

《公共体育》课程标准

一、课程基本信息

课程名称	公共体育	开课部门	公共课部
适用专业	三年制高职一年级	课程编号	6202021903
课程总学时	66	修课方式	必修
课程内容	田径、篮球、排球、 足球、羽毛球、乒乓球、 体育舞蹈	考查方式	考查
教材	大学生体育教程		
教学参考	全国普通高校体育课程教学指导纲要		

二、课程的性质

公共体育课程是高职高专学生以身体练习为主要手段，达到增强体质（体能）、掌握体育知识、技术与技能、促进体育素养与健全人格养成，提高职业准备水平为目标的公共必修课程，是高职高专学校体育工作的中心环节。体育课程是寓体育知识技能学习掌握与运用、促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活教育、职业综合素质养成教育于体育学习活动之中的教育过程，是培养全面发展的社会主义高素质高技术技能型人才的重要途径。

1、课程教学基本要求

（1）转变以单纯传授技术为中心的教学方法、树立健康第一的思想，坚持教书育人。

（2）丰富文化生活，培养自觉地、科学地锻炼身体的习惯，改革传统的体育课教学模式，培养学生的综合素质。

（3）学习基础理论知识、基本技术、基本技能，增强体质，提高身体机能水平。

（4）进行社会主义思想道德教育，培养学生的优良品质，勇于攀登的精神，提高组织纪律性和工作能力。

（5）教师的六种意识：

要求教师必须更新观念，强调教师必须加强六种意识。即：团结协作意识；

教书育人意识；身体素质意识；社会人文意识；人际交往意识；文化修养意识；力创教学内容明确化，教学手段多样化，教学方法层次化。

2. 教学方法和教学形式

教师在确定教学基点和选用教学方法上，应把发展学生的自主性、能力性、创造性以及学习过程的民主化与个体化放在中心地位，做到：

（1）提倡师生、生生之间的多边互动，以多边互动为出发点来设计教学方法。

（2）将个体活动作为教学过程的重要环节，实现“以人为本”的理念，认识并针对学生的个体差异，注重学生个性适应和参与，变被动教育为主动教育。

（3）教学方法应与多元的教学目标相适应，在设计或选用教学方法时，应重视认知、情感、技能、身体等各项目的协同达成，或在侧重实现某一目标时，兼顾其它目标的达成。

（4）加强对学生学习方法和练习方法的指导，突出自学、自练能力的培养，精讲多练。

三、课程目标

通过体育课程学习，培养学生体育兴趣，掌握科学的体育锻炼方法，至少熟练掌握一项体育运动的基本技战术；全面发展体能素质；养成自觉参与锻炼的行为习惯，提高终身体育锻炼能力；形成健康的心理品质、良好的人格特征、积极的竞争意识以及团队合作态度。

1、知识目标

（1）体验运动乐趣，掌握一项自己喜爱的运动项目，培养终身锻炼身体的习惯。

（2）发展学生个性，培养竞争意识和顽强的意志品质。

2、能力目标

（1）掌握保健与锻炼身体的方法，提高自我保健和自我锻炼的能力。

（2）树立群体意识和集体荣誉感，培养团结协作、遵纪守法以及自控自律的优良品质。

3、素质目标

（1）增强体质，增进健康，全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力，促进学生身心全面发展。

四、课程知识结构

1、基本知识结构

本课程知识由二大块构成：技术、技能学习，体育教学以实践性为主，一定要达到规定的时间和运动量，教学中要充分发挥学生的主体作用，营造生动、活泼、主动的学习氛围。

2、教学内容学时分配表

模块	内 容	课时
1	田径	10
2	篮球	12
3	排球	8
4	足球	8
5	羽毛球	8
6	乒乓球	8
6	体育舞蹈	12
合 计		66

五、考核评分方法

成绩评定是对学生完成教学任务的基本考核，必须坚持定性考核与定量考核相结合，平时考核与集中考核相结合的原则。具体要求如下：

序号	考核项目	考核项目内容	所占比例	备注
1	出勤情况	每节课对学生出勤进行检查	15%	考勤等学习过程
2	课堂表现	在课堂或实训现场学习态度的举行表现（其他加分）	15%	课堂提问
3	达标测试	达标测试仪器测试成绩	10%	按标准评分
4	期末考试	期末考试（技术评定、能力达标）	60%	1~2 项
合计			100%	

