

# 目 录

《运动人体科学概论》.....	1
《健康评价与运动处方》教学大纲.....	8
《健康体适能》教学大纲.....	17
《体育社会学》教学大纲.....	24
《社会体育指导与管理专业导论》教学大纲.....	31
《消费者行为学》教学大纲.....	37
《创新创业导论》教学大纲.....	42
《俱乐部经营管理实务》教学大纲.....	50
《演讲与口才》教学大纲.....	64
《专业素养与提升 1》教学大纲.....	71
《专业素养与提升 2》教学大纲.....	77
《网球》教学大纲.....	83
《游泳》教学大纲.....	89
《健身与韵律运动》教学大纲.....	95
《跆拳道》教学大纲.....	100
《服务礼仪》教学大纲.....	106
《康体运动》教学大纲.....	111
《羽毛球》教学大纲.....	120
《健身与韵律俱乐部指导与管理 1》教学大纲.....	130
《健身与韵律俱乐部指导与管理 2》教学大纲.....	136
《健身与韵律俱乐部指导与管理 3》教学大纲.....	141
《健身与韵律俱乐部指导与管理 4》教学大纲.....	147
《健身与韵律俱乐部指导与管理 5》教学大纲.....	152
《健身教练职业认证》教学大纲.....	157
《跆拳道俱乐部指导与管理 1》教学大纲.....	163
《跆拳道俱乐部指导与管理 2》教学大纲.....	171
《跆拳道俱乐部指导与管理 3》教学大纲.....	179
《跆拳道俱乐部指导与管理 4》教学大纲.....	186
《跆拳道俱乐部指导与管理 5》教学大纲.....	194
《跆拳道社会体育指导员职业认证》教学大纲.....	200
《网球俱乐部指导与管理 1》教学大纲.....	207
《网球俱乐部指导与管理 2》教学大纲.....	212
《网球俱乐部指导与管理 3》教学大纲.....	218
《网球俱乐部指导与管理 4》教学大纲.....	223
《网球俱乐部指导与管理 5》教学大纲.....	229

《网球社会体育指导员职业认证》教学大纲.....	234
《康体俱乐部指导与管理 1》教学大纲.....	239
《康体俱乐部指导与管理 2》教学大纲.....	248
《康体俱乐部指导与管理 3》教学大纲.....	258
《康体俱乐部指导与管理 4》教学大纲.....	267
《康体俱乐部指导与管理 5》教学大纲.....	275
《健康管理师职业认证》教学大纲.....	284
《羽毛球俱乐部指导与管理 1》教学大纲.....	298
《羽毛球俱乐部指导与管理 2》教学大纲.....	311
《羽毛球俱乐部指导与管理 3》教学大纲.....	324
《羽毛球俱乐部指导与管理 4》教学大纲.....	338
《羽毛球俱乐部指导与管理 5》教学大纲.....	351
《羽毛球社会体育指导员职业认证》教学大纲.....	364
《大众足球》教学大纲.....	373
《网球》教学大纲.....	378
《羽毛球》教学大纲.....	384
《软式排球》教学大纲.....	393
《三人制篮球》教学大纲.....	399
《定向运动》教学大纲.....	405
《水上救护》教学大纲.....	411
《户外安全教育》大纲.....	418
《山地户外运动》大纲.....	423
《攀岩运动》教学大纲.....	428
《营地教育》大纲.....	433
《大众健身操》教学大纲.....	438
《排舞》教学大纲.....	444
《普拉提》教学大纲.....	450
《瑜伽》教学大纲.....	460
《健身气功》教学大纲.....	467
《太极剑》教学大纲.....	475
《太极拳》教学大纲.....	481
《体育产业政策》教学大纲.....	488

课程编码： 14021103

## 《运动人体科学概论》

课程学分： 4 学分

课程学时： 64 学时

先修课程：

适用专业： 社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业基础理论课，是一门专业必修课程，共 64 学时。其中：课堂讲授 40 学时，实验实践 24 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养学生指导科学健身和科学训练的能力，使学生掌握运动训练和科学健身的基础知识。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：掌握运动健身和运动训练过程中的解剖生理学和保健学原理。
- 2、能力目标：能够阐述人体骨、关节、肌肉的功能特征，对一般人群进行生理机能及身体素质的评价，指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行运动训练，并有针对性的制定运动方案。
- 3、素质目标：具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意识和专业洞察力，提高学生的专业素质和科学指导运动健身的能力。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 运动与骨和骨连接	1、人体骨的构造与功能 2、人体骨连接的构造与功能 3、运动对骨、骨连接的影响	掌握人体骨和骨连接的构造，理解骨和骨连接在运动中的功能，明确运动对骨和骨连接结构和功能的影响。
第二章 运动与骨骼肌	1、骨骼肌的结构特征与功能 2、骨骼肌的工作特征 3、运动躯干的主要肌群 4、运动上肢的主要肌群 5、运动下肢的主要肌群	掌握骨骼肌的结构和功能，理解骨骼肌的工作特征、运动对躯干、上肢和下肢的骨骼肌的影响，进一步掌握骨骼肌的功能及锻炼方法。
第三章 运动与能量代谢	1、 消化和吸收 2、 能源物质在体内的能量转化 3、 人体运动时的能量供应 4、 代谢尾产物的排泄	掌握物质代谢与能量代谢的定义，明确广义的能量代谢过程：食物的消化和吸收、能量物质在体内分解（能量的释放、转移和利用）、代谢产物的排泄过程。

章节名称	教学内容	基本要求
第四章 运动与氧运输系统	1、 呼吸系统与运动 2、 血液与运动 3、 循环系统与运动 4、 运动过程中氧的供需	掌握呼吸系统、循环系统的结构及功能，理解运动对呼吸系统、循环系统的结构及功能的影响，进一步掌握氧的供需与变化特征对运动锻炼和体能恢复的重要意义。
第五章 运动与神经调控	1、 神经系统的结构与功能特征 2、 神经系统对躯体运动的调控 3、 神经系统的感觉功能	掌握神经系统的基本结构与功能特征，重点理解神经系统对运动功能的调节作用，并能对神经系统的感觉分析功能进行分析。
第六章 运动与内分泌和免疫	1、 内分泌系统 2、 免疫	掌握内分泌腺的结构、主要功能及其对运动的反应和适应；明确免疫系统的结构、功能及运动对免疫系统的影响。
第七章 运动动作分析	1、 人体运动的动作特征 2、 人体基本运动形式 3、 人体运动的动作分析	掌握人体运动动作的惯性特征、运动学特征、能量特征以及动力学特征，能够对人体的基本动作进行分析，进而明确促进人体运动动作的发展规律。
第八章 身体素质与运动技能的学习	1、 身体素质 2、 运动技能的学习	掌握身体素质的基本概念、生理基础以及发展各项素质的训练方法，理解运动技能的本质并能够分析运动技能的形成过程及影响因素。
第九章 运动过程中人体功能状态的变化	1、 运动过程中身体机能的基本变化特征 2、 运动性疲劳 3、 运动疲劳的消除与机能恢复	掌握不同运动过程中身体机能变化特征，理解运动中出现的疲劳现象及其机能恢复，明确运动疲劳的恢复方法。
第十章 运动与营养补给	1、 运动与营养素 2、 不同运动项目对营养物质的需求 3、 常见的运动营养补剂	掌握运动与营养的基础知识，不同运动项目对营养物质的需求以及常见运动补剂的相关知识。
第十一章 常见运动伤病	1、 常见的运动损伤 2、 运动中常见的病症	掌握运动中常见的损伤的分类与特点、现场急救方法、运动损伤机制和预防措施，探索运动伤病的发生规律，最大限度减少和

章节名称	教学内容	基本要求
		避免运动伤病的发生。
第十二章 运动负荷的生物学监控	1、 运动负荷的量化与评价 2、 运动负荷生物学监控的应用	理解生化指标在量化监控运动负荷中的实践意义，并能够从运动负荷的本质、分类和构成要素入手，阐述运动负荷的量化指标及监控方法。
第十三章 环境与运动	1、 高原环境与运动 2、 冷、热环境与运动 3、 空气污染与环境 4、 水环境与运动	了解环境与运动之间的关系及其变化特点，从而有效地利用环境因素的功​​效提升运动水平。
第十四章 年龄与运动	1、 儿童、少年的身体特点与运动 2、 青年人群的身体特点与运动 3、 中年人群的身体特点与运动 4、 老年人群的身体特点与运动	了解不同年龄人群的身体特点，明确不同年龄人群运动的方式和注意事项。
第十五章 性状遗传与运动选	1、 体表性状的遗传 2、 人体生理机能的遗传 3、 遗传选材	了解体表性状遗传、生理机能遗传与遗传选材在运动能力方面的作用。

#### 四、学时分配

教学内容	理论讲授	实践实训	自主学习	考试	总时数
运动与骨和骨连接	2				6
运动与骨骼肌	2	4			6
运动与能量代谢	2	4			4
运动与氧运输系统	2	2			4
运动与神经调控	2	2			2
运动与内分泌和免疫	1				2
运动动作分析	2		2		4
身体素质与运动技能的学习	2	2	2		4
运动过程中人体功能状态变化	2	2			4
运动与营养补给	2	2			4
常见运动伤病	2	2			4
运动负荷的生物学监控	2	2			4
环境与运动	1	2			2
年龄与运动	1				2
性状遗传与运动选材	1				2
<b>合 计</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>4</b>		<b>64</b>

## 五、教学方法与手段

### （一）课堂教学方法

- 1、讲授法：对重要的理论知识的教学采用讲授法，直接、快速、精炼的让学生掌握，为学生在实践中更游刃有余的应用打好坚实的理论基础。
- 2、案例教学法：在本课程中针对章节内容选取有代表性案例进行分析、讨论。
- 3、讨论法：将学生分小组讨论，明确任务，让所有人都参与进来，开展课堂讨论，培养思维能力由教师对各小组讨论结果进行点评，指出不足之处，进行改进。培养学生的分析问题、解决问题能力。

