、骨骼肌纤维的超微结构。

5、神经组织的结构。

6、组织、器官与系统的概念。

第二章 运动系统

教学目的：了解人体骨的分类、骨的发生、骨龄、影响骨生长的因素、骨的功能；掌握骨的结构、运动对骨的影响；掌握重要骨的骨性标志和体表标志。了解骨连结的分类、关节的结构、关节的运动、影响关节运动幅度的解剖学因素；掌握六大关节、骨盆、胸廓的组成、结构特点和运动。掌握运动上肢、下肢、脊柱的主要肌肉的位置、起止点、功能和锻炼方法。

第一节 骨与骨连结

一、骨

1、骨的基本结构与功能。

2、骨的物理、化学特性。

3、骨的生长和年龄特点。

4、全身骨的组成、排列及分布。（重点领会上肢骨和下肢骨的组成，排列和分布。）

5、人体形态测量需要的骨性标志。

6、体育锻炼对骨的影响。

二、骨连结

1、关节的基本结构和辅助结构。

2、关节的运动形式与关节的分类。

3、影响关节运动幅度的解剖学因素。

4、上肢带关节的整体运动。

5、肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节和踝关

节的结构与运动。

6、脊柱的组成与运动。

7、胸廓的组成与运动。

8、骨盆的组成与运动。

9、体育锻炼对关节的影响。

第二节 肌肉

1、骨骼肌的结构。

2、肌肉的起止点与工作条件。

3、肌肉的物理特性。

4、影响肌力发挥的解剖学因素。

5、斜方肌、前锯肌、胸大肌、背阔肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、髂腰肌、缝匠肌、臀大肌、股四头肌、股二头肌、小腿三头肌等肌肉的位置、起止点、功能及发展其力量、伸展性的辅助练习。

6、体育锻炼对骨骼肌的影响。

第三节 体育动作的解剖学分析

1、肌群的分工与协作。

2、动力工作（向心工作、离心工作）、静力性工作。

3、肌肉工作的杠杆原理。

4、动作分析的方法。

5、动力性动作和静力性动作解剖学分析的步骤及举例。

第三章 内脏

教学目的：了解内脏器官管壁的一般构造，掌握消化系统、呼吸系统、泌尿系统的组成、结构、功能。

第一节 总论

1、中空性内脏器官管壁的一般构造。

2、实质性内脏器官的一般结构。

第二节 消化系统

1、消化系统的组成与主要功能。

2、胃的形态位置和结构。

3、小肠的形态位置和分段。小肠壁的结构特点与功能的关系。

4、肝的形态、位置和结构。肝小叶的微细结构。肝的功能。

5、胰的形态和位置及主要功能。

6、体育锻炼对消化系统的影响。

第三节 呼吸系统

1、呼吸系统的组成与主要功能。

2、呼吸道各部的位、形态及结构。

3、肺的形态、位置和结构。肺小叶的微细结构。

4、体育锻炼对呼吸系统的影响。

第四节 泌尿系统

1、泌尿系统的组成与主要功能。

2、肾的形态、位置和结构。肾单位的微细结构。肾的滤过屏障。

3、输尿管、膀胱、尿道的形态、位置和结构。

4、体育锻炼对泌尿系统的影响。

第四章 心血管系统

教学目的：掌握心血管系统的组成、结构、功能，掌握体循环、肺循环的主要途径和功能，掌握运动对心血管系统的影响。

1、心血管系统的概述。

2、心脏的位置和外形，心腔、心壁的结构。

3、心传导系的组成和功能。

4、血管壁的一般结构。

5、体循环主要动脉的分布及上、下腔静脉系（门静脉）的主要属支。

6、体育锻炼对心血管系统的影响。

第五章 神经系统

教学目的：掌握神经系统的组成、掌握神经系统的常用术语、了解大脑的内部结构、分叶、重要皮质功能区的位置，了解脑神经和脊神经的名称、组成，掌握内脏运动神经和躯体运动神经的区别，掌握躯干、四肢意识性本体觉传导路、痛觉传导路、皮质脊髓束传导路。

第一节 总论

1、神经系统的组成概况。

2、神经系统的常用术语及基本概念。

第二节 中枢神经系统

1、脊髓的位置、外形、内部结构与功能。

2、脑干的位置、外形及内部结构。

3、间脑的组成概况。

4、小脑的位置、外形、内部结构与功能。

5、大脑的外形和结构，大脑皮质的机能定位，边缘系统的概念。

6、体育运动对中枢神经系统的影响。

第三节 周围神经系统

1、脊神经各丛的组成、位置及主要分支的名称和分布

概况。

2、脑神经的名称、排列顺序、性质和分布。

3、内脏运动神经与躯体运动神经区别。交感神经、副交感神经结构与功能。

4、四肢、躯干的一般感觉传导路、意识性本体感觉传导路、锥体系和锥体外系。

第六章 感觉器官

教学目的：了解感觉器官、感受器的概念和分类，了解视器、眼副器的组成和功能，了解外耳、中耳、内耳的结构和功能，了解光波在眼内的传导、声波在耳内的传导。

第一节 视器——眼

1、眼球壁结构概况。角膜、巩膜、睫状体、视网膜视部的结构。

2、眼球折光装置的各种形态与机能。

3、房水的产生及其循环途径。

4、泪器的组成及泪液的排出途径。

5、运动眼球肌肉的名称和作用。

第二节 位听器——耳

1、耳的各部组成及主要功能。

2、骨迷路及膜迷路简述。螺旋器、囊斑和壶腹嵴的结构与功能简述。

3、声波传导与听觉传导路。

第七章 内分泌系统

教学目的：了解内分泌系统的组成和功能，掌握主要内分泌腺的形态结构、位置。

1、内分泌腺的结构特点。

2、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛的位置、结构与功能。

教学安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注	
第一章 人体组成的结构基础	绪论	11%	2			
	1.细胞和细胞间质 2.基本组织		4			
第二章 人体运动的执行结构—运动系统	1.骨与骨连结	37%	12			
	2.肌肉		6			
	3.体育动作的解剖学分析		2			
人体运动的物质代谢结构	第三章 内脏	11%	2			
			2.消化系统			2
			3.呼吸系统			2
			4.泌尿系统			2
第四章 心血管	11%	6				

系统					
人体运动的调控结构	第五章 神经系统	1.总论 2.中枢神经系统 3.周围神经系统	15%	8	
	第六章 感觉器官	1.视器—眼 2.位听器—耳	7%	4	
	第七章 内分泌系统	内分泌系统	4%	2	
科研动态			4%	2	
合计			100%	54	

五、教学设备和设施

1、适当调整教学内容顺序，结合当前研究热点，结合运动实践进行教学。

2、具体教学手段通过教师讲授和指导学生自学相结合，采用人体解剖图片、模型、标本、挂图等帮助理解教学内容。

3、建立网络课堂教学平台，利用校级精品课程网站等网络资源，提高学习效果。

六、课程考核与评估

基于本课程应用性、实践性强的特点，课程考核“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。过程性考核指“平时成绩”，占课程总评成绩的30%。平时成绩含课堂表现、作业完成质量。期末考核采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的70%。

七、附录

1. 卢义锦、姚士硕主编. 人体解剖学. 北京：高等教育出版社，2001年4月。

2. 人体解剖学编写组. 人体解剖学. 北京：高等教育出版社，1986年5月。

3. 李月玲主编. 运动解剖学. 北京：高等教育出版社，1987年6月。

4. 人体解剖学编写组. 人体解剖学. 北京：高等教育出版社，1997年7月。

5. 胡声宇主编. 运动解剖学. 北京：人民体育出版社，2000年6月7。

6. 体育学院、系教材编审委员会《运动解剖学》编写组编. 运动解剖学. 北京：人民体育出版社，1984年5月。

7. 习英著. 形体解剖学. 福建：福建美术出版社，2004年7月。

制定人：方彩华

审核人：李 莉

运动解剖学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的学生；
提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非社会体育专业的学生。

二、考核目的

考核学生对《运动解剖学》课程的基本概念、八大系统的组成、结构、功能的掌握情况，考查学生对所学内容的理解和运用程度，对学生的各种能力进行评定。

三、考核形式与方法

本课程采取闭卷形式进行考试。

1、期末结业考试实行统一考核，根据本考试大纲命题，统一评分标准，统一考试时间。

2、考试形式：闭卷笔试，试卷满分 100 分。 答卷时间：120 分钟

3、本课程考试试卷采用的题型一般有：

(1)单项选择题：考核学生对基本概念、基本知识的理解程度及判断能力。占全部试题的 20%。

(2)判断题：考核学生对基本概念、基本知识的理解、记忆程度和判断能力。占全部试题的 10%。

(3)填空题：考核学生对基本概念、基本知识的理解程度和记忆程度。占全部试题的 30%。

(4)名词解释题：考核学生对基本概念的识记与掌握程度。此类题目占全部试题的 10%。

(5)简答题：考核学生对基本概念、知识、理论的掌握及综合应用的能力。占全部试题的 30%。

4、试题难度分为容易题、中等题和较难题。三种试题在试卷中的比例依次约为 3:5:2。考试的内容和要求以本考试大纲为准,要求考核基本概念、基本知识及联系实际。命题覆盖面较广,但试题难度要适中,题量要适当,并注意理论联系实际的应用。

四、课程考核成绩构成

“平时成绩”，占课程总评成绩的 30%（平时成绩含课堂表现、作业完成质量）；期末考核采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的 70%。

五、考核内容与要求

绪 论

考试内容

- 1.运动解剖学的定义（掌握）
- 2.学习运动解剖学的基本观点和方法。（了解）
- 3.解剖学的基本定位术语。（掌握）

考试要求：掌握运动解剖学的定义、了解学习运动解剖学的目的、基本观点，掌握运动解剖学的定位术语。

第一章 人体的基本构成

考试内容

第一节 细胞和细胞间质

- 1、细胞膜分子水平的结构。（了解）
- 2、细胞质的组成、各细胞器的主要功能。（了解）
- 3、细胞核的组成。（了解）

第二节 基本组织

- 1、四种基本组织概况。（了解）
- 2、被覆上皮组织的结构特点。（识记）
- 3、结缔组织的组成与结构特点。（致密结缔组织、软骨组织、骨组织的结构）（识记）
- 4、肌肉组织的结构与分类、骨骼肌纤维的超微结构。（掌握）

5、神经组织的结构。（识记）

6、组织、器官与系统的概念。（掌握）

考试要求：了解细胞的形态结构、细胞的组成、主要细胞器的功能。了解上皮组织的分类、特点、分布、功能；了解结缔组织分类和特点；掌握骨骼肌组织的超微结构；掌握神经元的分类和突触的结构。掌握组织、器官、系统的概念。

第二章 运动系统

考试内容

第一节 骨与骨连结

一、骨

- 1、骨的基本结构与功能。（了解）
- 2、骨的物理、化学特性。（了解）
- 3、骨的生长和年龄特点。（了解）
- 4、全身骨的组成、排列及分布。（重点领会，下肢）（掌握）
- 5、人体形态测量需要的骨性标志。（识记）