$$\text{总成绩} = \text{平时成绩} \times 40\% + \text{期末考试} \times 60\%$$

(2) 采用百分制评分办法

(3) 平时考勤中：学生旷课者每次扣 10 分，用●表示；因事、病等不到课堂者每次扣 5 分（公假除外），用○表示；因迟到、早退、见习以及不按规定着运动服装者每次扣 3 分，用⊖Ⓢ⊖表示。因公丧假每次扣 1 分用⊕表示，针对学生学习情况设平时成绩奖罚分制度，分值 5~10 分，但本期最终总分不得超过 100 分。符合下列①- ④条件者可或奖励分数。

- ①无旷课、迟到、早退，（出全勤）奖励 5 分。
- ②学习成绩在原基础上有较大提高，奖励 5 分。
- ③学习态度认真努力，早操课外锻炼积极、满勤者，奖励 5 分。
- ④本班体育委员工作认真负责，奖励 5 分。
- ⑤凡学习态度不认真，并在班上造成不良影响者，视其情形扣减 5~10 分。
- ⑥学生每学期缺课三分之一以上者，（含三分之一，包括病、事假）、旷课六分之一者不予评定本期成绩。
- ⑦凡成绩不及格者，按学校学生学籍管理条例办理。

五、教学内容和教学要求

第一部分 田径

1、课程基本情况

课程名称：田径	课程编码：6202021903
适用专业：三年制大专一年级	修课方式：必修
总学时：10 学时	考核方式：考查
教材：《大学体育教程》、《田径》	
教学参考：《全国普通高校体育课程教学指导纲要》	

2、课程的性质

田径运动能有效地促进身体健康和提高身体素质，被认为是所有运动项目的基础。同时它能够完整地展现一个人的运动能力，田径比赛能很好的培养竞争意识和团队配合。不能因为田径运动的枯燥无味，而不进行田径锻炼。应该通过改革使田径运动更加富有活力，更加具有健身性和兴趣性，适合当前大学生健康生理和心理的发展需求。

3、课程目标

(1) 素质目标

在教学中不断提高学生的身体素质及运动水平，培养勇敢、果断、坚韧不、顽强的意志品质。

(2) 知识目标

进一步提高田径运动专项技术和理论，培养学生对动作形成与巩固过程的理解。

(3) 能力目标

在提高所学专项运动水平的同时，带领学生在实践中全面发展身体素质，了解人体动作技能形成的特点，注重对个性及创新能力的培养。

4、教学内容与学时分配

学期	序号	周次	单元	学时	
				理论学时	实践学时
第一学期	1	1	蹲踞式起跑，加速跑，途中跑		2
	2	2	原地推铅球		2
第二学期	3	1	弯道跑技术		2
	4	2	蹲踞式跳远		2
	5	3	挺身式跳远		2
合计				10	

5、教学内容纲要

(1) 起跑、加速跑、途中跑

(2) 原地推铅球

(3) 弯道跑

(4) 蹲踞式跳远

(5) 挺身式跳远

6、考核内容、方法、标准和成绩分配

《田径》课程考核为 100 米跑

分 数	评 分 标 准	
	男生	女生
100	13" 1	16" 0

90	13" 7	16" 6
80	14" 3	17" 2
70	14" 9	17" 8
60	15" 5	18" 4
50	16" 1	19" 0
40	16" 7	19" 6