### （二）实践教学方法

实践教学主要采用分组实施。以学生为主、老师为辅为原则，主要分以下两条线进行：

学生：实际操作—>分析改进—>实践验证—>总结

老师：导入任务—>过程指导—>结果点评

#### 1、学生：

- 1) 实际操作：学生按照分工，集体讨论完成工作任务
- 2) 分析改进小组互评，互相改进
- 3) 实践验证：通过分析改进，对改进后的措施再次进行实践，仍存在问题继续找到改进措施，再次实践。
- 4) 总结：根据以上实践过程，对工作方法、改进措施进行总结，寻找该工作任务的科学规范。

#### 2、老师：

- 1) 导入任务：给各小组学生提出具体的工作任务，使学生明确工作任务、工作要求。
- 2) 过程指导：启发学生完成工作任务，并提醒工作中应注意的事项；对学生实际操作进行观察，对学生操作过程中存在的问题做好记录；解答学生提出的问题，给予必要的提示，对学生提出有效的改进策略。

### （三）教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，并注重教学课件的建设，制作全程的教学课件，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于互联网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

## 六、课程考核方式

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为理论考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩比例
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论 1：骨骼的结构及功能	作业	10%
	理论 2：骨骼肌的结构功能及锻炼方法	作业	10%
	实操 1：常见运动损伤的处理方法	实验报告	10%

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩比例
期末综合	运动人体科学 相关理论知识	闭卷笔试	60%

## （二）评分标准及考核要求

### 1、平时综合（40%）

#### （1）学习参与（10%）

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况综合评定，每迟到、早退一次扣 5 分，事假、病假一次扣 5 分，旷课一次扣 10 分。

分数	评定标准
90-100	按时上、下课，不旷课，平时学习态度很认真、课堂回答问题很积极、严格遵守课堂纪律
80-89	按时上、下课，不旷课，偶有请假，平时学习态度认真、课堂回答问题积极、严格遵守课堂纪律
70-79	出勤率较高，平时学习态度较认真、遵守课堂纪律
60-69	出勤率较高，平时学习态度一般、课堂回答问题不太积极
60 分以下	旷课四次以上、平时学习态度差、课堂表现差

#### （2）骨骼的结构及功能（10%）

分数	评定标准
90-100	作业书写非常工整，知识点涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点，以框架结构呈现并能画出主要骨及骨性标志点。
80-89	作业书写较工整，知识点涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点，以框架结构呈现并能画出主要骨的大体形态。
70-79	作业书写较工整，知识点涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点，并能画出主要骨的大体形态，但不够全面条理。
60-69	作业书写基本工整，知识点涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点，并能画出主要骨的大体形态，但不够全面条理。
60 分以下	作业书写不工整，知识点不能完整涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点。

### (3) 骨骼肌的结构、功能及锻炼方法 (10%)

分数	评定标准
90-100	作业书写非常工整，知识点涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，以表格的形式清晰呈现。
80-89	作业书写较工整，知识点涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，以表格的形式较清晰呈现。
70-79	作业书写较工整，知识点涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，能够条理清晰地呈现。
60-69	作业书写基本工整，知识点涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，但不够全面条理。
60分以下	作业书写不工整，知识点不能完整涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点。

### (4) 常见运动损伤的处理方法 (10%)

分数	评定标准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

## 2、期末综合 (60%)

按授课当学期的 A、B 试卷内容考核，评分标准参照试卷标准答案与评分标准。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置三次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《人体科学基础理论》，乔德才，高等教育出版社，2013年第1版。

#### 2、主要参考书

《人体解剖学》，罗冬梅，高等教育出版社，2013年第1版。

《运动生理学》，王瑞元，人民体育出版社，2011年第1版。

《体育保健学》，姚鸿恩，高等教育出版社，2007年第1版。

#### 3、课外学习资源：

<http://www.csep2002.com/shenglijiaoxue/>



大纲执笔：赵新娟

课程组负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- (1) 运动人体科学方向硕士研究生学历及以上；
- (2) 修学过《运动生理学》、《运动解剖学》、《运动生物力学》、《体育保健学》、《运动营养学》、《运动生物化学》等运动人体科学相关课程。

2、本门课程的新课任课教师应具备：

- (1) 运动人体科学方向硕士研究生学历及以上；
- (2) 修学过《运动生理学》、《运动解剖学》、《运动生物力学》、《体育保健学》、《运动营养学》、《运动生物化学》等运动人体科学相关课程。
- (3) 进行过技术实践公开课 1 次，理论公开课 2 次。

课程编码：14021105

## 《健康评价与运动处方》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：健康体适能

适用专业：社会体育管理与指导

### 一、课程性质

本课程是为社会体育专业学生开设的专业基础理论课，是一门专业必修课，共 32 学时。其中：课堂讲授 22 学时，实验实践 8 学时，自主学习 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养具有诚信、敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，使学生掌握体育健身运动，特别是健身运动指导与服务技能、方法的基础上，掌握与体育健身领域有关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在健身运动俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外拓展等单位从事体育健身指导与服务，经营与管理，策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**具有从事体育健身领域所必需健康评价与运动处方理论知识以及特殊人群运动处方设计及健康评价与运动处方在体育健身领域应用的基本技术和基本方法。

**2、能力目标：**具备分析和解决体育健身活动中运用健康评价提高技术技能及预防损伤的基本能力；通过运动处方的设计及具体运用，使学生达到健康评价的基本技能，为取得社会体育指导员等相关职业资格证书打下一定基础。

**3、素质目标：**具有良好的职业道德修养和团队合作精神；具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意思和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 绪论</b>		
第一节 什么是健康	健康的定义 健康的基本标志 自然环境	通过本章的学习让学生明白真正的健康应该是在没有疾病和身体虚弱现象的基础上，保持着良好心理状态和高质量的生活方式，并能对社会做出贡献，即达到躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。
第二节 影响健康的因素	社会环境 生活方式 平衡膳食 良好心理	
第三节 健康促进	科学的体育运动 健康生活方式要点	

章节名称	教学内容	基本要求
第四节 运动处方	运动处方的基本概念与意义 运动处方理论的发展概况及前景	
<b>第二章 健康评价</b>		
第一节 生理机能与健康	生命活动的基本特征和稳态学说 人体的基本器官与机能	健康的人能够以自身良好的调节机制维持体内各细胞、器官、系统进行正常的功能活动,实现长时间的动态平衡,即各种物质在不停的转换中达到稳态。人体各器官、系统的功能活动通常在变化着的内、外环境中保持着动态平衡。在维持这种稳态中,人体的器官、系统都要发挥各自的功能和作用,不断地与衰老斗争,维持自身的应激能力。因而,每一器官、系统的自身健康和功能良好是实现机体稳态的重要环节。
第二节 体质与健康	体质的基本概念 影响健康的体质参数	
第三节 健康评价的主要内容和方法	一般医学检查 身体形态评价 工作能力评价	
<b>第三章 运动处方的制定</b>		
第一节 运动处方制定的生理学基础	有氧代谢运动 超量恢复理论 稳态学说 全面身心健康 能量代谢的测定原理 与能量代谢有关的指标	运动是健康促进的最有效的手段之一,但是并非所有从事运动的人都可以获得理想的锻炼效果,并且不适宜的运动还会给人带来伤害,所以运动处方指导下的体育活动更容易在确保安全的前提下实现运动的目标。制定运动处方应在健康评价和体力测评的基础上,根据参加运动者的个人情况和性格、爱好、兴趣、气质以及外界有关环境特点确定运动的种类、强度、时间、频度,制定出运动处方。
第二节 运动中的能量代谢	能量代谢的测定 能量摄入、能量消耗与体重增减的关系	
第三节 运动处方的基本内容	运动目的 运动的种类 运动的强度 运动的时间 运动的频度 注意事项及微调整	
第四节 运动处方基本组成	准备部分 基本部分 结束部分	
第五节 制定运动处方的基本程序	问卷调查与交谈 一般医学检查及身体测量 体力测定 制定处方 修订、调整运动处方	

章节名称	教学内容	基本要求	
<b>第四章 有氧运动处方</b>			
第一节 健步走	步行健身的方法 健身走运动处方 健身走注意事项	明白有氧运动包含这样几种特性： 长时间的运动—有氧运动应该持续 20~60min；是全身性的大肌肉活动—有氧运动应该要使用近乎全身(不得少于 1/6)的大肌肉；有稳定性—有氧运动应维持在某一个特定强度；有律动性—有律动的肢体活动。 一般来说, 有氧代谢运动对技巧的要求不高, 在有氧运动过程中, 机体吸入的氧气量与机体所消耗的氧气量基本相等, 即达到平衡。这一类运动主要包括有: 步行、健身跑、中低速游泳、骑自行车、爬楼梯、水中运动等。	
第二节 健身跑	健身跑的主要方法 健身跑运动处方 健身跑注意事项		
第三节 骑自行车健身	骑自行车健身方法 骑自行车健身处方 骑自行车健身注意事项		
第四节 爬楼梯	爬楼梯健身方法 爬楼梯健身处方 爬楼梯健身注意事项		
第五节 游泳	游泳健身处方 游泳健身注意事项		
第六节 水中健身	水中健身方法 水中健身处方		
<b>第五章 健美运动处方</b>			
第一节 肌肉的结构和收缩机制	肌肉的结构 肌肉收缩机制 肌肉的收缩形式 决定肌肉力量和耐力的因素 渐增阻力的大负荷原则	健美运动是以表现人体健、力、美, 采用器械或徒手进行的各种身体练习。健美运动可以有效地增强肌力和肌肉体积, 改善体型、体态, 增强体质, 陶冶情操。它是把体育和美育, 外在美和内在美很好地融为一体的一项体育运动。健美训练可以徒手或依靠自抗力进行练习, 也可以采用简单的轻重器械进行练习。练习方式灵活多样, 男女老少皆宜。健美运动可以提高心血管机能, 提高呼吸系统和消化系统功能, 并能塑造优美体型, 调节心理活动, 使人产生积极向上、追求美好未来的健康情绪。	
第二节 发展肌肉力量的基本原则	专门性原则 系统性原则 负荷顺序原则		
第三节 发展肌肉力量的基本形式	肌肉力量训练的基本形式 发展肌肉力量的基本方法 肌肉力量练习注意事项 颈部健美练习方法 双肩和手臂健美练习方法 胸肌健美练习方法		
第四节 发展肌肉力量的手段	腰部健美练习方法 腹部肌肉健美练习方法 臀部肌肉健美练习方法 腿部肌肉健美练习方法 家庭健美方法		
<b>第六章 减肥运动处方</b>			
第一节 肥胖的概念和判断标准	肥胖的概念 肥胖的判断		人的体重超过标准体重的20%或体脂百分比男性大于20%、女性大于30%, 就为肥胖。 肥胖分为两类: 单纯性肥胖: 也叫
第二节 肥胖原因和危害	肥胖原因 肥胖的危害		