6、体育锻炼对骨的影响。(识记)

二、骨连结

1、关节的基本结构和辅助结构。(掌握)

2、关节的运动形式与关节的分类。(掌握)

3、影响关节运动幅度的解剖学因素。(识记)

4、上肢带关节的整体运动。(理解)

5、肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节和踝关节的结构与运动。(掌握)

6、脊柱的组成与运动。(识记)

7、胸廓的组成与运动。(识记)

8、骨盆的组成与运动。(识记)

9、体育锻炼对关节的影响。(理解)

第二节 肌肉

1、骨骼肌的结构。(了解)

2、肌肉的起止点与工作条件。(理解)

3、肌肉的物理特性。(理解)

4、影响肌力发挥的解剖学因素。(理解)

5、斜方肌、胸大肌、背阔肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、髂腰肌、缝匠肌、臀大肌、股四头肌、股二头肌、小腿三头肌等肌肉的位置、起止点、功能及发展其力量、伸展性的辅助练习。(应用)

6、体育锻炼对骨骼肌的影响。(掌握)

第三节 体育动作的解剖学分析

1、肌群的分工与协作。(理解)

2、动力性工作(向心工作、离心工作)、静力性工作。(掌握)

3、肌肉工作的杠杆原理。(了解)

4、动作分析的方法。(理解)

5、动力性动作和静力性动作解剖学分析的步骤及举例。(理解)

考试要求:了解人体骨的分类、骨的发生、骨龄、影响骨生长的因素、骨的功能;掌握骨的结构、运动对骨的影响。了解骨连结的分类、关节的结构、关节的运动、影响关节运动幅度的解剖学因素;掌握六大关节、骨盆、胸廓的组成、结构特点和运动。掌握运动上肢、下肢、脊柱的主要肌肉的位置、起止点、功能和锻炼方法。掌握初略的体育动作解剖学分析。

第三章 内脏

考试内容

第一节 总论

1、中空性内脏器官管壁的一般构造。(掌握)

第二节 消化系统

1、消化系统的组成与主要功能。(掌握)

2、胃的形态位置和结构。(理解)

3、小肠的形态位置和分段、小肠壁的结构特点与功能的关系。(理解)

4、肝的形态、位置和结构、肝的功能。(理解)

5、胰的形态和位置及主要功能。(识记)

6、体育锻炼对消化系统的影响。(理解)

第三节 呼吸系统

1、呼吸系统的组成与主要功能。(掌握)

2、呼吸道各部的位、形态及结构。(理解)

3、肺的形态、位置和结构及肺小叶的微细结构。(识记)

4、体育锻炼对呼吸系统的影响。(应用)

第四节 泌尿系统

1、泌尿系统的组成与主要功能。(掌握)

2、肾的形态、位置和结构以及肾单位的微细结构、肾的滤过屏障。(识记)

3、输尿管、膀胱、尿道的形态、位置和结构。(了解)

4、体育锻炼对泌尿系统的影响。(了解)

考试要求:了解内脏器官管壁的一般构造,掌握消化系统、呼吸系统、泌尿系统的组成、结构、功能。

第四章 心血管系统

考试内容

1、心血管系统的概述。(掌握)

2、心脏的位置和外形,心腔、心壁的结构。(理解)

3、心传导系的组成和功能。(识记)

4、血管壁的一般结构。(掌握)

5、体循环主要动脉的分布及上、下腔静脉系(门静脉)的主要属支。(掌握)

6、体育锻炼对心血管系统的影响。(应用)

考试要求:掌握心血管系统的组成、结构、功能,掌握体循环、肺循环的主要途径和功能,掌握运动对心血管系统的影响。

第五章 神经系统

考试内容

第一节 总论

1、神经系统的组成概况。(了解)

2、神经系统的常用术语及基本概念。(掌握)

第二节 中枢神经系统

1、脊髓的位置、外形、内部结构与功能。(识记)

2、脑干的位置、外形及内部结构。(识记)

3、间脑的组成概况。(识记)

4、小脑的位置、外形、内部结构与功能。(识记)

5、大脑的外形和结构,大脑皮质的机能定位,边缘系统的概念。(识记)

6、体育运动对中枢神经系统的影响。(理解)

第三节 周围神经系统

1、脊神经各丛的组成、位置及主要分支的名称和分布概况。(识记)

2、脑神经的名称、排列顺序、性质和分布。(识记)

3、内脏运动神经与躯体运动神经区别。交感神经、副交感神经结构与功能。(识记)

4、四肢、躯干的一般感觉传导路。意识性本体感觉传导路。锥体系和锥体外系。(掌握)

考试要求:掌握神经系统的组成、掌握神经系统的常用术语、了解大脑的内部结构、分叶、重要皮质功能区的位置,了解脑神经和脊神经的名称、组成,掌握内脏运动神经和躯体运动神经的区别,掌握躯干、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。

第六章 感觉器官

考试内容

第一节 视器——眼

1、眼球壁结构概况。角膜、巩膜,睫状体、视网膜视部的结构。(识记)

2、眼球折光装置的各种形态与机能。(识记)

3、房水的产生及其循环途径。(识记)

4、泪器的组成及泪液的排出途径。(识记)

5、运动眼球肌肉的名称和作用。(识记)

第二节 位听器——耳

1、耳的各部组成及主要功能。(掌握)

2、骨迷路及膜迷路简述,螺旋器、囊斑和壶腹嵴的结构与功能简述。(识记)

3、声波传导与听觉传导路。(掌握)

考试要求:了解感觉器官、感受器的概念和分类,了解视器、眼副器的组成和功能,了解外耳、中耳、内耳的结构和功能,了解光波在眼内的传导、声波在耳内的传导。

第七章 内分泌系统

考试内容

1、内分泌腺的结构特点。(了解)

2、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛的位置、结构与功能。(识记)

考试要求:了解内分泌系统的组成和功能,掌握主要内分泌腺的形态结构、位置。

六、样卷

体育学院《运动解剖学》课程考试试题 A 卷

____学年第____学期____班级

时长: 120分钟 总分 100分, 考试形式: 闭卷

一、名词解释(每题2分, 共计10分)

1.灰质: 2.体循环: 3.外展内收运动: 4.多关节肌“被动不足”: 5.近固定与远固定:

二、填空题(每空1分, 30分)

1.人体的每一块骨都是一个器官, 骨的构造是由_____、_____和_____三部分组成。

2.骨的化学成分可分为_____和_____两类物质。前者使骨具有_____的物理性质, 后者使骨具有_____的物理性质。

3.关节的主要结构有_____、_____和_____三部分, 这三种结构是每个关节必须具备的, 故又称之为关节的_____。

4.关节的屈伸运动是绕_____轴在_____面内进行; 回旋(旋内和旋外)运动是绕_____轴在_____面内进行。

5.上肢骨共_____块, 其中上肢带骨由_____和_____组成, 自由上肢骨由_____、_____和_____三部分组成。

6.人体内有有关节唇的关节有_____关节和_____关节。

7.负重提踵练习主要可以发展小腿_____肌的力量, 此肌肉, 由_____肌和_____肌组成。

8.胸廓是由_____骨、_____骨和_____骨借肋软骨、关节、韧带连结而成。胸廓还参与_____运动。

三、单项选择题(每题2分, 共计20分)

1. 有关结缔组织的描述, 哪项正确? ()

- A. 由大量的细胞和少量的细胞间质构成
- B. 一般没有血管和淋巴管
- C. 由少量的细胞和大量的细胞间质构成
- D. 血液和淋巴不属于结缔组织

2. 关于软骨组织, 哪项正确? ()

- A. 软骨细胞位于基质的小腔中
- B. 关节面软骨大多为纤维软骨
- C. 椎间盘为弹性软骨
- D. 透明软骨的基质中主要含大量的弹性纤维

3. 关于骨组织, 哪项是错的? ()

- A. 由细胞和细胞间质构成
- B. 细胞质中有大量的钙盐沉积
- C. 基质由有机物与无机物组成
- D. 胶原纤维是基质中的有机成分

4. 关于肌组织, 哪项是错的? ()
- A. 可分为平滑肌、骨骼肌和心肌三种
- B. 肌细胞又称肌纤维
- C. 肌细胞之间含有少量的结缔组织和丰富的血管与神经
- D. 肌纤维也就是肌原纤维
5. 对神经组织的描述, 哪项是错的? ()
- A. 由神经组织的神经胶质构成
- B. 神经细胞就是神经元
- C. 是构成神经系统的基本成分
- D. 具有感受刺激和传导神经冲动作用
6. 对神经元的描述, 哪项正确? ()
- A. 神经细胞多呈圆形或星形
- B. 所有的神经元都具有一个树突和 1-2 个轴突
- C. 每个神经元都由胞体和胞突构成
- D. 神经元的突起就是神经纤维
7. 活体骨 ()
- A. 成人的骨有 206 块, 比老人多 2 块
- B. 在运动系统中长骨可作为杠杆
- C. 骨的形状可分为长骨、短骨、扁骨、圆骨
- D. 骨是没有生命力的器官
8. 长期坚持体育运动, 对骨的影响是 ()
- A. 能使骨的有机物增多、骨不易折断
- B. 能使骨的无机物增多、使骨坚固
- C. 使骨密质增厚, 骨小梁排列更有规律、清晰、明显。
- D. 对骨的抗压、抗拉、抗扭转性能降低
9. 关节必须具备的三个主要结构是 ()
- A. 关节面、关节囊、关节唇
- B. 关节囊、关节面、关节盘
- C. 关节内软骨、关节囊、关节腔
- D. 关节面、关节囊、关节腔
10. 关节运动形式主要由下列哪一项决定的? ()
- A. 关节面形状
- B. 关节囊的厚薄
- C. 关节腔的大小
- D. 关节韧带的多少

四、判断题 (每题 1 分, 共计 10 分。在正确的题后打√号; 在错误的题后打×号。)

1. 沿身体的正中线上所作的一个矢状面称为额状面。()
2. 儿童少年骨中有机物多, 无机物少, 故骨的韧性大、弹性好。()
3. 人体内所有的细胞均有细胞核。()

4. 附于关节窝周缘的纤维软骨环叫关节盘。()
5. 上皮组织具有丰富的神经、血管和淋巴管。()
6. 脊柱由 24 个椎骨、23 个椎间盘以及有关韧带、关节紧密连结而成。()
7. 骨骼肌和心肌均受意识控制。()
8. 肩关节是由肱骨头和肩胛骨关节唇构成。()
9. 新鲜骨是由骨膜、骨质、骨髓构成的。()
10. 足弓是由足的跗骨、跖骨、趾骨及其有关关节韧带构成。()

四、简答题: (每题 10 分, 共计 30 分)