7、实施大纲的主要措施与要求

(1) 注重理论知识的教学，讲授田径基本知识为主，结合教法使学生加深理解田径运动具备的理论，并能在实践中应用。

(2) 跑类课以加强学生对于短跑技术起跑和加速动作作为重点，重视培养学生对于口令的反应速度和身体的爆发速度。

(3) 通过原地推铅球，探究如何全身发力以及力量的转移，培养和提高学生对于上下肢动作的协调能力。

(4) 跳远课程从两种动作让学生体会人体动能势能之间的转换，选择适合自身身体条件的动作进行跳远。

(5) 教师应加强职业道德修养与行为规范，忠诚党的教育事业。在教学中应贯彻素质教育思想，严格要求，全面提高学生综合素质，并不断提高业务素质，切实提高教学水平。

第二部分篮球

1、课程基本情况

课程名称：篮球

课程编码：6202021903

适用专业：三年制大专一年级

修课方式：必修

总学时：10学时

考核方式：考查

教材：《大学体育教程》、《篮球实用教程》

教学参考：《全国普通高校体育课程教学指导纲要》

2、课程的性质

篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。通过篮球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观念。培养终身体育能力，掌握体育科学的基本知识，培养、提高学生在体育锻炼中自我组织，自我管理，自我评价，自我监督的能力，增强自我完善身体的能力，对大学生进行思想品德教育，培养拼搏竞争的进取精神，发展大学生篮球体育才能，提

高运动技术水平，使他们成为全面发展的高级人才。

3、课程目标

(1)、素质目标

- ①在教学中不断提高学生的身体素质及运动水平。
- ②培养勇敢、果断、坚韧不拔、顽强的意志品质以及团结协作的精神。

(2)、知识目标

- ①掌握篮球运动起源与发展。
- ②篮球运动的基本竞赛规则。
- ③篮球运动的基本技术。

(3)、能力目标

- ①能够根据规则判断是否犯规、违例。
- ②掌握投篮、传球、运球基本技术。
- ③掌握对篮球运动的规范动作的评价能力。

4、教学内容与学时分配

学期	序号	周次	单元	学时	
				理论学时	实践学时
第一学期	1	3	篮球基本移动技术		2
	2	4	篮球双手胸前传接球技术		2
	3	5	篮球原地单手投篮技术		2
第二学期	3	4	篮球高运球和低运球技术		2
	4	5	篮球行进间单手低手投篮技术		2
	5	6	篮球原地跳起单手肩上投篮		2
合计				12	

5、教学内容纲要

- (1) 篮球基本移动技术
- (2) 篮球双手胸前传接球技术
- (3) 篮球原地单手投篮技术

- (4) 篮球高运球和低运球技术
- (5) 篮球行进间单手低手投篮技术
- (6) 篮球原地跳起单手肩上投篮

6、考核内容、方法、标准和成绩分配

篮球课程考核为罚球线单手肩上投篮（50 分）

方法：受试者于罚球线后进行原地投篮，共投 10 次，计投中次数，踩线等违例不计，计分标准参照下表；并对受试者动作的规范性、准确性、熟练性、实用性等方面给予评分。

分 数	评 分 标 准（单位：个）	
	男生	女生
50	7	6
45	6	5
40	5	4
35	4	3
30	3	2
25	2	1
20	1	0

《篮球》课程考核为行进间低手投篮（50 分）

方法：测试者持球中线与边线交界处站立，听到教师口令后运球上篮，投不中补中，自投自抢，获球后运球返回原点（踩线即可）连续完成 3 次上篮，第 3 球球进篮圈停表，计完成投篮时间，计分标准参照下表；

分 数	评 分 标 准（单位：秒）	
	男生	女生
50	40	50
45	45	55
40	50	60
35	55	1' 05
30	60	1' 10
25	1' 05	1' 15
20	1' 10	1' 20
15	1' 15	1' 25
10	1' 20	1' 30