章节名称	教学内容	基本要求
第三节 运动减肥机理和要点	运动减肥机理 运动减肥要点	“外源性肥胖”或“过食性肥胖”；继发性肥胖：又称“内源性肥胖”或“病理性肥胖”。
第四节 成年人减肥处方	减肥处方的设计 成年人减肥处方示例 儿童肥胖的原因	持之以恒地适宜运动是减肥成功的重要因素。
第五节 儿童减肥处方	肥胖对儿童的危害 儿童减肥要点 儿童减肥运动处方 幼儿减肥的必要性	1. 运动与科学节食相结合 2. 运动强度和时间要科学 3. 选择合适的运动项目
第六节 幼儿减肥处方	运动干预幼儿肥胖的意义 幼儿减肥要点 幼儿减肥运动处方的设计	
<b>第七章 运动助长处方</b>		
第一节 影响身高的因素和长高的规律	影响身高的因素 身体长高的规律 身高预测 运动有利于长骨生长	身材矮小给许多未成年人带来苦恼,并可能影响他们未来的生活质量,甚至给他们造成心理上的压力,能够长高是矮小者所渴望的。虽然身高主要受遗传因素的影响,但后天因素也占一定的比例,那么,科学的运动有助于长高已经被一些研究证实。
第二节 运动助长的机制	运动促进骨量增长 运动改善矮小儿童、少年的体质 运动促进生长激素的分泌 增高运动手段	
第三节 运动增高的要点	改善心理 建立科学的生活方式 日本“身体增高操” 鲁斯塔姆增高训练方案	
第四节 增高运动处方	小学生增高处方 长高医疗体操	
<b>第八章 老年人健身</b>		
第一节 老年人生理特点	神经组织功能 心血管功能 呼吸功能 代谢与能量消耗 内分泌功能 体成分和体重 泌尿系统 细胞功能	随着时代的发展和科学技术的进步,人类的物质文化生活水平不断提高,这使得人类的平均寿命明显延长。在许多国家,老年人口的比例逐渐增加,并出现了明显的老龄化趋势。研究老年人的健康,重视加强老年保健措施,延缓衰老过程已成为重要的研究课题。人的寿命长短受很多因素影响,如社会制度、经济状况、医疗卫生条件、营养、体力活动、遗传、环境、气候等。但从国内外大量调查研究资料表明,运动与长寿的关系尤为密切。
第二节 运动抵抗衰老的机制	有助于心理上推迟衰老 有助于生理上抗衰老 以大为主 以中为度	
第三节 老年人健身锻炼原则	多练呼吸 循序渐进	
第四节 老年人健身要点	老年人健身运动类型	

章节名称	教学内容	基本要求
第五节 老年人健身实用运动处方	老年人肌肉力量锻炼 老年人锻炼的时间带 注意事项 老年人健身处方示例 老年健身操 气功健身法	
<b>第九章 冠心病的运动康复</b>		
第一节 冠心病的概念	什么叫冠心病 冠心病的类型 冠心病的危险因素	现代康复医学概念用于冠心病、心肌梗死后,人们突破了生物医学的“治疗”模式,开始应用医学康复措施,如医疗体育和物理治疗的理学方法,以及心理学检查和治疗等。国外近30多年来,以早期活动和心理治疗为中心的急性心肌梗塞康复医疗,已积累了不少经验,我国的冠心病康复医学自80年代以来,已逐步开展,并取得了可喜的成绩。
第二节 冠心病的发生	精神因素与冠心病的关系 肥胖与得冠心病的关系 冠心病康复的开展	
第三节 冠心病的运动康复	冠心病康复的基本原则	
第四节 实用冠心病运动处方	慢步行走 康复三期处方 康复四期运动处方 腹式呼吸练习	
<b>第十章 糖尿病运动疗法</b>		
第一节 糖尿病概述	糖尿病概念和分型 运动对糖尿病的控制 运动调节糖代谢	糖尿病是危害人类健康的因素之一。其中运动不足导致的脂肪堆积、肥胖、高血脂、高血糖是糖尿病致病的重要原因。随着经济的飞速发展和人民生活水平的不断改善以及人口的老齡化,糖尿病患者数量迅速增加,成为全世界严重威胁人类健康与长寿的常见病、多发病,其死亡率仅随心血管疾病之后跃居第3位,糖尿病预防和治疗的研究是全球科学家面临的重要课题。
第二节 运动治疗糖尿病机制	运动改善脂代谢 提高体质 运动适应证与禁忌证 糖尿病人运动方式	
第三节 运动治疗糖尿病要点	糖尿病人的运动时间段 运动量和强度 运动的注意事项 家庭四项运动法	
第四节 糖尿病实用运动处方	勃氏运动 健身处方	
<b>第十一章 偏瘫运动疗法</b>		
第一节 偏瘫概述	脑卒中时基本功能障碍 偏瘫康复的可能性	偏瘫是脑卒中造成的最常见又最重要的残疾,运动疗法已经被认为是偏瘫患者恢复运动功能的最有效办法。因为脑出血或梗死缺血后造成中枢神经细胞的损伤引起,对于偏瘫患者,协助其进行肢体运动等锻炼,就可以给大脑相应皮层区域不断加以信息刺激,促进脑组织新陈代谢,唤醒沉睡的脑组
第二节 运动疗法机理	降低肌张力减轻痉挛 肌力训练促进机能重建 康复应与临床治疗同时	
第三节 运动康复原则	强调主动性训练 定期进行评测	
第四节 偏瘫运动疗法	运动疗法的分期与训练 偏瘫医疗体操	

章节名称	教学内容	基本要求
	四步锻炼法	胞, 修复损伤的中枢神经系统。一旦脑功能恢复后, 即可自主地进行肢体活动, 形成良性循环, 使偏瘫日渐恢复, 甚则最终站起来。
<b>第十二章 运动与保健</b>		
第一节 运动量的自我监控	心率自我监测 主观强度感觉 (RPE) 体重变化和食欲 运动中腹痛 肌肉酸痛	
第二节 常见运动性疾病	肌肉痉挛 运动性中暑 运动性昏厥 软组织损伤	体育锻炼有益于人体健康, 但如果方法不当也常伴有运动损伤和运动性疾病的发生。只有具备体育锻炼的科学知识, 才能在锻炼中有效防止运动损伤、运动性疾病的发生, 尽情享受体育带给我们的乐趣。
第三节 运动中常见的损伤	关节、韧带扭伤 基础营养概述 糖与运动能力 蛋白质与运动能力	
第四节 运动与营养	脂肪与运动能力 矿物质 维生素 水 强化营养	

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
绪论	4	1			1
健康评价	4	1			1
运动处方的制定	4	2			2
有氧运动处方	4	2	2		4
健美运动处方	4	2	2		4
减肥运动处方	4	2	2		4
运动助长处方	4	2			2
老年人健身	4	2			2
冠心病的运动康复	4	2			2
糖尿病运动疗法	4	2			2
偏瘫运动疗法	4	2			2
运动与保健	4	2	2		4

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
考试	4			2	2
合计		22	8	2	32

## 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：1次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松服装

## 六、课程考核方式

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为闭卷笔试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

#### (1) 技能测试（15%）

1) 考核方法：以 PPT 形式完成健康评价相关考核。

2) 考核规则与要求：思路清晰、示范标准、流程流畅

分值	评分依据
100-90	评价流程熟练无遗漏、思路非常清晰、逻辑清楚，内容详实无错误、版面设计美观大方、充分利用多媒体
89-80	评价流程熟练无遗漏、思路清晰、逻辑较清楚、内容详实无错误、版面设计明了、充分利用多媒体
79—70	评价流程不太熟练有少许遗漏、思路大致清晰、逻辑无错误、内容一般、版面设计一般、利用了其它多媒体



69—60	评价流程不熟练有明显遗漏、思路勉强清晰、逻辑出现少许错误、内容一般、版面设计一般、利用了其它多媒体
59—50	评价流程极不熟练、思路勉强清晰、逻辑混乱、内容较少、版面设计一般、极少利用其它多媒体
49—40	评价流程极不熟练、思路不太清晰、逻辑混乱、内容较少、版面设计混乱、几乎没用其它多媒体
40 以下	评价流程完全不熟练、思路混乱、逻辑混乱、内容太少、版面设计混乱、无其它多媒体

## (2) 实践实训考核标准 (达到起评成绩方予以技评) (15%)

分数 (等级)	技 能 评 定 标 准
90-100 (优秀)	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89 (良好)	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调, 实效性较好。
70-79 (中等)	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调, 具有一定的实效性。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误, 实效性差。