1. 详细叙述全身骨的分布。
2. 何谓突触, 其超微结构如何, 联系其结构说明神经冲动的传递 (10 分)。

3. 内脏运动神经和躯体运动神经的主要区别。

体育学院《运动解剖学》课程考试试题 A 卷答案
2009—2010 学年第一学期 社体 09-1、2BS 班级

一、名词解释

- 1、灰质: 在中枢神经系统中, 由神经元胞体和树突集聚而成的结构, 在新鲜标本中, 呈暗灰色, 称为灰质。
- 2、体循环: 血液由左心室射入主动脉, 经各级动脉分支最后送到身体各部的毛细血管。血液通过毛细血管壁与其周围的组织细胞进行物质和气体交换后, 经各级静脉, 最后汇入上、下腔静脉流回右心房。
- 3、外展内收: 运动环节在冠状面内绕矢状轴的运动, 一般肢体各环节远离正中面为外展, 靠近正中面为内收。
- 4、多关节肌“被动不足”: 当多关节肌被拉长伸展时, 已在其中一个关节被充分拉长后, 在另一个关节就不能被充分拉长, 这种现象被称为多关节肌的功能性“被动不足”。
- 5、近固定和远固定: 当肌肉收缩时, 起点相对固定, 称为近固定, 止点相对固定为远固定。

二、填空题

- 1、骨膜、骨质、骨髓
- 2、有机物、无机物、韧性、硬度
- 3、关节面、关节腔、关节囊、三要素
- 4、冠状轴、矢状面、垂直轴、水平面
- 5、64, 锁骨、肩胛骨、上臂骨、前臂骨、手骨
- 6、髋关节、肩关节
- 7、小腿三头肌、腓肠肌、比目鱼肌
- 8、椎骨、胸骨、肋骨、呼吸

三、选择题:

C A B D A C B C D A

四、判断题

×√×××××√×

五、问答题:

1、成年人全身共有 206 块骨,根据其存在的部位,可分为头颅骨、躯干骨和四肢骨三部分。

(1.) 头颅骨: 共有 29 块,其中有颅骨 23 块(包括脑颅骨 8 块, 面颅骨 15 块), 听小骨 6 块。

(2.) 躯干骨: 其中有椎骨 26 块(颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶骨、尾骨各 1 块), 肋骨 12 对, 胸骨 1 块, 共计 51 块。

(3.) 四肢骨: 包括上肢骨和下肢骨。上肢骨有 64 块, 其中: 上肢带骨 2 块(锁骨和肩胛骨)、肱骨 1、尺骨 1、桡骨 1、腕骨 8、掌骨 5、指骨 14, 两侧乘以 2; 下肢骨有 62 块, 下肢带骨(髌骨 1)、股骨 1、胫骨 1、腓骨 1、髌骨 1、跗骨 7、跖骨 5、趾骨 14, 两侧乘以 2。

2、突触是神经元和神经元之间以及神经元和非神经细胞之间的一种特化的细胞连接。

其超微结构由突触前膜、突触间隙和突触后膜构成。

神经冲动的传递: 在突触前膜胞浆内含有许多突触小泡, 小泡内含有神经递质, 突触后膜上有神经递质的受体, 可与神经递质结合。当冲动沿突触前神经元传导至突触前膜, 引起突触小泡向前膜移动, 小泡内的神经递质释放进入突触间隙, 递质与后膜受体结合, 将信息传递给突触后神经元。

3、主要要点:

支配对象不同、纤维成分不同、中枢所在部位不同、从低级中枢到支配器官间所经过的神经元数目不同、分布形式不同、神经纤维的种类不同。

制定人: 方彩华

审核人: 李 莉

运动生理学 课程简介

课程名称	运动生理学				
英译名称	Exercise Physiology				
课程代码	05D00413	开设学期	三		
安排学时	64	赋予学分	4		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	运动生理学				
教材出版信息	高等教育出版社， 2009 年 6 月第 2 版，书号：ISBN978-7-04-026724-2				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
王鸿翔	男	研究生	硕 士	教 授	28
李香华	女	本 科	学 士	教 授	28
王继艳	女	研究生	硕 士	讲 师	3
课程简介					
<p>《运动生理学》是我国普通高等学校各体育专业学生所学习的一门必修课程，属于专业基础课。本课程教学大纲适用于本院社会体育专业，总计 64 学时，4 学分，均为理论课学时。《运动生理学》是人体生理学的重要分支，以研究体育运动过程中人体各器官功能所发生的变化规律及机制为主要目标，是体育科学中一门重要的应用基础理论学科。运动生理学通过揭示体育运动对人体机能影响的规律及机理，阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理，指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼，以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。</p>					

运动生理学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育

课程代码：05D00413

学时分配：64

赋予学分：4

先修课程：运动解剖学、运动生物化学

后续课程：运动保健学、运动训练学

二、课程性质与任务

《运动生理学》是我国普通高等学校各体育专业学生所学习的一门必修课程，属于专业基础课。本课程的主要任务是通过课堂教学和实验教学，培养学生辩证唯物主义观点、求实的科学态度和正确的思维方法；掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响；掌握体育教学、体育锻炼及课余运动训练的生理学原理及常用人体生理指标测试的方法，并初步运用到体育运动实践中。

三、教学目的与要求

运动生理学是社会体育专业的学科基础课。社会体育专业的学生学习这门课程的目的是了解和熟悉正常人体的基本功能活动规律和原理；认识和掌握人体在运动过程中或长期系统的体育锻炼影响下，人体活动发展变化的规律，并学会用这些知识去指导体育锻炼或科学地组织运动训练。

四、教学内容与安排

绪论（2学时）

人体生理学研究的对象、目的、任务和方法，生命活动的基本表现，生理功能的反应和适应及其调节。

第一章 运动的能量代谢（3学时）

营养物质的来源与去路。糖、脂肪、蛋白质在体内的代谢。人体的总代谢。运动时能耗量的计算及其意义。人体运动时的能量供应。激素对代谢的调节。

第二章 肌肉活动（4学时）

肌肉的细微结构与生理特性，肌肉的收缩原理，肌纤维类型与运动能力。肌肉收缩的形式及力学分析。

第三章 躯体运动的神经控制（4学时）

神经系统的概况，肌紧张和姿势反射的神经控制。高位中枢对肌肉活动的控制。

第四章 运动与内分泌（3学时）

内分泌概述，主要内分泌腺的功能，激素对运动的反应与适应。

第五章 血液（3学时）

血液的组成与特性，血液的功能。

第六章 呼吸（3学时）

肺通气，气体的交换，呼吸的调节。

第七章 血液循环（6学时）

心脏的泵血功能，血压与血流，心血管功能的调节。

第八章 运动与免疫（2学时）

免疫学的基本知识和理论，身体运动对免疫机能的影响，运动免疫调理。

第九章 酸碱平衡（2学时）

酸碱物质的来源，酸碱平衡的调节，运动时机体酸碱平衡调节的特点。

第十章 肌肉力量（4学时）

肌肉力量的生理学基础及其影响因素，肌肉力量训练与测量评价。

第十一章 有氧工作能力（4学时）

有氧耐力的生理学基础及其影响因素，有氧耐力的训练，有氧耐力的测定及其评定。

第十二章 速度和无氧工作能力（3学时）

速度素质的生理学基础及其训练，无氧耐力的生理学基础及其训练。

第十三章 平衡、灵敏与柔韧（1学时）

平衡、灵敏与柔韧素质的生理学基础及其训练。

第十四章 运动中人体机能状态的变化（4学时）

赛前状态与准备活动，进入工作状态和稳定状态，运动疲劳与恢复过程。

第十五章 运动技能学习（4学时）

运动技能形成的生理学基础，运动技能的形成过程及其发展。

第十六章 运动与环境（3学时）

体温的调节，热环境与运动，冷环境与运动。高原环境与身体适应，高原训练和运动成绩。

第十七章 运动员科学选材（2学时）

运动员科学选材的生理学基础，运动员科学选材的指标。

第十八章 肥胖与体重控制（2学时）

肥胖的概述，体成分理论及其测量，运动减肥的生理学原理及减肥运动处方的制定。

第十九章 体适能与运动处方（2学时）

体适能与健康，运动处方概述及其制定与实施。

第二十章 年龄、性别与运动（3学时）

儿童青少年的生理特点与体育锻炼，女子的生理特点与体育运动，老年人的体育锻炼。

六、课程考核与评估

本门课程为考试科目，考核方式采用平时成绩与期末考试成绩相结合的方式进行，平时成绩占20%，期末考试占80%，然后进行综合评定。期末考试建议闭卷考试。考核成绩依据综合成绩进行百分制的评定，小于60分为不及格成绩，需要参加重修。

七、附录

教学参考文献目录：

《运动生理学》，邓树勋等主编，北京：高等教育出版社，2005

《运动生理学》，王步标等主编，北京：高等教育出版社，2006

《运动生理学》，王瑞元编著，北京：人民体育出版社，2002

教学网络提示：

<http://jpk.syty.edu.cn>

<http://jpkc.gipe.edu.cn>

<http://www.physiol.net>

制定人：王鸿翔

审核人：李 莉

运动生理学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的学生；

提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的社会体育专业的学生；

提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非社会体育专业的学生。

二、考核目的

了解学生在本课程学习后对运动生理学的基本理论、基本知识和基本技能的掌握程度，以及在体育教学和运动训练中的实际运用能力，为后续课程的学习奠定基础。

三、考核形式与方法

本门课程为考试科目，考核方式采用平时成绩与期终考试成绩相结合的方式进行，期末考试建议闭卷考试。

四、课程考核成绩构成

平时成绩占 20%，期末考试占 80%，然后进行综合评定。考核成绩依据综合成绩进行百分制的评定，小于 60 分为不及格成绩，需要参加重修。

五、考核内容与要求

绪论

考核内容与要求：了解运动生理学的研究方法及任务、运动生理学的发展过程及研究状况，人体功能活动概貌。

第一章 运动的能量代谢

考核内容与要求：掌握肌肉活动时直接能量与间接能量的来源及相互关系。三个供能系统各自特征以及与运动强度、时间的对应关系。运动中能量代谢变化的特点，学会分析不同性质运动中的代谢规律及应用。

第二章 肌肉活动

考核内容与要求：了解肌肉的微细结构、肌丝的分子组成、肌肉的物理特性与生理特性和细胞的生物电现象。理解膜电位发生的原因。胞膜传播和在神经肌肉接点传递的生理机制。掌握细胞兴奋、兴奋性、阈强度和时值的概念，以及引起可兴奋细胞兴奋的刺激强度与作用时间的关系。掌握在完整机体内肌肉收缩的基本过程和兴奋机制。掌握运动时肌肉收缩的基本形式、力学表现及其在体育运动实践中的应用。掌握人类肌纤维的分型、两类肌纤维的形态、代谢和生理特征，以及肌纤维的百分组成与运动能力的关系。