7、实施大纲的主要措施与要求

(1) 注重理论知识的教学，讲授篮球基本知识为主，结合教法使学生加深理解篮球运动具备的理论，并能在实践中应用。

(2) 投篮教学让学生知晓篮球得分致胜的方式，通过投篮竞赛提升其竞争意识。

(3) 运球教学是学生探究如何全身发力以及力量的转移，培养和提高学生对上下肢动作的协调能力。

(4) 传球教学从团结协作出发，培养其集体主义精神和发扬团队意识。

(5) 教师应加强职业道德修养与行为规范，忠诚党的教育事业。在教学中应贯彻素质教育思想，严格要求，全面提高学生综合素质，并不断提高业务素质，切实提高教学水平。

第三部分排球

1、课程基本情况

课程名称：排球

课程编码：6202021903

适用专业：三年制大专一年级

修课方式：必修

总学时：8学时

考核方式：考查

教材：《大学体育教程》、《排球实用教程》

教学参考：《全国普通高校体育课程教学指导纲要》

2、课程的性质

排球教学是体育必修课堂内容之一，属于必修基础课。授课对象为三年制大专学生。本课程大纲主要依据体育与健康教学计划规定的培养目标和具体要求、排球运动项目的特点以及我院具体的教学条件和男女学生比例制订编写的。

3、课程目标

(1)、素质目标

①在教学中不断提高学生的身体素质及运动水平。

②根据自己的能力参与不同水平的排球比赛，自觉通过比赛改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，体验运动的乐趣和成功的感受。

(2)、知识目标

①掌握排球运动的基本方法和技能，科学地进行体育锻炼，能够在排球比

赛中发挥自己的技战术水平，掌握常见排球运动损伤的处置方法，具有参与校园排球活动的能力。

②排球运动的基本竞赛规则。

③排球运动的基本技术要领。

(3)、能力目标

①表现出良好的体育道德和合作精神，通过排球运动建立和谐的人际关系，热心参与校内外排球事务。

②掌握发球、传球、垫球基本技术；

③掌握对排球运动的规范动作的评价能力。

4、教学内容与学时分配

学期	序号	周次	单元	学时	
				理论学时	实践学时
第一学期	1	6	排球正面下手发球和上手大力发球		2
	2	7	排球正面双手垫球		2
第二学期	3	7	排球正面传球		2
	4	8	排球正面扣球		2
合计				8	

5、教学内容纲要

(1) 排球正面下手发球和上手大力发球

(2) 排球正面上手垫球

(3) 排球正面传球

(4) 排球正面扣球

6、考核内容、方法、标准和成绩分配

(1) 方法与要求：正面双手垫球。要求自垫的5个达标合格，对墙垫5个达标合格，两人互垫者（一个来回算一个球）3个达标合格，达标同时进行技评，达标与技评均及格者方能将两项合并计算作为垫球一项得分。教师可以采用三种垫

球的任一种方式进行考试。

(2) 标准分值100分

标准得分 方法次数	100	90	80	70	60	50	40
自垫	7	6	5	4	3	2	1
对垫	5	4	3	2	1		
对墙垫	7	6	5	4	3	2	1

7、实施大纲的主要措施与要求

(1) 注重理论知识的教学，讲授排球基本知识为主，结合教法使学生加深理解排球运动具备的理论，并能在实践中应用。

(2) 充分认识排球课程对实现培养目标的作用，充分挖掘排球课程的运动文化价值、课程知识价值、强身健体价值。

(3) 注重与学生的交流与互动，重视教学方法和手段的改革与创新，注重采用多样化的教学手段，采用启发式教学、研究性学习的教学方法，提倡教学相长，培养学生的自学能力与创新能力。

(4) 加强学生实践性教学能力的培养，使之具备从事排球运动教学与组织活动的的能力。

(5) 要认真执行教学常规，严格要求，严格管理，严格考核。

第四部分足球

1、课程基本情况

课程名称：足球

课程编码：6202021903

适用专业：三年制大专一年级

修课方式：必修

总学时：8学时

考核方式：考查

教材：《大学体育教程》、《足球实用教程》

教学参考：《全国普通高校体育课程教学指导纲要》

2、课程的性质

足球教学是公共体育必修内容之一，足球运动是以脚支配球为主的集体对抗项目。被誉为“世界第一运动”，深受各国人民的喜爱。足球运动有很强的锻炼和欣赏价值，经常参加能增强体质，发展运动能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的思想品质，并可以此为手段，促进锻炼习惯的养成。教学内容包