## (3) 平时表现考核: (10%)

平时参与考核由课堂出勤及课堂学习参与的积极性组成。

### 评分标准

85-100 分	70-84 分	40-69 分	10-39 分
无迟到、旷课、请假情况, 课堂表现优异, 回答问题准确且思路清晰, 笔记丰富并字迹工整	无旷课情况, 迟到或请假两次以内, 课堂表现良好, 回答问题准确, 笔记丰富并字迹工整	旷课一次, 迟到或请假三次以内, 课堂表现一般, 注意力不太集中, 回答问题不准确, 笔记较少且字迹潦草	旷课一次以上三次以内, 迟到或请假三次以上, 课堂表现很差, 上课睡觉, 完全回答不了问题, 笔记较少趋于空白且字迹潦草

## 2、期末考核 (60%)

### 参照标准答案及评分标准

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况, 教师布置两次手写作业, 要求字迹工整, 独立自主完成; 教师布置

线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

《健康评价与运动处方》，谭思洁刘 洵，天津：天津科学技术出版社，2005年1月。

### 2、主要参考书

《健身运动处方》，王竹影，南京：南京师范大学出版社，2003年11月。

### 3、课外学习资源

#### 1) 推荐参考书目

王正珍主译•ACSM运动测试与运动处方指南•北京：人民卫生出版社，2010

《体适能评定理论与方法》，陈佩杰等，哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2005年8月第1版。

#### 2) 学习网站

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

### 附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

1、担任本门课程的教师原则上具备体育类硕士学历，或至少3年相关体育理论课程教学的经验，能够独立完成教学大纲，教学计划以及教案的撰写。

2、本门课程的新课任教师应具备体育类硕士学位或，研究生期间对健康评价或运动处方相关课程进行过系统学习。具备该本门课程的知识结构、课程特点的熟练掌握，在相关理论与实践方面要有不断专研的精神，在任课之前应进行3次的公开课教学，完成相应教学文件撰写，包括教学计划，教案及课件。或者在本课程的老师指导下随堂实习至少半学期，经过学院试讲试教考核通过，方能担任本课程的教学工作。

课程编码：14021104

## 《健康体适能》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：运动人体科学概论

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业基础理论课，是一门专业必修课，共 64 学时。其中：课堂讲授 26 学时，实验实践 38 学时，自主学习 0 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创新创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养具有诚信、敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，使学生掌握体育专项指导技能的基础上，特别是体育健身领域指导与服务技能、方法的基础上，掌握与体育专项有关的管理、营销、服务及项目推广等基础核心知识，具备在各级各类体育健身俱乐部、社会体育活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**具有从事体育健身领域所必需健康体适能专业理论知识以及健康体适能测试及健康体适能在体育健身领域应用的基本技术和基本方法。

**2、能力目标：**具备分析和解决体育健身活动中运用体适能提高技术技能及预防损伤的基本能力；能熟练地运用现代信息技术和科研从事健身俱乐部指导与管理活动中简单的俱乐部市场调研、项目确立、融资、管理队伍、营销、售后服务、运作模式、效益评估等，应达到基本的“六会”技能：会健身技术指导、会组织管理、会项目咨询、会赛事策划、会器材维护、会市场调查，为取得社会体育指导员等相关职业资格证书打下一定基础。

**3、素质目标：**具有良好的职业道德修养和团队合作精神；具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意思和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 健康体适能基础理论</b>		
第一节 健康与体适能	健康的定义 体适能的定义 体适能的分类 健康与体适能的关系	让学生明白什么是健康和体适能，改善现代人体育运动的缺乏和饮食结构的“高能化”，导致的基本身体素质下降，而且更为严重的是与生活方式有关的现代“文明病”（心脏病、高血压、高血脂、

糖尿病和肥胖症等) 日趋增多, 并且成为影响人类健康的一种全球性的“生活方式病”。

第二节 国内外健康体能发展现状	国外健康体能研究现状 国内健康体能研究现状 我国健康体能的发展趋势
-----------------	---

## 第二章 身体成分

第一节 身体解剖结构	肌肉 骨骼及关节 韧带 脂肪 体液
第二节 体型与健康	体型 标准体重计算方法 体型的影响因素
第三节 身体成分测试与评价	基本概念 身体成分测定方法与评价
第四节 身体成分指标在运动健身中的应用	身体组成与肥胖 造成肥胖的因素 人体的能量摄取 人体的能量消耗 肥胖程度 应用身体成分监控减肥健身效果 应用身体成分监控其它运动健身效果

通过本章教学使学生了解人体结构, 通过对人体结构的了解, 为学生分析身体功能动作打下坚实的基础; 学会标准体重计算方法, 分析清楚体型的影响因素, 会进行身体成分的测试与评价并且能在运动健身中进行身体成分指标的应用。

## 第三章 肌肉适能

第一节 肌肉的解剖结构	肌肉的解剖结构 肌肉的结缔组织
第二节 肌肉的生物力学特征	骨骼肌的力学特性
第三节 肌肉适能概述	肌肉适能的概念 相关概念 影响肌肉适能的生理学因素 肌肉适能的年龄与性别差异
第四节 肌肉适能测试与评价	握力 纵跳 1 分钟仰卧起坐 俯卧撑 等速肌肉力量测试
第五节 肌肉适能训练方法	以健康为目的的肌肉适能训练方法 以健美为目的的肌肉适能训练方法 以提高运动能力为目的的肌肉适能训练 影响肌肉适能训练的因素

通过本章教学使学生了解肌肉的解剖结构与结缔组织并掌握骨骼肌的力学特性对肌肉适能及相关概念了解, 学会肌肉适能的测试与评价。通过肌肉适能的测试与评价为肌肉适能的训练做好铺垫, 掌握不同目的人群的肌肉适能训练方法

<b>第四章 平衡适能与评价</b>			
第一节	平衡的生物力学特征	基本概念与原理 人体平衡的力学条件 人体平衡的生物力学分析	通过本章教学使学生了解平衡的生物力学特征以及掌握平衡适能的测试与评价方法，在充分了解体适能测试与评价的基础上进行平衡适能训练方法设计，通过健身房平衡适能、家庭平衡适能、专业平衡适能以及康复平衡适能训练，完成健身运动指导员的的行为策略，熟悉运动强度的监测，能灵活制订各种运动形式的健身处方。
第二节	平衡适能概述	感觉神经 运动神经	
第三节	平衡适能测试与评价	传统的观察法 功能性评定即量表评定法 定量姿势图即平衡测试仪评定	
第四节	平衡适能训练方法	健身房平衡适能训练 家庭平衡适能训练 专业平衡适能训练 康复平衡适能训练	
<b>第五章 骨密度</b>			
第一节	骨的生物力学特征	骨生物力学基本概念 骨对外力作用的反应 骨结构的生物力学特征	通过骨密度章节的学习，将骨的生物力学特征学习作为基础，将骨密度测试与评定作为重点学习部分，并分析骨密度的影响因素从而设计出提高骨密度的锻炼方法，达到预防骨质疏松的问题，以减少骨折受伤风险。
第二节	骨密度概述	面积骨密度 体积骨密度	
第三节	骨密度测试与评定	GE Insight 超声骨密度 全身双能 X 线骨密度测定仪 EXA—3000 数字 DR X 射线高级双能骨密度仪 指骨检测超声波骨密度测量（诊断）仪 QCT 骨密度测试仪	
第四节	骨密度的影响因素	遗传因素 环境因素	
第五节	提高骨密度的锻炼方法	运动对骨的力学性能的影响 提高骨量增长长期峰值的运动处方 延缓骨量丢失期骨密度的运动处方 骨的运动损伤及防治 制定和实施建骨运动处方时应注意的问题	
<b>第六章 柔韧适能</b>			
第一节	柔韧适能概述	柔韧适能的概念 软组织的力学性质 柔韧适能与健康 柔韧适能与运动能力 影响柔韧适能的主要因素	理解柔韧适能与健康的关系，区别静态柔韧和动态柔韧，有利于柔韧适能的测试与评价。通过对柔韧适能的学习，学会柔韧适能运动处方的设计。
第二节	柔韧适能测试与评价	人体各关节活动的正常幅度 柔韧适能测试指标与评价	
第三节	柔韧适能运动处方	柔韧适能运动种类 柔韧适能运动处方	

<b>第七章 心肺适能</b>		
第一节	心肺适能概述	心肺适能是体适能要素中最重要的一项，也被称为全身耐力。从机能上讲，心肺适能主要与人体心血管系统、呼吸系统的机能有关。通过对本章的学习明白心肺机能能力的提高、运动中向骨骼肌供氧及骨骼肌利用氧能力的增加、运动后恢复快以及身体成分的改变等。
第二节	心肺适能测试与评价	台阶试验 功率自行车 主观感觉运动负荷评估表
第三节	心肺适能运动处方	有氧运动 球类活动 我国民族传统体育运动
第四节	发展心肺适能的运动负荷	运动强度 运动持续时间 训练频率
<b>第八章 健康体适能评价系统</b>		
第一节	健康体适能评价系统的相关信息	健康体适能评价系统的基本组成 健康体适能评价系统相关信息分析
第二节	健康体适能评价系统的管理与应用	健康体适能评价系统的管理 健康体适能评价系统的应用
<b>第九章 健康体适能实践</b>		
第一节	案例研究的意义	通过本章学习，让学生明白健康体适能评价系统可针对不同性别、不同年龄、不同健康状况、不同锻炼习惯、不同健身目的的人群，采用不同的测试与评价方法，提供个性化的锻炼指导。
第二节	案例研究的对象	通过健康体适能实践进行案例研究与分析，找准研究对象，对研究结果进行分析对比，进一步确定健康体适能的研究方向以及搞清楚健康体适能的研究意义。
第三节	案例研究的结果分析	基本特征 分组类别 高校知识分子体成分的变化与分析 高校知识分子骨密度的变化与分析 高校知识分子肌肉力量与柔韧性的变化与分析 高校知识分子ETT心肺功能的变化与分析 高校知识分子平衡的变化与分析 进一步研究的方向