第三章 躯体运动的神经控制

考核内容与要求：了解神经元、突触、神经递质、受体和神经营养因子的功能。掌握肌紧张和姿势反射的神经控制，了解脊髓、脑干和高位中脑对躯体运动的调控机制以及它们的协调配合。

第四章 运动与内分泌

考核内容与要求：了解功能器官的内分泌功能，掌握内分泌、内分泌腺、激素的概念以及激素的分类，激素的一般生理作用、作用特征以及作用机制。经典内分泌腺的内分泌功能，主要应激激素对运动应答和适应的基本规律。

第五章 血液

考核内容与要求：了解血液的基本组成成分及运动对其影响，理解内环境稳定的生理意义和血液对运动的反应与适应，掌握血液的主要理化性质和血液的基本功能。

第六章 呼吸

考核内容与要求：了解肺通气原理，了解气体的交换影响因素，运动时呼吸功能的调节机制。掌握运动时应采用的合理呼吸方法。肺通气功能的评定方法和肺通气功能对训练的适应规律，气体的交换过程，肺换气功能的评定方法和肺换气功能对训练的适应规律。

第七章 血液循环

考核内容与要求：了解血液循环，理解心肌的生理特性；理解心血管功能的调节机制；掌握心动周期的概念及心脏泵血的过程，掌握评定心脏功能的指标及方法。掌握影响静脉回流的因素；掌握运动训练对血管功能的影响。

第八章 运动与免疫

考核内容与要求：了解运动性免疫机制的机理，免疫调理的基本思路 and 措施，掌握免疫的概念、免疫系统的组成以及各组分的特点与功能，掌握体液免疫应答和细胞免疫应答的过程与特点。掌握免疫功能对不同运动的应答和适应特征。

第九章 酸碱平衡

考核内容与要求：了解酸碱平衡紊乱及其分类。熟悉体内酸性和碱性物质的来源。掌握酸碱平衡的概念。掌握缓冲作用的概念和机体酸碱平衡的基本调节方式。掌握运动时机体酸碱平衡变化及其调节的基本过程。

第十章 肌肉力量

考核内容与要求：理解肌肉力量训练的基本原理；熟悉肌肉力量训练的方法。掌握肌肉力量的概念及肌肉力量的分类；影响肌肉力量的因素；肌肉力量的常用检测与评价方法。

第十一章 有氧工作能力

考核内容与要求：了解有氧工作能力的生理学意义。理解影响有氧工作能力的生理学基础知识。掌握有氧工作能力有关的基本概念，掌握提高有氧工作能力的方法。掌握安静时、运动中以及运动后恢复期有氧能力的生理变化过程及其调节的基本过程。

第十二章 速度和无氧工作能力

考核内容与要求：掌握速度素质的生理学基础及其训练，熟悉无氧耐力的生理学基础及其训练。

第十三章 平衡、灵敏与柔韧

考核内容与要求：了解平衡、灵敏与柔韧素质的生理学基础及其训练。

第十四章 运动中人体机能状态的变化

考核内容与要求：掌握运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及其生理机制，掌握运动性疲劳的概念、发生部位、可能机制与判断方法。掌握恢复过程的概念、阶段性特点与促进机体功能恢复的方法。

第十五章 运动技能学习

考核内容与要求：熟悉运动技能形成的生理学基础，掌握运动技能的形成过程及其发展。

第十六章 运动与环境

考核内容与要求：掌握人体保持体温相对恒定的原理。了解冷环境对人体运动的影响，掌握热环境运动对人体的影响及其热习服的产生，掌握高原环境对人体的影响和高原适应的生理机制。

第十七章 运动员科学选材

考核内容与要求：了解科学选材的年龄特点与主要运动项目选材的生理学评价，熟悉运动员科学选材的生理学基础，了解运动员科学选材的指标。

第十八章 肥胖与体重控制

考核内容与要求：了解肥胖主要发病机制的基础，熟悉肥胖的诊断方法和判定标准，并能应用于实践，掌握肥胖、体成分、身体指数等概念，以及肥胖与体重控制的意义；掌握肥胖的防治理论，特别是运动防肥减肥机制；在掌握减肥健身运动处方制定原则的基础上，能够初步制定运动处方，指导运动防肥减肥实践。

第十九章 体适能与运动处方

考核内容与要求：理解体适能的主要组成成分；有

适能和肌适能的评价方法；运动处方的内容、制定与实施。掌握有氧适能和肌适能的概念，掌握运动处方的概念和四要素。

第二十章 年龄、性别与运动

考核内容与要求：掌握儿童少年的生理特点以及体育教学与训练中应注意的问题。掌握身体素质发展的特点及年龄变化。了解女性激素的生理作用，了解妊娠期与运动的关系。理解月经周期时相划分及生理机制。理解月经周期与运动能力的关系。掌握月经周期的概念。掌握女性生理特点与运动能力特点。了解衰老的主要机制，熟悉健身运动对老年人生理机能的影响。掌握衰老的概念。掌握为老年人制定健身方案的方法。

六、样卷

体育学院《运动生理学》课程考试试题 A

____ 学年第 ____ 学期 ____ 班级

时长：120分钟 总分：100分 考试形式：闭卷

一、判断题（每题 1 分，共 20 分）

- 1、雌激素主要由卵巢分泌。
- 2、人体内参与应激反应的主要系统是下丘脑—垂体—肾上腺皮质系统。
- 3、乳酸阈值高的人有利于从事长跑运动。
- 4、运动员参加 100 米跑比赛时，机体处于无氧高乳酸状态下工作。
- 5、运动性心动徐缓，多见于短跑运动项目的运动员。
- 6、肌细胞纵管系统具有摄取、贮存、释放钙离子的功能。
- 7、磷酸原系统和乳酸能系统供能的共同特点是：产生大量 ATP。
- 8、无氧阈是指人体在递增强度工作时，机体能量供应由有氧向无氧代谢过渡的临界点。
- 9、安静时人体最主要的产热器官是骨骼肌。
- 10、快肌纤维直径较慢肌纤维大。
- 11、适合举重和投掷运动员力量练习的负荷一般采用 16~20RM 负荷。
- 12、心泵功能被认为是决定 VO_{2max} 的中央机制。
- 13、慢肌纤维中的线粒体数目比快肌纤维多。
- 14、屈膝纵跳起，股四头肌先做等张收缩再做拉长收缩。
- 15、卵巢及子宫的周期性变化受制于下丘脑—垂体—卵巢轴的调控。
- 16、欲想获得显著的训练效果，负荷应是超负荷。
- 17、训练有氧耐力理想的强度指标是无氧阈强度。
- 18、有氧耐力与人体肌肉中的糖原储备量有关。
- 19、运动时皮肤散热的主要方式是辐射。

20、长期运动训练可能会使运动员的初潮年龄偏晚，但一般在正常范围内。

二、填空题（每题2分，共20分）

1、有训练者在提高心脏功能方面是以搏出量（ ）为主来适应肌肉工作的。

2、快肌纤维中的线粒体体积（ ）。

3、人体在物质代谢中释放的能量形式大部分为（ ）。

4、剧烈运动时，血浆儿茶酚胺类激素的升高，主要来自于（ ）。

5、有训练者在完成定量工作时，心率变化比无训练者（ ）。

6、高温环境运动时心率显著增加，最大心输出量和最大摄氧量均（ ）。

7、耐力训练可使（ ）有关氧化代谢的酶活性提高。

8、（ ）比绝对力量可以更好地评价运动员的力量素质。

9、耐力训练导致安静时心率（ ）。

10、快肌纤维无氧代谢能力（ ）。

三、选择题（每题1分，共20分）

1、条件反射形成的基本条件是

- A、必须要有非条件刺激
- B、条件刺激与非条件刺激在时间上的多次结合
- C、必须要有条件刺激
- D、不能有二个以上的无关刺激

2、条件反射接通的机制是

- A、形成暂时神经联系
- B、形成了新的突触联系
- C、通过皮层-小脑-皮层环路
- D、通过皮层-丘脑环路

3、产生特异性免疫球蛋白的细胞是

- A、红细胞
- B、巨噬细胞
- C、B淋巴细胞
- D、T淋巴细胞

4、神经调节的基本方式是

- A、反应
- B、反射
- C、兴奋
- D、抑制

5、如果在给予条件刺激后，间隔一段时间再给予非条件刺激强化，将会出现

- A、已建立的条件反射消失
- B、产生延缓抑制
- C、产生外抑制
- D、建立新的阳性条件反射

6、在运动技能形成的泛化阶段，教师应该强调动作的

- A、次要环节
- B、细节结构

C、主要环节

D、主要和次要环节

7、训练对肌纤维横断面积的影响表现为

- A、可使两类肌纤维都肥大
- B、对肌纤维横断面积大小无影响
- C、肌纤维出现选择性肥大
- D、举重训练使慢肌纤维肥大

8、最佳心率范围是指运动时心输出量维持在_____水平的这一心率范围。

- A、较高
- B、较低
- C、最高
- D、最低

9、女子运动能力随月经周期时相不同，有氧工作能力及整体机能以___最强。

- A、黄体期
- B、卵泡期
- C、排卵期
- D、月经期

10、外周疲劳不可能发生的部位是

- A、神经-肌肉接点
- B、肌细胞膜
- C、肌质网
- D、大脑皮层

11、第二次呼吸的出现标志着_____的开始。

- A、进入工作状态
- B、稳定状态
- C、准备状态
- D、赛前状态

12、从氧运输的角度来说,下列哪项不是构成人体氧运输系统的组成部分?

- A、呼吸系统
- B、血液
- C、心血管系统
- D、运动系统

13、下列哪项不是训练水平高的人定量负荷后的反应特点?