括基本知识，基本技术和基本战术，掌握足球基本技术的前提下，对比赛进行指导，提高学生实战能力，了解足球知识和规则，能够欣赏高水平足球比赛。

3、课程目标

(1)、素质目标

- ①掌握足球锻炼方法，有效发展体能与素质，形成自主锻炼能力。
- ②在全面发展身体素质的基础上，侧重发展与未来职业相关的身体技能与身体素质。

(2)、知识目标

- ①能够利用自身所学的体育知识和体育锻炼来预防职业性疾病。
- ②了解足球比赛的规则，提高比赛的鉴赏能力。
- ③足球运动的基本技术要领。

(3)、能力目标

- ① 熟练掌握足球运动的基本知识，使之成为自身的运动爱好和运动特长，能运用到自身的锻炼实践中，培养成终身体育的意识和习惯。
- ②掌握垫球、传接球基本技术。
- ③了解足球比赛的规则，提高比赛的鉴赏能力。

4、教学内容与学时分配

学期	序号	周次	单元	学时	
				理论学时	实践学时
第一学期	1	8	足球脚内侧踢球		2
	2	9	足球脚背正面踢球		2
第二学期	3	9	脚背外侧运球		2
	4	10	足球接球		2
合计				8	

5、教学内容纲要

- (1) 足球脚内侧踢球
- (2) 足球脚背正面踢球
- (3) 脚背外侧运球
- (4) 足球接球

6、考核内容、方法、标准和成绩分配

(1) 考试方法

①学生可用脚的任何部位双脚交替连续颠球，老师数记颠球个数。如果用身体其他部位颠球（除了脚之外）或者只用一只脚连续颠球仅作为调整，不计个数。球落可落地一次，第二次落地则颠球结束。

②每人做2次，取最佳一次成绩。

(2) 评分标准

学生若连续颠球30次，可得满分成绩。评分标准（见评分表1）。

30	100	10	60
29	98	9	58
28	96	8	56
27	94	7	54
26	92	6	52
25	90	5	50
24	88	4	48
23	86	3	46
22	84	2	44
21	82	1	42
20	80		
19	78		

18	76		
17	74		
16	72		
15	70		
14	68		
13	66		
12	64		
11	62		

7、实施大纲的主要措施与要求

(1) 注重理论知识的教学，讲授足球基本知识为主，结合教法使学生加深理解足球运动具备的理论，并能在实践中应用。

(2) 充分认识足球课程对实现培养目标的作用，充分挖掘足球课程的运动文化价值、课程知识价值、强身健体价值。

(3) 注重与学生的交流与互动，重视教学方法和手段的改革与创新，注重采用多样化的教学手段，采用启发式教学、研究性学习的教学方法，提倡教学相长，培养学生的自学能力与创新能力。

(4) 加强学生实践性教学能力的培养，使之具备从事足球运动教学与组织活动的的能力。

(5) 要认真执行教学常规，严格要求，严格管理，严格考核。

第五部分羽毛球

1、课程基本情况

课程名称：羽毛球

适用专业：三年制大专一年级

总学时：8学时

课程编码：6202021903

修课方式：必修

考核方式：考查

教材：《大学体育教程》、《羽毛球实用教程》
教学参考：《全国普通高校体育课程教学指导纲要》

2、课程的性质

通过羽毛球必修课，进一步提高学生羽毛球运动的实践水平和理论认识，加强学生身体素质的锻炼，较好完成羽毛球选项课的教学任务；学会羽毛球运动基本的技术、技能，并能在羽毛球比赛的实践中灵活运用各种技、战术和技能，提高学生羽毛球运动的比赛能力及欣赏水平；使每个学生具有一定的羽毛球运动裁判能力、了解羽毛球运动比赛的组织、编排工作。