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	实践实训	考试	总时数
健康体适能基础理论	3	2			2
身体成分	3	2	2		4
肌肉适能	3	2	4		6
平衡适能与评价	3	2	2		4
骨密度	3	2			2
柔韧适能	3	2	4		6
心肺适能	3	2	4		6

教学内容	学期	理论讲授	实践实训	考试	总时数
健康体适能评价系统	3	4	6		10
健康体适能实践	3	4	8		12
特殊人群训练指导	3	4	8		12
合计		26	38	0	64

## 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：1次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松的运动服

## 六、课程考核方式

### (一) 考核的依据

本课程为专业基础必修课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### (二) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为闭卷笔试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### (三) 评分标准及考核要求

#### 1、平时综合（40%）

##### (1) 技能测试（15%）

1) 考核方法：以 PPT 形式完成健康评价相关考核。

2) 考核规则与要求：思路清晰、示范标准、流程流畅

分值	评分依据
100-90	评价流程熟练无遗漏、思路非常清晰、逻辑清楚，内容详实无错误、版面设计美观大方、充分利用多媒体
89-80	评价流程熟练无遗漏、思路清晰、逻辑较清楚、内容详实无错误、版面设计明了、充分利用多媒体
79—70	评价流程不太熟练有少许遗漏、思路大致清晰、逻辑无错误、内容一般、版面设计一般、利用了其它多媒体
69—60	评价流程不熟练有明显遗漏、思路勉强清晰、逻辑出现少许错误、内容一般、版面设计一般、利用了其它多媒体
59—50	评价流程极不熟练、思路勉强清晰、逻辑混乱、内容较少、版面设计一般、极少利用其它多媒体
49—40	评价流程极不熟练、思路不太清晰、逻辑混乱、内容较少、版面设计混乱、几乎没用其它多媒体
40 以下	评价流程完全不熟练、思路混乱、逻辑混乱、内容太少、版面设计混乱、无其它多媒体

(2) 实践实训考核标准（达到起评成绩方予以技评）（15%）

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100 (优秀)	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89 (良好)	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79 (中等)	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

(3) 平时表现考核：（10%）

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

评分标准

85-100 分	70-84 分	40-69 分	10-39 分
无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草



## 2、期末考核（60%）

参照标准答案及评分标准

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《健康体适能理论与实践》，裘琴儿，徐州：中国矿业大学出版社，2010年4月。

#### 2、主要参考书

《体适能评定理论与方法》，陈佩杰等，哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2005年8月第1版。

#### 3、课外学习资源

##### 1) 推荐参考书目

王正珍主译·ACSM运动测试与运动处方指南·北京：人民卫生出版社，2010

荣湘江等·体育康复、运动处方、医务监督·桂林：广西师大出版社，2002

##### 2) 学习网站

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

### 附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

1、担任本门课程的教师原则上具备体育类硕士学历，或至少3年相关体育理论课程教学的经历，能够独立完成教学大纲，教学计划以及教案的撰写。

2、本门课程的新课任教师应具备体育类硕士学位或，研究生期间对健康管理相关课程进行过系统学习。具备该本门课程的知识结构、课程特点的熟练掌握，在相关理论与实践方面要有不断专研的精神，在任课之前应进行3次的公开课教学，完成相应教学文件撰写，包括教学计划，教案及课件。或者在本课程的老师指导下随堂实习至少半学期，经过学院试讲试教考核通过，方能担任本课程的教学工作。

课程编码：14021101

## 《体育社会学》教学大纲

课程学分： 3 学分

课程学时： 48 学时

先修课程： 无

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理学生开设的专业理论课，是一门专业必修课，共 48 学时。其中：课堂讲授 32 学时，实验实践 16 学时。

### 二、课程目标

《体育社会学》的课程目标是给广大学生传授有关体育社会学的理论知识，使学生树立正确的社会观，从理论、思想、观念层面对体育现象加以阐释。培养学生掌握体育社会学的基本理论与方法，以及运用基础理论知识分析解决问题的能力，加深对体育运动以及体育运动与整个社会的认识和理解，并为学生学习该专业其它课程打下良好的理论基础。其具体培养目标描述如下：

（一）**知识目标：**使学生能基本掌握社会学、体育社会学的一般理论知识，能够运用历史唯物主义的观点，观察、认识、解释我国体育运动中的一些理论和实际问题。

（二）**能力目标：**使学生能熟练地掌握社会调查的基本理论与方法，并能适当地予以运用。扩充学生知识面，提高分析及解决问题能力，培养逻辑思维能力。

（三）**素质目标：**全面、准确地把握体育现象的社会本质，树立正确的体育观和增强事业心。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
<b>绪言</b>	社会学的定义、社会学的产生和发展、社会学的研究对象和研究领域、特点和功能。	<b>教学要求：</b> 使学生了解社会学的一般概念、产生发展及特点。了解体育社会学的概念、发展以及研究对象。
一、 社会学概述	体育社会学的性质、研究对象、研究领域。	<b>教学重点：</b> 体育社会学的由来和发展
二、 体育社会学的由来和发展		
三、 体育社会学的性质和研究对象		
<b>第一章 体育社会现象的社会学分析</b>	体育社会现象基本概况，体	<b>教学要求：</b> 使学生了解体育社会现象的具体表现，体育在社会结

章节名称	教学内容	基本要求
一、 体育社会现象概述	育社会现象出现的重大变化有关	构中的地位。
二、 体育社会现象的重大变化	体育社会现象的几个基本命题	<b>教学重点：</b> 体育与政治关系； 体育与经济关系； 体育与社会的协调发展。
三、 关于体育社会现象的几个基本命题		
<b>第二章 体育运动的社会分层、流动与控制社会变迁概述</b>	社会分层的的概念	<b>教学要求：</b> 使学生了解社会分层与体育的关系以及社会分层对体育运动的影响。
一、 社会分层与体育运动	及标准，体育的社会分层，体育社会流动的方式，体育的社会控制体系，控制作用，控制	<b>教学重点：</b> 体育的社会分层，体育社会流动的方式，体育的社会控制体系，
二、 社会流动与体育运动		
三、 社会控制与体育运动	机构	
<b>第三章 社会结构中的体育运动</b>		<b>教学要求：</b> 使学生了解体育运动与经济的互动关系。体育在当今素质教育中的重要地位和作用。
一、 体育运动与经济的互动	体育运动与国家的经济发展相互促进，体育与政治的关系密切。	科技对体育促进作用。大众传媒对体育运动正负影响
二、 体育运动与政治的互动	人口数量与质量对体育的影响。	
三、 人口结构中的体育运动	体育与素质教育的关系。科学技术作用于体育分别表现在器物、制度和价值观念三个层面	<b>教学重点：</b> 体育对越轨行为的控制；中国体育体制改革的社会学本质。
四、 体育运动在教育中的作用		
五、 体育运动与科学技术的互动		
六、 大众传播媒介对体育运动的影响		
<b>第四章 社会文化中的体育运动</b>		<b>教学要求：</b> 使学生了解体育的物质、精神文化。增加对体育文化在谋求身体的培育和发展，增进健康和保持积极的心理、生理状态。
一、 文化的一般概述	文化的概念、性质、文结构、	<b>教学重点：</b> 文化的形态、价值和东西方体育文化比较。
二、 文化的要素与特性	文化的运行、中国文化的特质。	
三、 体育文化概述	体育文化的概念、形态以及文化中的地位体育文化的价值。	
四、 社会文化中的体育文化	体育文化产生的社会原因、体育文化的发展。	
<b>第五章 社会进步中的体育运动</b>		<b>教学要求：</b> 了解不同时期不同社会大环境下体育运动的发展，战争、和平、经济危机时期。体育在和谐社会，小康社会中的作用。
一、 社会恶性运行中的体育运动	体育对社会发展起到一定的促进作用或抑制作用。体育运动	<b>教学重点：</b> 体育运动在构建和谐
二、 社会中性运行中的体育运动	又对政治、经济、文化各社会系统施加一定影响，促进或抑制社会运行向良性转化。	
三、 社会良性运行中的体育运动		

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第六章 社会制度中的体育运动</b>	体育制度的构成要素和类型。中国体育制度的演进与创新，举国体制的发展历程，中国体育制度改革的动因、特点及趋势	社会中的地位 <b>教学要求：</b> 了解不同社会制度中体育运动的发展情况，中国体育制度演进的进程。 <b>教学重点：</b> 举国体制的发展历程，中国体育制度改革的动因。
<b>第七章 社会关系与互动中的体育运动</b>	体育运动中社会角色的分类及特点。体育运动中的人际关系，体育运动中个人与群体的关系。体育运动中的社会互动构成要素及类型	<b>教学要求：</b> 了解体育运动中社会角色的类型。理解体育运动中社会互动的几种类型和功能 <b>教学重点：</b> 体育运动中社会互动的几种类型和功能
<b>第八章 社会生活中的体育运动</b>	生活方式的概念及构成要素，影响生活方式的主要因素。现代生活方式中的健康隐患。体育运动与生活方式的改善措施。休闲体育的社会价值与发展趋势。	<b>教学要求：</b> 使学生了解生活方式的概念及构成要素。当代社会健康隐患的类型及表现形式。 <b>教学重点：</b> 体育运动在增进现代社会人群健康，改善生活方式中的重要作用。
<b>第九章 竞技体育的社会学分析</b>	竞技体育的概念、产生发展的社会文化背景。竞争的特点，具有完整的组织体系和严格的规章制度。非正规竞技体育、组织化的竞技体育、商业竞技体育。竞技体育的分类及价值	<b>教学要求：</b> 使学生了解竞技体育是社会的缩影。了解竞技体育与游戏的血缘关系和竞技体育与竞技社会人际的关系；了解竞技体育的价值。 <b>教学重点：</b> 竞技体育的产生、特点和社会价值。
<b>第十章 社会体育的社会学分析</b>	社会体育的基本涵义、特点、发展趋势。我国社会体育发展简介，《全民健身计划纲要》的推行。社会体育的基本条件	<b>教学要求：</b> 使学生了解社会体育的特点。了解我国大众体育的特点和发展趋势。 <b>教学重点：</b> 社会体育的特点；国外大众体育的发展和我国大众体育的现状。