- A、动员快
- B、节省化
- C、恢复快
- D、反应大

14、下列肌纤维百分比组成中，速度素质较好的应是

- A、10%ST
- B、20%ST
- C、30%ST
- D、40%ST

15、进行动力性运动时，收缩压明显升高，其机理主要是由于_____造成。

- A、外周阻力增加
- B、心输出量增强
- C、循环血量增强
- D、血管舒张

16、运动时最主要的产热器官是

- A、心脏
- B、肺
- C、肝脏
- D、骨骼肌

17、人体体温的调定点位于

- A、下丘脑
- B、中脑
- C、延髓
- D、脑桥

18、下列关于体温的说法中,不正确的说法是

A、2-6 时最低, 14-18 时最高

B、女子比男子略高

C、体温是指人体腋窝的表面温度

D、女子排卵日最低

19、____被认为是决定 $VO_2\max$ 的外周机制。

A、肌纤维组成

B、心脏泵血功能

C、肌组织利用氧的能力

D、血红蛋白

20、耐力性项目选材时应测定

A、 $VO_2\max$ B、尿肌酐指数

C、视力 D、闭气试验

四、名词解释题 (每个 3 分, 共 30 分)

1、运动动力定型 2、极点 3、第二信号系统 4、超量恢复 5、准备活动 6、最大摄氧量 7、超等长练习 8、运动后过量氧耗 9、进入工作状态 10、运动技能

五、论述题 (10 分)

试述运动技能形成过程的特点及教学注意事项。

制定人：王鸿翔

审核人：李 莉

运动营养学 课程简介

课程名称	运动营养学				
英译名称	Sports and Exercise Nutrition				
课程代码	05D05126	开设学期	六		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	体育理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	运动营养学				
教材出版信息	高等教育出版社， 2006年7月第1版，书号：ISBN978-7-04-019587-3				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input checked="" type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	30%	期末考核	70 %	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
王 亮	男	研究生	硕 士	讲 师	2006 至今
课程简介					
<p>运动营养学是通过对运动营养学基础概念、基本原理的教学，使社会体育专业学生掌握运动营养学的基础知识和合理营养的基本要求，掌握不同生理时期的营养需要和膳食要求，尤其是青少年的营养需要和膳食要求，掌握不同项目运动员的营养特点，并能将营养学的知识应用于运动实践。为学生今后从事体育教学、课余运动训练与竞赛工作提供必要的理论知识。</p>					

运动营养学课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业

课程代码：05D05126

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：运动解剖学、运动生理学、运动生物化学

后续课程：体育训练学等

二、课程性质与任务

运动营养学是研究运动员在不同训练和比赛情况下的营养需要、营养因素与机体功能、运动能力、体力适应以及防治运动性疾病的关系，从而提高运动能力。是运动医学的重要组成部分。

三、教学目的与要求

通过对运动营养学基本概念、基本原理的教学，使社会体育专业学生掌握运动营养学的基础知识和合理营养的基本要求，掌握不同生理时期的营养需要和膳食要求，尤其是青少年儿童的营养需要和膳食要求，掌握不同项目运动员的营养特点，并能将营养学的知识应用于运动实践。为学生今后从事体育教学、课余运动训练与竞赛工作提供必要的理论知识。

四、教学内容与安排

教学内容		教学比重	教学时数	实践	备注
运动营养基础	运动营养基础	36%	8		
	运动与健康膳食		2		
	运动与健身运动		2		
	不同人群的营养需求		2		
营养与健康	不同人群的营养需求	26%	4		
	体力活动、营养与慢性病		2		
	常见运动营养补剂		3		
运动专业营养需求	运动员营养需求特点	32%	2		
	运动员比赛期间的膳食营养		4		
	运动营养补充的误区与违禁药物		2		
	运动员营养状况评定		3		
机动		6%	2		
合计		100%	36		

第一章 运动营养基础

1.1 运动与宏量营养素（讲授）

1.2 运动与微量营养素（讲授）

1.3 运动与水（讨论式教学）

1.4 运动与能量（讨论式教学）

第二章 运动与健康膳食指导

2.1 运动、营养与健康（讲授）

2.2 运动、营养与抗氧化（讲授）

2.3 运动与膳食平衡（讨论式教学）

第三章 营养与健身运动

3.1 健身运动项目的营养特点（讲授）

3.2 健身运动与能量平衡（讲授）

3.3 健身运动的合理膳食营养（讲授）

第四章 不同健身人群的营养需求

4.1 儿童、青少年健身锻炼的营养（讨论式教学）

4.2 孕期及哺乳期女子健身锻炼的营养（讲授）

4.3 老年人运动锻炼的营养（讲授）

4.4 减、控体重者运动锻炼的营养（讲授）

第五章 体力活动、营养与常见慢性病

5.1 体力活动、营养与心血管疾病（讨论式教学）

5.2 体力活动、营养与糖尿病（自学指导）

5.3 体力活动、营养与骨质疏松（自学指导）

5.4 体力活动、营养与肥胖（讲授）

第六章 常见的运动营养补剂

6.1 增加肌肉合成代谢和肌力的特殊运动营养补剂（自学指导）

6.2 促进能量代谢的特殊运动营养（自学指导）

6.3 促进疲劳消除和体能恢复的特殊运动营养补剂（讲授）

6.4 减轻和控制体重的特殊运动营养补剂（讨论式教学）

第七章 运动员的营养需要特点

7.1 运动员的能量需要量（讲授）

7.2 不同项群运动员的营养需要特点（讲授）

7.3 部分专项运动员营养需要的特点（讨论式教学）

第八章 运动员比赛期的膳食营养

8.1 运动员赛前调整期的膳食营养（讨论式教学）

8.2 运动员比赛当日的膳食营养（讨论式教学）

8.3 运动员赛后的膳食营养（讲授）

第九章 运动营养补充的误区与违禁药物

9.1 运动营养补充的误区（讲授）

9.2 体育运动中的违禁药物（自学指导）

9.3 国际奥委会和我国有关禁用兴奋剂的规定（自学指导）

第十章 运动员营养状况评定

10.1 运动员膳食调查与评定

10.2 运动员营养状况的人体测量学评价

10.3 运动员营养状况的生物化学评价

五、教学设备和设施

多媒体教室、运动人体科学实验室、微格教室

六、课程考核与评估

基于本课程应用性、实践性强的特点，课程考核“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。

过程性考核指“平时成绩”，占课程总评成绩的30%。平时成绩含课堂表现、作业完成质量。

期末考核采用闭卷的方式进行，占课程总评成绩的70%。

七、附录

参考书目：

[1] 王维群主编.营养学.高等教育出版社,1999年

[2] 陈吉棣主编.运动营养学.北京大学医学出版社,2002年

[3] 刘宏主编.运动营养学.安徽科技出版社,2003年

制定人：王 亮

审核人：李 莉

运动营养学课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业的学生；

二、考核目的

通过对运动营养学基础概念、基本原理的教学，使社会体育专业学生掌握运动营养学的基础知识和合理营养的基本要求，掌握不同生理时期的营养需要和膳食要求，尤其是青少年儿童的营养需要和膳食要求，掌握不同项目运动员的营养特点，并能将营养学的知识应用于运动实践。为学生今后从事体育教学、课余运动训练与竞赛工作提供必要的理论知识。

三、考核形式与方法

期末考试为开卷或课程论文的形式进行考核；考卷分A卷和B卷两套，由主管部门任选其中一套，内容应该覆盖上述各章节。

四、课程考核成绩构成

学生平时的表现、考勤、作业和小测验等情况占30%，期末考试占70%。

五、考核内容与要求

第一章 运动营养基础

通过本章的学习，使学生了解蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素、水和膳食纤维等七大类营养素各自的结构、分类及其独特的营养功能，了解不同运动和活动的能量消耗及运动时水的补充。重点各营养素的功效，难点微量营养素对运动人体的作用，本章涉及较多的理化基础知识，因此是本课程的重点和难点。

第二章 运动与健康膳食指导

通过本章的学习，使学生了解健康与体质的涵义及影响因素，了解自由基、抗氧化剂对健康和运动能力的影响，并掌握合理膳食、平衡膳食对运动和健康的意义。重点是膳食平衡的概念和要求，难点是抗氧化剂的作用机制。

第三章 营养与健身运动

通过本章的学习，使学生掌握不同运动项目的健身活动的营养需求，了解健身运动的能量消耗，并掌握合理膳食营养的概念和要求。重点健身运动的营养特点，难点合理膳食的要求。

第四章 不同健身人群的营养需求

通过本章的学习，使学生了解不同人群的健身锻炼的

营养要求，掌握减控体重者运动锻炼的营养特点和注意事项。重点是儿童少年健身锻炼的营养需求，难点是减控体重者运动锻炼的营养。

第五章 体力活动、营养与常见慢性病

通过本章的学习，使学生掌握体力活动的概念及几种常见慢性病：心血管疾病、糖尿病、骨质疏松、肥胖的运动和营养治疗。重点是心血管疾病、糖尿病、骨质疏松、肥胖的运动和营养疗法；难点是常见慢性病的治疗机制。

第六章 常见的运动营养补剂

通过本章的学习，使学生掌握不同运动营养补剂的作用和适用运动项目，并了解其使用时的注意事项。重点是常见运动营养补剂的作用；难点是运动营养补剂的使用方法。

第七章 运动员的营养需要特点

通过本章的学习，使学生掌握运动员的能量需求，对运动项群理论有一定了解，并了解不同项群运动员的营养需求特点。掌握部分专项运动员的营养需求特点。重点是掌握部分专项运动员的营养需求，难点是项群理论。

第八章 运动员比赛期的膳食营养

通过本章的学习，使学生掌握运动员赛前的生理特点和营养需求及赛中和赛后的营养促力手段。重点和难点都是赛前营养补充。

第九章 运动营养补充的误区与违禁药物

通过本章的学习，使学生了解运动员常见的营养认识误区。

第十章 运动员营养状况评定

通过本章的学习，使学生对运动员膳食调查与评定及营养状况评价有一定了解。重点和难点是膳食调查的计算机应用。

六、样卷

体育学院《运动营养学》课程考试试题 A 卷

学年第 学期 班级

时量：120分钟 总分 100分，考试形式 开卷

一、单项选择题(本大题共 15 小题，每小题 2 分，共 30 分)

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选或未选

均无分。

- 下列物质中,属于必需脂肪酸的是()
A. 硬脂酸 B. 亚油酸
C. 软脂酸 D. 醋酸
- 脂肪在体内进行化学性消化的主要部位是()
A. 口腔 B. 胃
C. 小肠 D. 大肠
- 一日三餐中,午餐提供的热能应占全天总热能的()
A. 10% B. 20%
C. 30% D. 40%
- 人体皮下的7-脱氢胆固醇能经日晒转化成()
A. 维生素D B. 胡萝卜素
C. 维生素A D. 维生素E
- 乳类特有的碳水化合物是()
A. 淀粉 B. 乳糖
C. 蔗糖 D. 葡萄糖
- 脂肪有助于下列哪种物质的吸收?()
A. 维生素B1 B. 维生素C
C. 维生素A D. 维生素B2
- 下列食物中,碱性食品是()
A. 大米 B. 食醋
C. 鸡蛋 D. 猪肉
- 人体必需的宏量元素共有()
A. 12种 B. 14种
C. 21种 D. 7种
- 下列物质中,能作为重要自由基清除剂的是()
A. 维生素E B. 维生素C
C. 烟酸 D. 尼克酸
- 酵母发面可以大大增加面团中()
A. 淀粉含量 B. B族维生素的含量
C. 蛋白质的含量 D. 钙的含量
- 下列人群中,维持负氮平衡的是()
A. 正常成年人 B. 孕妇
C. 儿童 D. 老年人
- 下列食物中,蛋白质生物价最高的是()
A. 鸡蛋 B. 大米
C. 大豆 D. 鸡肉
- 常食海带、紫菜等含碘食物,可有效预防()
A. 克汀病 B. 坏血病
C. 佝偻病 D. 脚气病
- 造成馒头、米饭冷却放置后变硬、干缩的原因是()
A. 淀粉发生了糊化 B. 淀粉发生了老化
C. 淀粉发生了氧化 D. 淀粉发生了焦化