3、课程目标

（1）、素质目标

①通过羽毛球课教学，使学生全面了解羽毛球运动基本知识，掌握羽毛球基本理论、基本技术、基本技能、基本战术；

②全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。

（2）、知识目标

①培养学生对羽毛球运动的兴趣，了解羽毛球运动的起源与发展，提高学生的羽毛球运动水平，同时使学生掌握基本的羽毛球比赛与裁判的实践技能，并能在实践中灵活运用。

（3）、能力目标

①通过学习羽毛球运动项目，使学生认识羽毛球运动的基本规律、掌握羽毛球运动的基本知识与裁判规则及羽毛球运动的基本技术、战术与技能。

②通过理论教学，培养学生沉着冷静、敢于拼搏、团结协作等优良作风和斗智斗勇、不怕困难、敢于胜利的坚强心理品质，为塑造全面发展的现代高素质复合型人才服务。

4、教学内容与学时分配

学期	序号	周次	单元	学时	
				理论学时	实践学时
第一	1	12	羽毛球握拍方法、正手和反手发球技术		2

学期	2	13	羽毛球前场击球技术		2
第二学期	3	13	羽毛球后场击球技术		2
	4	14	羽毛球正手杀球技术		2
合计					8

5、教学内容纲要

(1) 羽毛球握拍方法、正手和反手发球技术：正手发高远球，正手发网前球，反手发高远球，反手发网前球。

(2) 羽毛球前场击球技术：羽毛球前场正反手吊短（高）球。

(3) 羽毛球后场击球技术：羽毛球后场平击球，羽毛球后场高远球。

(4) 羽毛球正手杀球技术：羽毛球正手杀球。

6、考核内容、方法、标准和成绩分配

(1) 发球

考试方法：发到规定的区域，10 个球，正反手高远球各 5 个，。

考试要求：发球区发球，落点必须在对角线区域。

评分标准：每发成功一球得 10 分。

(2) 后场击高远球

考试方法：以中等力量击后场高远球 1 分钟，学生自测，每人有两次机会，计达标数。

考试要求：必须站在后场进行击球，前场击球不算，平击球不算。

评分标准：

次数	20	18	17	16	15	14	13	12	10
成绩	100	95	90	85	80	75	70	65	60

7、实施大纲的主要措施与要求

(1) 注重理论知识的教学，讲授羽毛球基本知识为主，结合教法使学生加深理解羽毛球运动具备的理论，并能在实践中应用。

(2) 充分认识羽毛球课程对实现培养目标的作用，充分挖掘羽毛球课程的运动文化价值、课程知识价值、强身健体价值。

(3) 注重与学生的交流与互动，重视教学方法和手段的改革与创新，注

重采用多样化的教学手段，采用启发式教学、研究性学习的教学方法，提倡教学相长，培养学生的自学能力与创新能力。

(4) 在教学过程中，要使学生了解发展身体素质和身体基本活动能力的专门练习的正确做法及其对健身的作用，并将其恰当的安排在各项专选项目教学中去。

(5) 注重体育课程中对学生的过程教育和管理。科学对待学生身体素质的个体差异。因材施教、因人施教、由易到难、循序渐进采用与我校学生实际情况相适应的教学手段和技术要求，注意培养学生兴趣和爱好。

第六部分乒乓球

1、课程基本情况

课程名称：乒乓球

课程编码：6202021903

适用专业：三年制大专一年级

修课方式：必修

总学时：8学时

考核方式：考查

教材：《大学体育教程》、《乒乓球实用教程》

教学参考：《全国普通高校体育课程教学指导纲要》

2、课程的性质

通过乒乓球必修课，进一步提高学生乒乓球运动的实践水平和理论认识，加强学生身体素质的锻炼，较好完成乒乓球选项课的教学任务；学会乒乓球运动基本的技术、技能，并能在乒乓球比赛的实践中灵活运用各种技、战术和技能，提高学生乒乓球运动的比赛能力及欣赏水平；使每个学生具有一定的乒乓球运动裁判能力、了解乒乓球运动比赛的组织、编排工作。

3、课程目标

(1)、素质目标

①通过乒乓球运动来促进学生的健康，增进学生自我保健意识，全面提高学生的身体素质，尤其是灵敏性、协调性、爆发力、柔韧性等，培养学生敢于开拓创新、超越自我的良好个性。