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析</b>	群体的概念、群体的要素、群体的分类、群体的功能。	<b>教学要求：</b> 使学生了解体育的不同群体。增进对特殊体育群体的了解和认识。
一、群体概述	体育群体的概念、特征、体育群体的类别。	<b>教学重点：</b> 体育群体和特殊体育群体的特征和类别
二、体育群体概述		
三、老年人体育	老年人体育、妇女体育、残疾人体育。	
四、妇女体育		
五、农民工体育		
六、残疾人体育		
<b>第十二章 体育运动的民族与宗教问题</b>	宗教的本质特征、宗教的基本命题、宗教的要素、世界三大宗教及道教简介。	<b>教学要求：</b> 使学生了解宗教对体育发展过程中所的作用和影响具有的复杂性和多重性。
一、民族问题概述	宗教对体育产生和发展所起的作用、体育与宗教的本质对立、体育的进步和宗教的退让、现代体育仍必须同宗教作斗争。	<b>教学重点：</b> 宗教的本质特征；体育与宗教的对立；宗教对体育产生和发展所起的作用。
二、体育运动与民族		
三、体育与民族主义		
四、宗教原理		
五、体育与宗教的关系		
六、警惕邪教利用体育借尸还魂		
<b>第十三章 体育的社会问题</b>	体育社会问题概述。	<b>教学要求：</b> 使学生了解国内外各种体育社会问题，增强对体育社会问题的辨别和认识能力。
一、体育社会问题概述	体育社会问题特点。	<b>教学重点：</b> 中国体育社会问题的预防与解决。
二、体育社会问题特点与种类	具有世界性的体育社会问题，我国的体育社会问题的种类，预防解决的方法。	
三、体育社会问题的预防和解决		
<b>第十四章 体育社会学研究方法</b>	体育社会学研究的意义、方法、基本步骤。调查研究方法的特点、基本概念、抽样调查方法。问卷的主要类型和基本结构、设计。	<b>教学要求：</b> 使学生了解体育社会学研究的基本方法。掌握研究的基本的方法步骤。 <b>教学重点：</b> 测量（信度、效度）常用的问卷调查法。
一、体育社会学学科方法论		
二、体育社会学的研究程序		
三、收集资料和处理资料的方法		

#### 四、 学时分配

教 学 内 容	理论讲授	实践	总学时
第一章：体育社会现象的社会学分析	4		
第二章：体育运动的社会分层、流动与控制	2	2	
第三章：社会结构中的体育运动	2	2	
第四章：社会文化的体育运动	2		

第五章：社会进步中的体育运动	2		
第六章：社会制度中的体育运动	4		
第七章：社会关系与互动中的体育运动	2		
第八章：社会生活中的体育运动	2		
第九章：竞技体育的社会学分析	2	2	
第十章：社会体育的社会学分析	2	4	
第十一章：体育群体与人群体育的社会学分析	2		
第十二章：体育运动的民族与宗教问题	2		
第十三章：体育的社会问题	2	4	
第十四章：体育社会学研究方法	2	2	
合计	32	16	48

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

## 五、教学方法与手段

（一）在教学活动中，以案例教学为主（不严格按照教材的章节顺序），可以选择有代表性或时效性的案例课前布置预习任务，以多种形式查阅资料，课上结合以小组讨论、辩论赛的形式，课后作业及时总结。培养学生积极思考、创新及解决问题的能力。

（二）教学中适当安排学生进行社会调查，一方面更好地掌握社会学研究方法，另一方面，可以用所学理论指导运用于实践。

（三）实践环节组织教学中以小组形式为主

## 六、课程考核

### （一）考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

表一

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

表二

	成绩构成	成绩比例	备注
平时参与	出勤及表现	10%	每迟到或早退两次扣 10 分，旷课一次扣 20 分
平时	1、调查问卷	20%	重点：调查问卷的设计流程

技能	2、团队 LOGO	10%	重点：重要知识点，运用理论解决问题的能力
期末	理论试卷	20%	
综合		40%	

## (二) 考核内容、评分标准及考核要求

### 1、平时参与（10%）

出勤占 10%：根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，事假不扣分，每迟到或早退两次扣 1 分，旷课一次扣 2 分。

### 2、平时技能考核（30%）

#### (1) 调查问卷评分标准（20%）

100 分	90 分-100 分	80 分-89 分	70 分-79 分	60 分-69 分	60 分以下
格式 (20 分)	格式很规范，卷面排版非常美观	格式规范，卷面排版美观	格式比较规范，排版一般	格式不规范，版面混乱	完全不讲究格式
题目数量及类型(10 分)	20 道题目，封闭式和开放式题目都有	15-19 道题目，封闭式和开放式题目都有	10-14 道题目，封闭式和开放式题目缺一种	5-10 道题目，封闭式和开放式题目缺一种	5 道题目以下，封闭式和开放式题目缺一种
问题的设计	问题表述很准确，设计很合理	问题表述比较准确，设计较合理	问题表述基本准确，设计基本合理	问题表述模糊，设计不合理	问题表述非常模糊，不知所云
答案的设计	答案非常完整、表述准确、	答案较完整、表述准确、	答案基本完整，表述基本准确、	答案不完整、表述不准确、	答案严重缺乏完整性，表述很不准确

#### (2) 团队 LOGO 设计（10%）

100 分	90 分-100 分	80 分-89 分	70 分-79 分	60 分-69 分	60 分以下
格式 (40 分)	图文并茂、精美。格式非常规范，版面非常美观。	图文并茂、精美，格式规范，排版整齐	格式比较规范，排版一般	格式不规范，版面混乱	完全不讲究格式
内容完整程度 (30 分)	团队名称，LOGO，小组成员，非常完整，非常详实	团队名称，LOGO，小组成员，联系电话完整	团队名称，LOGO，小组成员，一至两项	团队名称，LOGO，小组成员，只有一项	团队名称，LOGO，小组成员，模糊不清
内容表述准确度 (30 分)	问题表述很准确，设计很合理，理念积极向上	问题表述比较准确，设计较合理，理念积极向上	问题表述基本准确，设计基本合理，理念积极向上	问题表述模糊，设计不合理，理念积极向上	问题表述非常模糊，不知所云，没有理念

### 3、理论知识考核（60%）

(1) 试卷题型主观题与客观题搭配，可采用开卷或闭卷考试。

(2) 试题中客观题以课程中基本内容、基本方法、基本概念为主，主观题以分析和解决体育社会问题的能力为主，整套试题以中等学生学习程度作为参考。

## 七、其他

### <一>作业及自主学习要求

根据课堂教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整；教师布置自主学习任务，鼓励学生多阅读、多实践。

### <二>课程资源

#### 1、建议教材

卢元镇，《体育社会学》，高等教育出版社，2010年7月

#### 2、主要参考书

熊欢，《西方社会学视角下的社会体育》，中国人民大学出版社，2011年7月

#### 3、课外学习资源

郑杭生编著，《社会学概论新修》，中国人民大学出版社，2008, 11

大纲执笔：关玲香

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：2018年4月20日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师原则上具备体育类硕士学历，或至少3年相关体育理论课程教学的经验，能够独立完成教学大纲，教学计划以及教案的撰写。

2、本门课程的新课任教师应具备体育类硕士学位或，研究生期间对体育社会学相关课程进行过系统学习。具备该本门课程的知识结构、课程特点的熟练掌握，在相关理论与实践方面要有不断专研的精神，在任课之前应进行3次的公开课教学，完成相应教学文件撰写，包括教学计划，教案及课件。或者在本课程的老师指导下随堂实习至少半学期，经过学院试讲试教考核通过，方能担任本课程的教学工作。



课程编码：14021102

## 《社会体育指导与管理专业导论》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 30 学时

先修课程： 无

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业理论课，是一门专业必修课，学分 2 为学分，共 30 学时，其中：**课堂讲授 22 学时，实验实践 2 学时，自主学习 6 学时。**

### 二、课程目标

针对专业培养目和社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程是社会体育指导与管理专业学习的先行课程；通过课程的学习使学生了解社会体育的内涵与外延，什么是产业、行业、企业，职业与就业能力；了解体育学院社会体育办学的定位、人才培养目标、规格、专业方向设置以及如何正常毕业；掌握自主学习、实践的途径与方法，具备如何规划自己四年的学习计划于与职业生涯能力。其具体培养目标描述如下：

#### 1、知识目标：

了解社会体育的内涵与外延、产业、行业、企业、职业；了解体育学院社会体育办学的定位、人才培养目标、规格、专业方向设置；了解中国社会体育指导员协会及社会体育指导员获得的途径与考核内容；理解一般就业能力与特殊就业能力的关系；树立明确目标；清晰四年大学正常毕业所规定的内容与标准。

#### 2、能力目标：

通过本门课程的学习，学生应掌握专业学习、实践的途径与方法，具备如何规划自己四年的学习与职业生涯设计能力。

#### 3、素质目标：

本门课程在素质培养上应加强学生从事职业高级人才所需的逻辑与系同思维能力，良好的职业道德修养和团队合作精神，继续学习、能独立获取新知识能力以及专长意识和洞察力；提高学生的社会责任感。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一部分 社会体育基本知识与 技能		1、全国社会体育指导与管理专业办学现状由学生先查阅资料后进行讨论教学，交 PPT 2、教学时数 2 学时