- 糖尿病患者的膳食中,可适当增加摄入的营养物质是()
A. 淀粉 B. 蔗糖
C. 膳食纤维 D. 脂肪

二、多项选择题(本大题共5小题,每小题2分,共10分)

在每小题列出的五个备选项中至少有两个是符合题目要求的,请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选、少选或未选均无分。

- 能够在正常人体消化道内被分解的营养物质有()
A. 纤维素 B. 果胶
C. 脂肪 D. 淀粉
E. 蔗糖
- 下列物质中,哪些具有苦味从而赋予了食品特有的风味?()
A. 咖啡碱 B. 纤维素
C. 可可碱 D. 茶碱 E. 糊精
- 脂肪在烹饪中可能会发生下列哪些变化?()
A. 水解 B. 乳化
C. 凝固变性 D. 糊化 E. 老化
- 与成年人相比,老年人生理机能发生的变化有()
A. 基础代谢加快 B. 运动能力下降
C. 内分泌功能减弱 D. 心脏功能下降
E. 味觉功能减退
- 维生素C在下列哪些条件下容易损失?()
A. 溶解 B. 加碱
C. 氧化 D. 加醋 E. 加热

三、判断题(本大题共8小题,每小题1分,共8分)

判断下列各题,正确的在题后括号内打“√”,错的打“×”。

- 维生素不能提供热能,其主要生理功能是构成身体组织与参与代谢。()
- 蔗糖受热易发生糖焦化反应,可利用此性质改善食品的色泽。()
- 食物脂肪的营养价值高低取决于其来源及消化率。()
- 粮豆混食可以大大提高蛋白质的利用率。()
- 人体所需的维生素A和维生素D均需从内脏、蛋类及乳类食品中直接获得。()
- 脂肪酸与果酸都能溶解无机盐,故均有利于无机盐被人体的吸收。()
- 调整我国的膳食结构,首先应从减少粮食摄入量、增加肉类供给量做起。()
- 完整的营养调查应包括膳食调查、体格检查及实验室生化检查。()

四、填空题(本大题共8小题,每空1分,共15分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

29. 成年人热能需要量主要决定于基础代谢、从事_____和食物特殊_____所消耗的热能。
30. 长期缺乏维生素 D，儿童易发生_____，成年人易发生_____甚至骨质疏松。
31. 脂肪水解可生成_____和脂肪酸，烹饪中加酒时，脂肪酸与乙醇反应会生成具有芳香气味的_____物质。
32. 当膳食中出现腌制肉类、鱼制品时，应多选择含_____丰富的新鲜蔬菜和水果。
33. 合理的膳食制度内容包括：_____及间隔、_____。
34. 大豆与绿豆都可以发芽，并且在发芽过程中产生的维生素_____，可预防_____。
35. 补充人体水的来源主要有三个途径：饮用水、_____和_____。

36. 膳食按其食物构成，可分为_____和_____。

五、名词解释（本大题共 4 小题，每小题 3 分，共 12 分）

37. 蛋白质互补作用
38. 酸性食品
39. 食物的不耐受性
40. 抗生酮作用

六、简答题（本大题共 5 小题，每小题 5 分，共 25 分）

41. 简述有利于人体钙吸收的因素。
42. 简述畜肉类食物的营养特点。
43. 简述烹饪过程中营养素损失的途径。
44. 简述人体对食物选择的心理因素。
45. 简述碳水化合物对人体的主要生理功能。

制定人：王 亮

审核人：李 莉

运动休闲与娱乐 课程简介

课程名称	运动休闲与娱乐				
英译名称	Theory and Practice of P.E. Leisure Amusement				
课程代码	05D01815	开设学期	五		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input checked="" type="checkbox"/> 必修课 <input type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育休闲娱乐理论与实践				
教材出版信息	高等教育出版社， 2004年12月第1版，书号：ISBN 9787040140408				
教材性质	<input checked="" type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩	30%	期末考核	70%	
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
孙 洁	女	硕 士	硕 士	讲 师	2004.7
课程简介					
<p>《体育休闲娱乐理论与实践》是社会体育专业的一门重要的课程，也是对体育休闲娱乐理论与实践进行较为详细介绍的一门课程。本课程不仅比较了历史的（古老与现代）、中外的（东方与西方）在休闲娱乐方面的研究与记载，同时研究了小康社会的建设以及体育休闲娱乐时代来临时体育社会功能的变化，较为全面和深入的认知体育休闲娱乐在促进身心健康、社会进步等方面的作用，便于学生从理论与实践上对体育休闲娱乐有一个全面的学习和了解，以指导今后的实践工作。</p>					

运动与休闲娱乐课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业

课程代码：05D01815

学时分配：36

赋予学分：2

先修课程：体育社会学、社会体育导论等课程

后续课程：休闲体育等课程

二、课程性质与任务

本课程为普通高等学校社会体育专业必修课程之一。

本课程包括理论和实践两部分，理论篇由既相辅相成又相对独立的6章内容组成，便于教学中根据不同需要加以讲授，主要内容包括休闲论、娱乐论、游戏论、健康论、教育论、经营管理论；作为理论讲授的依托，实践篇根据体育休闲娱乐活动的实际需要，对各种适合大众开展的丰富多彩的体育运动项目进行了分门别类的介绍，主要内容包括手段方法论、一般户外运动、室内运动、极限与强力运动、“海陆空”及冰雪运动、民间体育休闲娱乐运动、竞技休闲运动等。在教学过程中充分将理论与实践相结合，注重学生综合能力的培养。学生在本课程的学习中掌握体育休闲的前沿理论，同时也重视学生掌握从事社会体育各项工作的基本能力的培养，裨益于学生能够在以后将所学的知识运用到实际工作中去。

本课程对培养休闲专业人才和社会体育指导员具有重要作用。学习该课程之后，要求学生能够充分掌握新兴娱乐、休闲体育内容的基本技能与方法以及社会体育产业经营开发与管理的理论与方法。

三、教学目的与要求

（一）教学目的

1. 使学生明确学习该课程的目的、任务及其重要意义。
2. 努力钻研理论知识，熟练地掌握休闲基础知识、基本技能和基本技术，便于以后合理地运用到实践工作中去。

（二）教学要求

- 1、本课程的教学环节包括课堂讲授、师生交流、学生自学、课外实践和期末考试；
- 2、课堂教学采用互动式、交流式、研讨式等丰富多彩的方法进行，调动学生主动参与，激发兴趣和热情，理论学习与实践参与并举；

3、通过本课程的教学，学生能够按照大纲要求，从理论到实践对体育休闲娱乐认真学习，努力实践，并有一个全面的了解。

四、教学内容与安排

课程教学安排如下：

教 学 内 容	讲授	合计
第一章 绪论	2	2
第二章 休闲论	2	2
第三章 娱乐论	2	2
第四章 游戏论	2	2
第五章 健康论	2	2
第六章 教育论	2	2
第七章 经营管理论	4	4
第八章 手段方法论	2	2
第九章 一般户外运动	2	2
第十章 室内运动	2	2
第十一章 极限与强力运动	4	4
第十二章 “海陆空”运动与冰雪运动	2	2
第十三章 民间体育休闲娱乐运动	2	2
第十四章 休闲化竞技体育运动	2	2
复习串讲	2	2
合 计	36	36

第一章 绪论

[教学内容]

- 1、休闲时代的来临
- 2、小康社会体育社会功能的转变
- 3、探索新时期的中国体育休闲娱乐理论

[教学重点]

体育社会功能的转变

[课时安排]2 学时

第二章 休闲论

[教学内容]

- 1、东西方休闲观
- 2、休闲与人的发展
- 3、融入新生活方式的体育休闲娱乐

[教学重点]

休闲与人的发展；.体育休闲娱乐
[课时安排]2 学时
第三章 娱乐论
[教学内容]
1、有关快乐的学问
2、体育与身体娱乐
3、中国体育娱乐性的回归
[教学重点]
体育与身体娱乐；中国体育娱乐性的回归
[课时安排]2 学时
第四章 游戏论
[教学内容]
1、游戏的理论
2、美学的游戏论与自由创造
3、游戏与体育休闲娱乐
[教学重点]
游戏与体育休闲娱乐
[课时安排]2 学时
第五章 健康论
[教学内容]
1、体育为健康
2、休闲要健康
3、娱乐促健康
[教学重点]
体育为健康
[课时安排]2 学时
第六章 教育论
[教学内容]
1、体育休闲娱乐专业人才的培养
2、青少年的体育休闲娱乐教育
3、中老年人群的体育休闲娱乐教育
[教学重点]
体育休闲娱乐专业人才的培养；青少年的体育休闲娱乐教育
[课时安排]2 学时
第七章 经营管理论
[教学内容]
1、体育休闲娱乐经营管理的观念与实施
2、体育俱乐部和体育旅游的经营管理
3、有关体育休闲娱乐的项目管理
[教学重点]
体育休闲娱乐经营管理的观念与实施；体育俱乐部和

体育旅游的经营管理；有关体育休闲娱乐的项目管理
[课时安排]4 学时
第八章 手段方法论
[教学内容]
1、竞技运动休闲化
2、体育休闲娱乐活动的分类
3、体育休闲娱乐活动的组织方法
[教学重点]
竞技运动休闲化；体育休闲娱乐活动的组织方法
[课时安排]2 学时
第九章 一般户外运动
[教学内容]
1、高尔夫、门球、木球
2、风筝、信鸽
3、飞盘、街舞、彩弹
[教学重点]
高尔夫、门球、木球、风筝、信鸽、飞盘、街舞、彩弹的发展简史，理解室内运动主要技术要领、场地要求、比赛规则。
[课时安排]2 学时
第十章 室内运动
[教学内容]
1、壁球、保龄球、沙狐球
2、台球、飞镖
3、棋牌、体育舞蹈
[教学重点]
高尔夫、门球、木球、风筝、信鸽、飞盘、街舞、彩弹的发展简史，理解室内运动主要技术要领、场地要求、比赛规则
[课时安排]2 学时
第十一章 极限与强力运动
[教学内容]
1、极限运动概述
2、蹦极和攀岩
3、登山和野营
4、滑板、轮滑和 BMX 小轮车
5、强力运动
[教学重点]
壁球、保龄球、沙狐球、台球、飞镖、棋牌、体育舞蹈等室内运动的发展简史、概况、主要技术要领、场地要求、比赛规则。
[课时安排]4 学时

第十二章 “海陆空”运动与冰雪运动

[教学内容]

- 1、滑翔伞和热气球
- 2、摩托艇、滑水和漂流
- 3、摩托车和卡丁车
- 4、滑雪和滑冰

[教学重点]

各种常见的“海陆空”运动和冰雪运动的发展简史及其技术要领和比赛规格。

[课时安排]4 学时

第十三章 民间体育休闲娱乐运动

[教学内容]

- 1、舞龙、舞狮和龙舟
- 2、空竹、秋千、毽子和花绳

[教学重点]