(2)、知识目标

①培养学生对乒乓球运动的兴趣，提高学生的乒乓球运动水平，同时使学生掌握基本的乒乓球比赛与裁判的实践技能，树立良好的体育锻炼习惯和意识，为终身体育奠定基础。

(3)、能力目标

① 通过学习乒乓球运动项目，使学生认识乒乓球运动的基本规律、掌握乒乓球运动的基本知识与裁判规则及乒乓球运动的基本技术、战术与技能。

②利用乒乓球运动的特点，培养学生沉着冷静、敢于拚搏、团结协作等优良作风和斗智斗勇、不怕困难、敢于胜利的坚强心理品质，为塑造全面发展的现代高素质综合型人才服务。

4、教学内容与学时分配

学期	序号	周次	单元	学时	
				理论学时	实践学时
第一学期	1	12	乒乓球握拍方法和基本站位、发球技术		2
	2	13	乒乓球推挡球		2
第二学期	3	13	乒乓球搓球		2
	4	14	乒乓球近台扣杀		2
合计				8	

5、教学内容纲要

- (1) 乒乓球握拍方法和基本站位、发球技术：正（反）手发平击球、正（反）发上（下）旋球、正手发左侧上（下）旋球。
- (2) 乒乓球推挡球：乒乓球近台推挡。
- (3) 乒乓球搓球：乒乓球正手搓球、反手搓球。
- (4) 乒乓球近台扣杀

6、考核内容、方法、标准和成绩分配

(1) 发球

考试方法：发到规定的区域，10 个球，发 5 个平击球，5 个下旋球，正反手不限。

考试要求： 持球手必须伸开放平，必须在端线以外，台面以上。

评分标准：每发成功一球得 10 分。

(2) 反手斜线推挡

考试方法：以中等力量的近台斜线对推 1 分钟，学生自测，每人有两次机会，计达标数。

考试要求：以推为主，在左边 1/2 台范围内，过中线不计数。

评分标准：

次数	50	47	44	41	38	35	32	30	28
成绩	100	95	90	85	80	75	70	65	60

7、实施大纲的主要措施与要求

(1) 注重理论知识的教学，讲授乒乓球基本知识为主，结合教法使学生加深理解乒乓球运动具备的理论，并能在实践中应用。

(2) 充分认识乒乓球课程对实现培养目标的作用，充分挖掘乒乓球课程的运动文化价值、课程知识价值、强身健体价值。

(3) 注重与学生的交流与互动，重视教学方法和手段的改革与创新，注重采用多样化的教学手段，采用启发式教学、研究性学习的教学方法，提倡教学相长，培养学生的自学能力与创新能力。

(4) 在教学过程中，要使学生了解发展身体素质和身体基本活动能力的专门练习的正确做法及其对健身的作用，并将其恰当的安排在各项专选项目教学中去。

(5) 注重体育课程中对学生的过程教育和管理。科学对待学生身体素质的个体差异。因材施教、因人施教、由易到难、循序渐进采用与我校学生实际情况相适应的教学手段和技术要求，注意培养学生兴趣和爱好。

第七部分体育舞蹈

1、课程基本情况

课程名称：体育舞蹈

课程编码：6202021903

适用专业：助产三年制高职一年级

修课方式：必修

总学时：12 学时

考核方式：考查

教材：《大学体育教程》、《体育舞蹈课理论教材》

教学参考：《全国普通高校体育课程教学指导纲要》

2、课程的性质

体育舞蹈是体育与艺术的一种结合形式，是人体形态美，个性美的最直接表现形式。也是集欣赏、参与、表演、礼仪、音乐、艺术审美个人素质培养于一

身的舞蹈。本课程是为我校非体育专业学生所开设的公共体育课程之一。通过学习体育舞蹈中的北京平四、华尔兹、校园华尔兹、拉拉操等内容，使学生了解西方文化，增添学习热情，并运用自身情感、表情和动作创造美、传播美、享受美、增进身心健康，促进全面发展。