第一章 社会体育及全国办学现状	1、社会体育的内涵与外延 2、全国社会体育的办学现状	
第二章 中国社会体育指导员二级技术等级考核的途径与考核内容	1、工作规范： 社会体育指导的相关法规 社会体育指导员的行为规范 社会体育指导员的岗位责任 2、基本知识： 体育健身理念，社会体育理论 健身知识 3、组织管理 健身组织的管理，健身活动的管理，指导员组织的管理 4、健身指导，常用体育健身原理 不同人群体育健身	1、让学生了解中国社会体育指导员的性质、规格、考试途径及内容等，让学生早作准备。
第二部分就业与创业		了解产业与企业
第一章 产业与企业	产业与企业	
第二章 职业与就业	1、职业与工作 2、就业	1、理解就业与职业的关系
第三部分 体育学院社会体育指导与管理专业人才培养方案解析		了解体育学院社会体育与指导专业人才培养情况
第一章 体育学院社会体育指导与管理专业人才培养的目标及规格	体育学院社会体育指导与管理专业人才培养的目标及规格	
第二章 体育学院社会体育指导与管理专业职业方向与课程设置	体育学院社体专业的职业方向设置 体育学院社体专业课程	职业方向设置由各教研室主任讲授，主要内容：职业方向培养人才的目标、规格、课程开设、选项要求等内容
第三章 体育学院社会体育指导与管理专业毕业及授位	毕业证 学位证	取得毕业证和学位证的具体要求
第四部分 体育学院社会体育指导与管理专业的素质、能力要求	1、大学生的人生价值观 大学的学习目标 大学的学习方法	树立正确的人生观，价值观 确立长期目标和短期目标
第一章 体育学院社会体育指导与管理专业的素质要求		
第二章 体育学院社会体育指导与管理专业的能力要求	1、基本能力 2、专业能力 3、创新能力	1、完成四年专业学习规划 2、完成职业规划

## 四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
《社会体育指导与管理专业导论》	第一学期	2 学时	2 学时（总结） 平时自主实训	6 学时		30 学时
合 计						30 学时

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

## 五、教学方法与手段

### （一）教学方法：

#### 1、改革传统教学模式，综合运用多种教学方法。

采用课堂教师讲授、讨论等方式；在课堂教学中采用多种方法：教师除按教学大纲讲授课程外，还将经典案例作为专题，介绍给学生，将理论与实践相结合，开阔学生的眼界；为了提高学生的学习主动性，加强互动式教学，除教师主讲外，安排少量学时作为讨论课，由同学们自选他们感兴趣的与教学相关的内容讨论；学生通过查阅资料，培养学生运用所学的知识分析问题、解决问题的能力。

#### 2、案例教学，培养学生分析问题的能力。

#### 3、实践教学，培养学生的运用知识的能力。

鼓励学生关注、了解国外社会体育发展方向，结合中国的社会体育发展实际积极进行社会体育实践。

### （二）教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，并注重教学课件的建设，制作全程的教学课件，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于因特网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

### （三）教学改革

1、改革教学方法，从单一的课堂灌输到多种方法并用，从单纯由老师讲，到师生互相交流的互动式教学。这些方法对于提高教学效果和教学效率将起到良好的效果。

2、在理论教学中加入大量的案例和专题讨论，有利于将理论与实践结合，培养学生的兴趣。

## 六、课程考核

### （一）考核方式

按《乐山师范学院学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大

过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

表一

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

表二

考核内容	成绩比例
理论知识	60%
技能（职业生涯规划设计书）	30%
平时	10%
合计	100%

平时成绩考核，根据学生的学习态度、出勤、课堂提问和完成教学内容情况进行评分。

## （二）考核内容、评分标准及考核要求

### 1、平时成绩（10%）

出勤占 10%：根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，事假不扣分，每迟到或早退两次扣 1 分，旷课一次扣 2 分。

### 2、技能考核（30%）

#### （1）职业生涯规划设计书评分标准（30%）

## 大学生职业生涯规划书

### 封面（10分）

署上作品名称和年月日，可以在封面插入图片和警示格言

#### 扉页

个人资料：

真实姓名：××

性别：×

所在学校及学院：××大学××学院

班级及专业：××级××专业

学号:× × × × × × × × × ×

总论(引言)

### 第一章 认识自我 20分

1. 个人基本情况 2. 职业兴趣 3. 职业能力及适应性 4. 职业价值观 5. 胜任能力

自我分析小结

### 第二章 职业生涯条件分析 20分

1. 家庭环境分析 2. 学校环境分析 3. 社会环境分析 4. 职业环境分析

职业生涯条件分析小结

### 第三章 职业目标定位及其分解组合 40分

1. 职业目标的确定 2. 职业目标的分解与组合

### 第四章 评估调整 10分

1. 评估的内容 2. 评估的时间 3. 规划调整的原则 结束语

### 3、理论知识考核 (60%)

(1) 试卷题型主观题与客观题搭配,可采用开卷或闭卷考试。

(2) 试题中客观题以课程中基本内容、基本方法、基本概念为主,主观题以分析和解决体育社会问题的能力为主,整套试题以中等学生学习程度作为参考。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

#### 1、作业:

(1) 公益性社会体育指导员的与商业型健身指导员的区别与联系

(2) 我国社会体育指导专业培养人才的模式有哪些?与国际职业化人才水平存在哪些差距?

#### 2、自主学习

(1) 养成自主学习的习惯

(2) 完成职业生涯规划书

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《社会体育指导员技术等级培训教材》,国家体育总局群体司、国家体育总局社会体育指导中心组编,高等教育出版社,2012年第1版。

#### 2、主要参考书

《职业生涯规划与就业指导》,刘清亮,人民邮电出版社,2010年第1版。

#### 3、课外学习资源

网上学习、体育学学院的校外实训基地、单项体育协会、体育俱乐部、体育策划公司等

大纲执笔：王志刚

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

**附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：**

1、担任本门课程的教师应具备

（1）本门课程的知识结构面广，课程具有专家引领、.自学支持、群体智慧、.案例丰富、.媒体整合、评价多样、.职业规划等特点。

（2）教师应具备高职称、多学科、企事业管理、项目运动推广、社会体育指导员考评员或国家级社会体育指导员、行业专家等条件，一般由专业负责人担任主讲教师。

2、本门课程的新课任课教师应具备

（1）教师应具备高学历、多学科、企事业管理、项目运动推广、社会体育指导员培训教师或国家级一社会体育指导员、行业管理等条件，在专业负责人的指导下担任。

课程编码：14021106

# 《消费者行为学》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：健康评价与运动处方

适用专业：社会体育指导与管理

## 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业理论课，是一门专业必修课，共 32 学时。

## 二、课程目标

该学科主要研究消费者心理、行为特征及其影响因素，从而为制定市场营销战略提供依据。研究侧重二个基本问题：一是分析研究不同消费者心理和行为特征及其特征影响因素，为制定合适的营销战略提供依据；二是通过制定营销战略，改变消费者的购买行为，提高消费者的购买频率，目的是为企业创造顾客和利润。

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养具有诚信、敬业良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，系统掌握体育专项指导技能的基础上，使学生掌握与体育专项有关的管理、营销、服务及项目推广等基础核心知识，能在各级各类健身俱乐部或社会体育活动中从事健身咨询及营销等工作，具备分析和解决俱乐部营销活动中实际问题的基本能力。其具体培养目标描述如下：

### 1、知识目标：

通过本课程的学习，让学生能全面地认识体育消费、研究体育消费者的行为，进而达到应用体育市场规律、了解体育市场需求的目的。

### 2、能力目标：

通过教学，帮助学生进一步提高其对消费者的认知水平，完善其理论知识体系。同时，通过进行有关体育消费行为的训练、实践，对相关个案与现象的讨论、评析，理论联系实际，锻炼和培养学生对体育消费者的心理与行为、广告环境的识别、分析、判断、应变和操控能力，进而使学生在进行广告设计、广告策划、市场营销等实践活动时能够灵活运用各种战术。

### 3、素质目标：

具有良好的职业道德修养和团队合作精神；具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意思和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

## 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章	第一节 消费者行为基本理论	学生应理解体育消费者行为的基本概念，了解体育消费者行为
体育消费者行为概述	第二节 体育消费的概念及分类	

章节名称	教学内容	基本要求
	第三节 体育消费者	学的研究对象和基本内容,认识到研究体育消费者行为学的重要意义
第二章 体育消费市场分析	第一节 体育消费的特点 第二节 现代体育消费方式 第三节 现代体育消费效果 第四节 体育竞赛表演市场 第五节 体育健身娱乐市场 第六节 体育用品市场 第七节 体育彩票市场 第八节 体育旅游市场	学生应从体育产业伴随体育市场的形成与发展,将会扩大国内需求、推动经济增长的大环境分析体育消费市场。理解体育消费市场的繁荣将带动更多消费者通过参与健身及运动、观赏竞技比赛等方式满足自身的消费需求。明白体育消费是通过不同的市场途径得以实现的。
第三章 体育消费者行为的外部影响因素	第一节 文化因素与体育消费者行为 第二节 社会因素与体育消费者行为 第三节 家庭因素与体育消费者行为 第四节 经济因素与体育消费者行为 第五节 消费风险	通过对体育消费者所处文化背景、社会阶层、家庭特征、经济状况的介绍和分析,帮助学生了解背景知识、掌握相关概念,希望学生在此基础上,学会分析不同外部因素对体育消费者产生何种影响,从而预测体育消费者的行为方式及消费风险,为更进一步的研究打下基础。
第四章 体育消费者行为的内部影响因素	第一节 体育消费者的心理活动过程 第二节 体育消费者的心理倾向——需要与动机 第三节 体育消费者的心理倾向——态度与个性	体育消费者行为的内部影响因素涉及较多心理学方面的基本概念,所以通过本章学习,学生应更好地理解内部因素如何影响体育消费者的需求和态度,并对其消费行为产生影响。
第五章 营销组合和体育消费者行为	第一节 营销沟通 第二节 产品因素与体育消费者行为 第三节 价格因素与体育消费者行为 第四节 渠道因素与体育消费者行为 第五节 促销因素与体育消费者行为 第六节 公共关系与体育消费者行为	本章的概念较为抽象,因此加入了丰富的现实营销案例,以帮助学生更好地理解概念的内涵和外延。学生重点理解外部因素通过体育消费者所处外部环境对体育消费者的行为产生影响,而内部因素则通过体育消费者心理状态对体育消费者的行为产生影响。
第六章 体育消费者的购买过程	第一节 购买行为的一般过程与类型 第二节 购买行为理论与模式 第三节 体育消费者的购买决策过程 第四节 体育消费者购后行为分析 第五节 体育消费者的网上购物	从本章开始,集中对体育消费者的购买过程进行分析,并注重购买过程中所涉及理论和概念的介绍。学生在学习本章的同时,可以结合自身日常生活中购买商品的情况理解和掌握所学理论。