常见的民间体育休闲娱乐运动的发展简史及其技术要领和比赛规则。

[课时安排]2 学时

第十四章 休闲化竞技体育运动

[教学内容]

- 1、3 人制篮球、室内 5 人制足球和沙滩排球
- 2、软式排球和软式网球

- 3、跆拳道和空手道

[教学重点]

竞技运动休闲化的原因以及常见的休闲化竞技运动的发展概况、技术要领及比赛规则等。

[课时安排]2 学时

五、教学设备和设施

多媒体教室以及制作多媒体课件的专用设备

六、课程考核与评估

按照学院有关规定，凡缺课(旷课、因事、因病)达 1/3 课时者，不得参加该科考试。本课程考试采用开卷方式进行。基于本课程理论与实践的特点，课程考核采用“过程性考核”与“期末考核”相结合的方式。过程性考核包括“平时成绩”、“课堂提问”，分别占课程总评成绩的 20%，10%，突出平时课堂表现课外作业完成质量。

七、附录

教学参考文献目录

- 1、胡小明等主编.《体育休闲娱乐理论与实践》.高等教育出版社 2004 年
- 2、卢锋主编.《娱乐体育》.人民体育出版社 2003 年
- 3、胡小明.《体育休闲论》.四川科技出版社发行部
- 4、张启明.《休闲体育经营管理》.厦门大学出版社
教学网络提示

制定人：孙 洁

审核人：李佳川

运动与休闲娱乐 课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育的本科学生；
提出并获准免修本课程、申请进行课程水平考核的体育教育专业的本科学生；
提出并获准副修第二专业、申请进行课程水平考核的非体育专业的本科学生

二、考核目的

主要考核学生对休闲娱乐的相关理论知识的掌握情况以及学生灵活运用知识的能力。

三、考核形式与方法

考核采用开卷形式，占总成绩的70%；试卷试题结构包括选择、填空、名词解释、简答和论述；考核内容以课程标准的主要教学内容为依据，合理安排重点章节与非重点章节的分值比重，合理安排识记、理解、运用与提高题的分值比重，做到命题覆盖课程标准，考核意图明确，题型灵活，难易适中。

四、课程考核成绩构成

成绩由平时成绩和理论考试成绩两部分构成：其中平时成绩占总成绩的30%，由学习态度（包括考勤）和平时作业构成；理论考试（开卷）成绩占总成绩的70%。

五、考核内容与要求

第一章 绪论

[考核内容]

- 1、休闲时代的来临
- 2、小康社会体育社会功能的转变
- 3、探索新时期的中国体育休闲娱乐理论

[考核要求]

了解休闲时代的由来；理解当代体育社会功能的变化掌握体育休闲娱乐的研究现状。

第二章 休闲论

[考核内容]

- 1、东西方休闲观
- 2、休闲与人的发展
- 3、融入新生活方式的体育休闲娱乐

[考核要求]

了解东西方休闲发展的概况，理解东西方传统的休闲观念和西方休闲学说的异同，重点掌握休闲对促进人的发

展的重要作用，总结休闲娱乐活动的特点。

第三章 娱乐论

[考核内容]

- 1、有关快乐的学问
- 2、体育与身体娱乐
- 3、中国体育娱乐性的回归

[考核要求]

了解体育与身体娱乐的研究概况，理解东西方快乐观，重点掌握新时期我国体育娱乐性的回归。

第四章 游戏论

[考核内容]

- 1、游戏的理论
- 2、美学的游戏论与自由创造
- 3、游戏与体育休闲娱乐

[考核要求]

了解西方游戏论的主要学说，理解美学中的游戏论及其与体育中美的创造的联系，重点掌握东西方游戏学说。

第五章 健康论

[考核内容]

- 1、体育为健康
- 2、休闲要健康
- 3、娱乐促健康

[考核要求]

了解健康观的演变情况，理解娱乐对健康的作用，重点掌握向休闲要健康。

第六章 教育论

[考核内容]

- 1、体育休闲娱乐专业人才的培养
- 2、青少年的体育休闲娱乐教育
- 3、中老年人群的体育休闲娱乐教育

[考核要求]

了解国内外休闲娱乐专业人才的状况，理解体育休闲娱乐对青少年的作用和特点，重点掌握青少年体育休闲娱乐活动的开展情况。

第七章 经营管理论

[考核内容]

- 1、体育休闲娱乐经营管理的观念与实施

2、体育俱乐部和体育旅游的经营管理

3、有关体育休闲娱乐的项目管理

[考核要求]

了解体育休闲娱乐的经营管理观念和实施原则，理解如何利用体育休闲娱乐来获得经济效益，重点掌握体育俱乐部和体育旅游的经营，体育彩票的管理，体育赞助等相关情况。

第八章 手段方法论

[考核内容]

1、竞技运动休闲化

2、体育休闲娱乐活动的分类

3、体育休闲娱乐活动的组织方法

[考核要求]

了解竞技运动休闲化的相关情况，理解体育俱乐部和体育旅游的经营，体育彩票的管理，体育赞助重点掌握开展体育休闲娱乐的组织方法。

第九章 一般户外运动

[考核内容]

1、高尔夫、门球、木球

2、风筝、信鸽

3、飞盘、街舞、彩弹

[考核要求]

了解高尔夫、门球、木球、风筝、信鸽、飞盘、街舞、彩弹的发展简史，理解室内运动主要技术要领、场地要求、比赛规则。

第十章 室内运动

[考核内容]

1、壁球、保龄球、沙狐球

2、台球、飞镖

3、棋牌、体育舞蹈

[考核要求]

了解壁球、保龄球、沙狐球、台球、飞镖、棋牌、体育舞蹈等室内运动的发展简史、概况，理解主要技术要领、场地要求、比赛规则。

第十一章 极限与强力运动

[考核内容]

1、极限运动概述

2、蹦极和攀岩

3、登山和野营

4、滑板、轮滑和 BMX 小轮车

5、强力运动

[考核要求]

了解蹦极和攀岩，登山和野营，滑板、轮滑和 BMX 小轮车等的发展概况，、主要技术与安全注意事项；理解强力运动的含义、项目设置及兴起的原因；重点掌握极限运动的概念、分类及发展情况。

第十二章 “海陆空”运动与冰雪运动

[考核内容]

1、滑翔伞和热气球

2、摩托艇、滑水和漂流

3、摩托车和卡丁车

4、滑雪和滑冰

[考核要求]

了解并掌握“海陆空”运动与冰雪运动的相关情况，理解这些运动的简史、相应的设备、技术要求。

第十三章 民间体育休闲娱乐运动

[考核内容]

1、舞龙、舞狮和龙舟

2、空竹、秋千、毽子和花绳

[考核要求]

了解并掌握舞龙、舞狮、龙舟、空竹、秋千、毽子、花绳的起始渊源、活动形式方法及简要规则。

第十四章 休闲化竞技体育运动

[考核内容]

1、3人制篮球、室内5人制足球和沙滩排球

2、软式排球和软式网球

3、跆拳道和空手道

[考核要求]

了解并掌握3人制篮球、室内5人制足球和沙滩排球，软式排球和软式网球，跆拳道和空手道的发展简史、基本技术及其练习方法、简要比赛规则。

六、样卷

体育学院《运动与休闲娱乐》课程考试试题

_____年度第_____学期社体_____班级

时长：120分钟 总分：100分 考试形式：开卷

一、填空题（每空1分，共计30分）

1、“休闲”一词的异化，是_____兴起以后的事情。
2、休闲的主要标志，一是_____，二是有钱，三是_____。

3、不同地域的人群对体育休闲娱乐项目有不同的选择，但在同一地域的锻炼人群中，运动项目的选择是有_____的。

4、最早提出快乐论的学者是古希腊希勒尼学派的创始人_____。

5、享乐主义经过 18、19 世纪的边沁、_____ 等人的发挥而形成了一套精致的话语，这便是时至今日的具有广泛影响的道德演说——_____。

6、荷兰文化史家_____在他的《游戏的人》一书中系统论述了“游戏”，该书被美国体育哲学哲学家米切尔·诺法克誉为体育学研究著作中最有影响力的经典著作之一。

7、生物医学模式下的健康观从疾病的致病因素出发，认为健康即维持_____、病因和环境三者之间的动态平衡。

8、医学之父希波克拉底说：“阳光、空气、水和_____，生命和健康的源泉。”

9、实施青少年的体育休闲娱乐教育的原则有：原则、经济原则和安全原则。

10、瑞典体育设施的使用及体育俱乐部对活动的组织主要由_____资助，设立公立资金的目的是维持和鼓励全民以各种形式参与体育。

11、按身体状态分，体育休闲娱乐活动可以分为观赏性活动、_____活动和运动性活动。

12、体育休闲娱乐活动组织管理目标的特点包括方向性、_____、网络性、可考核性和挑战性。

13、高尔夫起源于 15 世纪或更早的_____，高尔夫能否充分发挥水平、取得好成绩有 3 个要素：自信、和控制。

14、_____年 5 月，日本第一个门球使团到中国访问并传授球艺，中国的门球从此兴起。

15、1999 年 11 月，木球获得_____承认，标志着该运动已成为一项真正的国际休闲体育运动。

16、中国的风筝流派主要有_____、北京风筝、天津风筝和四川风筝。

17、现代保龄球的前身为“_____”，公元前 3~4 世纪起源于_____（国家）。

18、1924 年，国际象棋联合会在_____成立，总

部设在阿姆斯特丹，主要的赛事为两年一次的奥林匹克团体赛。

19、攀岩按竞技方式分类，可以分为难度攀岩、速度攀岩和_____。

20、蹦极最早起源于南太平洋_____岛土著部落成年仪式。

21、滑翔伞通常由翼型伞衣、伞绳、背带和_____4 大部分组成。

22 滑雪的主要技术有滑降、_____、犁式转弯和半犁式转弯。

23、舞龙的形式与内容十分丰富，主要分为_____和现代竞技舞龙。

24、为了纪念爱国诗人屈原，各地百姓每年端午节都要举行盛大的_____活动。

25、_____是一项适宜家庭成员共同参加的健身娱乐休闲竞技运动项目。

26、跆拳道古称跆拳道、花郎道，起源于古代_____的民间武艺。

二、名词解释(每小题 4 分，共 20 分)

- 1、休闲
- 2、健康
- 3、室外娱乐
- 4、极限运动
- 5、3 人篮球

三、简答题(每小题 8 分，共 32 分)

- 1、体育休闲娱乐活动的特点有哪些？
- 2、健康的体育休闲娱乐活动对青少年的作用有哪些？
- 3、体育休闲娱乐活动的组织原则有哪些？
- 4、简述现代竞技龙舟的基本技术。

四、分析题(1 题，共计 18 分)