3、课程目标

(1)、素质目标

- ①具有良好的政治、文化及艺术修养。
- ②具有职业道德、服务意识和健康品味。
- ③具有创新精神、团队协作和社会活动等基本能力。
- ④培养文明礼貌和社交能力。

(2)、知识目标

- ①初步了解体育舞蹈的起源及发展、认识交谊舞的基本礼节。
- ②了解体育舞蹈的舞蹈分类。

(3)、能力目标

- ①学生能够在音乐的伴奏下，流畅的完成基本舞步。
- ②掌握对体育舞蹈正确动作的评价能力。
- ③理解体育舞蹈与社会经济发展、文化发展的关系，认识体育舞蹈队现代生活方式的积极影响。

4、教学内容与学时分配

	序号	周次	单元	学时	
				理论学时	实践学时
第一学期	1	14	华尔兹基本舞步（一）		2
	2	15	华尔兹基本舞步（二）		2
	3	16	华尔兹组合（一）		2
第二学期	1	15	校园华尔兹基本理论		2
	2	16	校园华尔兹组合（一）		2
	3	17	校园华尔兹组合（二）		2

合计	12
----	----

5、教学内容纲要

(1)、理论部分

- ①体育舞蹈基本概述及体育舞蹈比赛场地与设施。
- ②华尔兹基本理论。
- ③北京平四基本理论。
- ④校园华尔兹基本理论。
- ⑤ 啦啦操基本理论。

(2) 实践部分

- ①华尔兹：华尔兹握抱姿势、前进后退步、方步、左转步、右转步、斜进步、斜退步、转身变换步。
- ②一步进退步、向后交叉步、斜向拉手侧身步、单手拉花、反弹造型。
- ③校园华尔兹：横并步、荡步、长步、旋转步、行礼
- ④啦啦操：36 个手位、黄、绿、青考级动作组合

6、考核内容、方法、标准和成绩分配

《体育舞蹈》课程考核内容由三部分组成：学习态度、平时作业和期末考试。

满分 100 分，三项成绩之比 1:1:2.

(1) 学习态度评分标准

项目	评分标准	分值	得分
考勤	不迟到、不早退，不旷课，满分 迟到早退一次扣 1 分，直至扣完 旷课一次扣 5 分，直至扣完	25	
着装	统一穿舞蹈服、舞蹈鞋，不穿一次扣 1 分，直至扣完	25	
课堂参与度	积极参与课堂实践加 1 分，完成作业加 1 分，直至加满	50	
总分		100	

(2) 平时作业评分标准

项目	评分标准	分值	得分
动作	动作准确规范	30 分	
节奏	节奏准确清晰	30 分	
表现力	表演完整流畅，富有感染力	40 分	
总分		100 分	

(3) 期末考试评分标准

分 数	评 分 标 准					
	舞步动作	熟练性	准确性	协调性	表现力	节奏感
90 分以上	舞步动作完成轻松自然	舞步熟练	步法准确	协调优美	表现力强	节奏感强
89—80 分	舞步动作完成较自然	舞步熟练较好	步法较准确	较协调优美	有较好表现力	较强
79—70 分	舞步完成有明显错误	熟练性一般	准确性一般	不够协调	一般	节奏感一般
69—60 分	舞步完成有严重错误	熟练性较差	准确性较差	协调性较差	表现力差	节奏感较差
60 分以下	舞步未完成	不熟练	严重错误	不协调	无表现力	无节奏感

7、实施大纲的主要措施与要求

(1) 注重理论知识的教学，讲授体育舞蹈基本知识为主，结合教法作业课等方式，使学生加深理解体育舞蹈具备的理论，并能在实践中应用。

(2) 技术课以加强体育舞蹈具备健身教学，重视培养学生的教学能力、示范能力、创编能力、指导能力以及社交活动能力。

(3) 通过自由组编的舞步组合，简短进行教学比赛等形式交流练习，培养和提高学生独立编排能力和审美能力。

(4) 教师应加强职业道德修养与行为规范，忠诚党的教育事业。在教学中应贯彻素质教育思想，严格要求，全面提高学生综合素质，并不断提高业务素质，切实提高教学水平。