1、请结合国内外体育俱乐部经营的现状，论述体育俱乐部的经费来源情况，并分析促进体育俱乐部发展的因素。

制定人：孙 洁
审核人：李佳川

体育多媒体课件制作 课程简介

课程名称	体育多媒体课件制作				
英译名称	The Design of Sports Multi-courseware				
课程代码	05D05027	开设学期	七		
安排学时	36	赋予学分	2		
课程类型	<input type="checkbox"/> 公共基础课 <input type="checkbox"/> 学科基础课 <input type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 人文科技素质课 <input type="checkbox"/> 必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 选修课				
授课教研室	理论教研室	教研室负责人	魏 瑶	开设单位	体育学院
教材名称	体育多媒体课件制作				
教材出版信息	广西师范大学出版社，2005年7月第1版，书号：ISBN7-5633-5065-9				
教材性质	<input type="checkbox"/> 部优 <input type="checkbox"/> 省优 <input checked="" type="checkbox"/> 部级规划 <input type="checkbox"/> 省级规划 <input type="checkbox"/> 自编 <input type="checkbox"/> 其他				
考核形式	<input type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 学期论文 <input checked="" type="checkbox"/> 其他				
课程成绩构成	平时成绩 30 %		期末考核 70 %		
主讲教师基本情况					
姓名	性别	学历	学位	职称	从教时间
刘怀金	男	在读博士	硕 士	讲 师	5
课程简介					
<p>多媒体 CAI 课件是一种流行的现代化教学方式，它以全面系统、操作快捷、界面精美以及人性化的交互等优点越来越受到人们的喜爱。体育多媒体课件制作与应用对于体育专业学生是一门应用性学科，其特点是概念多、实践性强、涉及面广，并有极广泛的实用性。</p> <p>多媒体技术把计算机技术的交互性和可视化的真实感结合起来，使其应用渗透到各个领域。因此本课程有助于学生理解多媒体技术的基本概念和主要功能，掌握常用的多媒体工具软件的使用方法，了解如何进行多媒体课件开发和制作，从而为学生以后的学习和工作打下基础。</p>					

体育多媒体课件制作课程教学大纲

一、课程的基本信息

适应对象：社会体育专业

课程代码：05D05027

学时分配：36 学时

赋予学分：2 学分

先修课程：计算机基础

后续课程：

二、课程性质与任务

体育多媒体课件制作与应用对于体育专业学生是一门应用性学科，其特点是概念多、实践性强、涉及面广，并有极广泛的实用性。

多媒体技术把计算机技术的交互性和可视化的真实感结合起来，使其应用渗透到各个领域。因此本课程的目的与任务是使学生通过本课程的学习，理解多媒体技术的基本概念和主要功能，掌握常用的多媒体工具软件的使用方法，了解如何进行多媒体课件开发和制作，从而为学生以后的学习和工作打下基础。

三、教学目的与要求

（一）教学目的

通过理论讲授和实际操作教学，使学生深入了解并掌握体育多媒体课件制作的关键技术，体育多媒体技术的发展及应用前景。学会用 Adobe Photoshop 和 Adobe Premiere 等软件处理文本信息、音频信息、图形图像信息、视频等信息的处理技术。通过实际操作，掌握运用 Authorware、Powerpoint Frontpage 软件编制课件的原理与方法。通过本课程的学习使学生：

1、了解计算机辅助教育的产生与发展，掌握体育多媒体课件制作与应用的基本原理。

2、了解多媒体技术与多媒体教学，掌握体育多媒体课件的具体制作方法。

3、掌握多媒体课件制作工具。

4、掌握简单的音频与视频素材获取与编辑技术。

5、掌握课件打包与磁盘压缩软件的使用。

（二）教学要求

1、加强理论学习和动手能力的训练。

2、养成运用信息技术手段进行教学设计的习惯，养成自学新软件制作课件的习惯，并自觉运用到体育实践中去。

3、在学习过程中勤操作、多上机、多动脑，不断设计和更新教学课件。

重点：文本信息、音频信息、图形图像信息、视频等信息的处理技术。

难点：运用 Authorware PowerPoint Dreamweaver 软件编制课件的原理与方法。

四、教学内容与安排

1 教学内容

第一章 体育多媒体课件制作与应用概述

[教学内容]

第一节 多媒体和计算机辅助教学课件的基本知识

第二节 体育多媒体课件的基础知识和应用

第三节 体育多媒体课件制作步骤分析

第二章 体育多媒体课件素材和体育多媒体课件制作编辑简介

[教学内容]

第一节 体育多媒体课件常用媒体和编辑软件概述

第二节 体育多媒体课件制作常用的媒体工具和设备

第三节 PowerPoint 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用

第四节 Flash 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用

第五节 Authorware 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用

第六节 Web 技术简介及其在体育多媒体课件制作中的应用

第七节 其他多媒体制作工具介绍

第三章 体育实践学科课件的制作与应用

[教学内容]

第一节 体育技术课件的制作与应用

第二节 体育战术课件的制作与应用

第四章 体育理论学科课件的制作与应用

[教学内容]

第一节 体育测量与评价课件的制作与应用

第二节 运动营养学课件的制作与应用

第三节 传染病预防课件的制作与应用

第四节 运动急救课件的制作与应用

第五节 心理健康课件的制作与应用

第六节 运动按摩课件的制作与应用

第七节 运动处方课件的制作与应用

第五章 体育多媒体电子教案的制作与应用

[教学内容]

第一节 体育多媒体电子教案概述

第二节 体育多媒体电子教案的制作和应用分析

第六章 体育多媒体网络课件的制作与应用

[教学内容]

第一节 体育多媒体网络课件制作和应用分析

第二节 体育多媒体网络课件的制作与调试

第三节 体育多媒体网络课件硬件基础

II 教学安排

章 目	教 学 内 容	教 学 时 数	教 学 方 式 或 手 段
第 1 章	体育多媒体课件制作与应用概述	4	讲授、讨论
	1.1 多媒体和计算机辅助教学课件的基本知识		
	1.2 体育多媒体课件的基础知识和应用		
	1.3 体育多媒体课件制作步骤分析		
第 2 章	体育多媒体课件素材和体育多媒体课件制作编辑简介	12	讲授、讨论、实践
	2.1 体育多媒体课件常用媒体和编辑软件概述		
	2.2 体育多媒体课件制作常用的媒体工具和设备		
	2.3 PowerPoint 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用		
	2.4 Flash 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用		
	2.5 Authorware 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用		
	2.6 Web 技术简介及其在体育多媒体课件制作中的应用		
	2.7 其他多媒体制作工具介绍		
第 3 章	体育实践学科课件的制作与应用	12	讲授、上机实践
	3.1 体育技术课件的制作与应用(挺身式跳远)		
	3.1 体育技术课件的制作与应用(背越式跳高)		
	3.2 体育战术课件的制作与应用(篮球战术)		
第 5 章	体育多媒体电子教案的制作与应用	4	讲授、讨论

	5.1 体育多媒体电子教案概述		
	5.2 体育多媒体电子教案的制作和应用分析		
第 6 章	体育多媒体网络课件的制作与应用	4	讲授、讨论 上机实践
	6.1 体育多媒体网络课件制作和应用分析		
	6.2 体育多媒体网络课件的制作与调试		
	6.3 体育多媒体网络课件硬件基础		
合 计		36	

备注：教学方式为：讲课、讨论或上机实践等

五、教学设备和设施

- 1、计算机若干台
- 2、多媒体教学系统

六、课程考核与评估

1、通过平时操作和处理问题的能力与期末课件制作水平考试结合进行考查

2、平时成绩 30% 期末作业 70%

七、附录

(一)教材

徐细根、解立辉《体育多媒体课件制作与应用》广西师范大学出版社 2005-06

(二)参考资料

1. 祝智庭.信息教育展望,华东师范大学出版社,2002,2
2. 阮信信,《多媒体技术与应用》,清华大学出版社,2005、6
3. 李绯、李斌.倪如慧.高校多媒体课件制作实例教程.北京:清华大学出版社,2003
4. 王咸伟、李克东.计算机多媒体与网络技术教学应用.石家庄:河北教育出版社,2000
5. 赵文斌 多媒体素材与课件制作.哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2003
6. 田振军 体育专业《人体解剖学》课程网站的设计与实现.中国运动医学杂志,2004(5):568-571
7. 傅德荣 CAI 课件设计的原理与方法.北京:高等教育出版社,1994
8. 张颖洁、韩锡斌 基于 Web 的体育多媒体网络课件的教学设计.中国远程教育,2001(3):51-53

制定人：刘怀金

审核人：李 莉

体育多媒体课件制作课程考核大纲

一、适应对象

修读完本课程规定内容的社会体育专业本科生

二、考核目的

一般分为识记、领会、应用三个层次规定达到有能力层次要求。三个能力层次是递进等级关系。各能力层次的含义是：

识记：能知道有关的名词、要领知识的含义，并能正确认识 and 表述。是低层次的要求。

领会：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，并能进一步掌握有关概念、原理、方法的区别与联系。是较高层次的要求。

应用：在领会的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法分析和解决有关的理论和实际问题。是最高层次的要求。

三、考核形式与方法

考查（平时成绩+期末作业）

四、课程考核成绩构成

平时成绩占 40%、期末作业占 60%

五、考核内容与要求

第一章 体育多媒体课件制作与应用概述

第一节 多媒体和计算机辅助教学课件的基本知识（领会）

第二节 体育多媒体课件的基础知识和应用（领会）

第三节 体育多媒体课件制作步骤分析（识记）

第二章 体育多媒体课件素材和体育多媒体课件制作编辑简介

第一节 体育多媒体课件常用媒体和编辑软件概述（识记）

第二节 体育多媒体课件制作常用的媒体工具和设备

（领会）

第三节 PowerPoint 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用（应用）

第四节 Flash 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用（应用）

第五节 Authorware 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用（应用）

第七节 其他多媒体制作工具介绍（识记）

第三章 体育实践学科课件的制作与应用

第一节 体育技术课件的制作与应用（领会）

第二节 体育战术课件的制作与应用（领会）

第四章 体育理论学科课件的制作与应用

第一节 体育测量与评价课件的制作与应用（领会）

第二节 运动营养学课件的制作与应用（领会）

第三节 传染病预防课件的制作与应用（领会）

第四节 运动急救课件的制作与应用（领会）

第五节 心理健康课件的制作与应用（领会）

第六节 运动按摩课件的制作与应用（领会）

第七节 运动处方课件的制作与应用（领会）

第五章 体育多媒体电子教案的制作与应用

第一节 体育多媒体电子教案概述（识记）

第二节 体育多媒体电子教案的制作和应用分析（领会）

第六章 体育多媒体网络课件的制作与应用

第一节 体育多媒体网络课件制作和应用分析（领会）

第二节 体育多媒体网络课件的制作与调试（应用）

第三节 体育多媒体网络课件硬件基础（领会）

六、样卷

1、利用所学的知识上机操作，制作体育专业课程指定内容的多媒体课件（至少十页内容）。

制定人：刘怀金

审核人：李 莉