章节名称	教学内容	基本要求
第七章 不同群体的体育消费行为	第一节 老年人体育消费 第二节 少年儿童体育消费 第三节 职业女性的体育消费 第四节 高校教师的体育消费 第五节 高校大学生体育信息需求 第六节 不同家庭类型的体育消费 第七节 农民体育消费	本章从不同的角度、不同的类型对进行体育消费的人群进行划分并加以分析。学生应充分分析各类型人群对体育消费的行为。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	实践实训	考试	总学时
体育消费者行为概述	5	1			1
体育消费市场分析	5	5			5
体育消费者行为的外部影响因素	5	3			3
体育消费者行为的内部影响因素	5	2			2
营销组合和体育消费者行为	5	5	1		6
体育消费者的购买过程	5	4	1		5
不同群体的体育消费行为	5	8	2		10
合计		28	4		32

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

#### 五、教学方法与手段

（一）教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

（二）作业方式：作业；作业量：1次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

（三）成绩考核措施：见考核方案

（四）辅导措施：课前、中、后辅导

（五）除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学演示，教学讨论

#### 六、课程考核

##### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为闭卷笔试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%

合 计	100%
-----	------

具体考核内容与考核形式如下。

## 1、平时综合（40%）

### （1）技能考核

技能测试（产品营销策划）占总成绩的 15%

考核内容及分值

产品定位	15 分
市场前景分析	10 分
消费需求分析	15 分
营销方案设计	25 分
SWOT 分析	15 分
服务广告推广	20 分

### （2）实践实训考核

（体育健身消费者行为分析）占总成绩的 15%

90-100 分	70-80 分	50-60 分	30-40 分
1、分析符合市场现状、行业特点以及消费者行为动机 2、充分考虑到了外部及内部影响因素 3、分析定位准确，市场调查充分	1、基本分析符合市场现状、行业特点表述基本准确以及消费者行为动机分析得当 2、大致考虑到了外部及内部影响因素 3、分析定位比较准确，市场调查比较充分	1、不太分析符合市场现状、行业特点表述不太准确以及消费者行为动机分析一般 2、未充分考虑到了外部及内部影响因素 3、分析定位不太准确，市场调查不够充分	1、不分析符合市场现状、行业特点不准确以及消费者行为动机分析不到位 2、未考虑到了外部及内部影响因素 3、分析定位不准确，市场调查不充分

### （3）平时表现考核：（10%）

平时参与考核由课堂出勤及课堂学习参与的积极性组成。

#### 评分标准

85-100 分	70-84 分	40-69 分	10-39 分
无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草

## 2、期末考核（60%）

理论考试主要内容	所占分值
第一部分 体育消费者行为概述	15 分

第二部分	体育消费市场分析	20分
第三部分	体育消费者行为的影响因素	20分
第四部分	营销组合和体育消费者行为	15分
第五部分	体育消费者的购买过程	30分

参照标准答案及评分标准

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《体育消费者行为学》，骆秉全、姚娜，高等教育出版社，2014年第1版。

#### 2、主要参考书

《消费者行为学》，符国群，高等教育出版社，2015年第3版。

#### 3、课外学习资源

<http://www.mbalib.com/>（MBI 智库）

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

### 附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

1、担任本门课程的教师原则上具备体育类硕士学历，或至少3年相关体育理论课程教学的经验，能够独立完成教学大纲，教学计划以及教案的撰写。

2、本门课程的新课任教师应具备体育类硕士学位或，研究生期间对消费者行为学相关课程进行过系统学习。具备该本门课程的知识结构、课程特点的熟练掌握，在相关理论与实践方面要有不断专研的精神，在任课之前应进行3次的公开课教学，完成相应教学文件撰写，包括教学计划，教案及课件。或者在本课程的老师指导下随堂实习至少半学期，经过学院试讲试教考核通过，方能担任本课程的教学工作。

课程编码：14021108

## 《创新创业导论》教学大纲

课程学分：2

课程学时：32 学时

先修课程：俱乐部经营管理实务

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业基础课程，是一门专业理论必修课程，共 32 学时（其中理论课 20 学时，实验实践 8 学时，自主学习 4 学时）。

### 二、课程目标

按照社会体育指导与管理专业人才培养的要求，本课程主要培养旨在培养理论与实践相结合的体育创新创业人才。通过教学使学生基本具备创新的意识，学习如何寻找创业机会，整合创业资源，开办创业项目，强化创业管理等创业需要的基本技能。掌握创新创业的基本理论、知识和应用技能及方法，并且能运用这些理论和方法实现体育方面的创业，培养学生具有了解和适应体育市场发展能力。

具体目标如下：

**1、知识目标：**初步掌握创新基本原理与创新所具备的素质，掌握创新的技法以及提升创新能力。掌握分析环境、调研市场、选择项目的基本方法，学会组建团队，项目规划已经融资的方法，了解开办创业项目的前期准备以及企业创办需要的内容，了解企业管理中的财务管理，成长管理以及风险管理

**2、能力目标：**能发现当前体育产业、体育服务市场发展过程中出现的创业机会，具备开办体育服务产业公司的能力。

**3、素质目标：**具备良好的学习习惯，坚忍不拔的意志，良好的组织和协调能力、脚踏实地的工作作风、积极的工作态度、高雅的人文素养。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 激发创新意识		
一、创新原理	1 创新的概念 2 创新能力形成的原理 3 创新的原则 4 创新与创业	1.掌握创新的基本原理和创新能力形成的的基本原理 2.养成积极创新的习惯
二、创新素质	1 创新的心理素质和内在动力 2 创新的内在动力-创新精神 3 创新知识结构	3.掌握创业与发展、创新与创业之间的关联
三、创新意识	1 良好的创新环境课激发创新意识	

章节名称	教学内容	基本要求
	2 创新意识的养成	
第二章 训练创新思维		
一、冲破界限	1 定时思维的概念 2 偏见思维 3 冲破思维枷锁	1、避免传统思维对创新的阻碍 2、理解并掌握几种创新思维的本质、特点和方
二、拓宽视角	1 散发思维 2 收敛思维 3 逆向思维 4 想象思维 5 联想思维	法 3、理解创新思维的内在要素
三、思维重构	1 新思维的内涵及表现 2 重构思维模式 3 开发右脑 4 六顶思考帽 5 头脑风暴法 6 德尔菲法	
第三章 掌握创新技法		
一、创新技法	1 设问型方法 2 组合型方法 3 分析列举型方法 4 联想类比型方法 5 其他创新方法	1、掌握常见的创新方法原理原理、实施步骤，并在实际学习、生活、工作中运用相关方法解决问题。
二、创新技法	1 TRIZ 理论的核心思想 2 TRIZ 理论主要内容 3 TRIZ 解决问题的过程 4 TRIZ 算法解决问题的流程	2、2、掌握 TRIZ 技术主要内容 3、掌握创新过程的阶段和主要特点
三、创新过程	1 创新的四阶段理论 2 创新过程的要求 3 创新过程的基本动力	
第四章 提升创新能力		
一、发现问题	1 培养观察能力 2 信息处理能力 3 学习能力	1、掌握提升发现问题的能力 2、了解创意产生的原因、掌握创意的流程
二、构思创意	1 创意内容 2 创意准备 3 创意产生 4 创意流程	3、了解并掌握解决问题的方法与程序
三、解决问题	1 描述问题 2 分析问题并提出解决方案 3 实施解决方案并进行效果评估	
第五章 寻找创业机会		
一、分析环境	1 创业环境的概念及分类 2 创业环境的内容	1、把握创业环境的现状及趋势

章节名称	教学内容	基本要求
二、调研市场	3 我国创业环境的特点	2、学会分析创业环境、针对可选择的商业机会搜集创业信息
	4 创业环境分析的方法	
	1 寻找创业机会	3、掌握选择创业项目的技能和方法
	2 市场调研的内容	
三、选择项目	3 市场调研的步骤	
	4 市场调查方法	
	1 创业项目的分类	
	2 选择创业项目因考虑的因素	
	3 选择项目的步骤	
第六章 整合创业资源	4 选择项目的思路	
	5 判断项目的价值	
	1 创业者的素质	1、了解创业者的素质及特点
	2 创业团队的概念及特征	2、把握创业团队特征和有效管理的要求
	3 打造优秀创业团队的方法	3、了解商业计划书的内容和作用
一、组建团队	4 如何管理创业团队	4、了解创业融资的基本方法和途径
	1 创业计划书的概念及其作用	
二、项目规划	2 创业计划书的内容	
	3 撰写创业计划书的注意事项	
三、学会融资	1 融资的需要	
	2 融资渠道与方式	
	3 创业企业融资的程序	
	4 融资渠道与工具选择策略	
	5 如何降低银行融资成本	
第七章开办创业项目		
一、公司选址	1 选址原则	1、掌握选址的原则及选择过程中需要考虑的因素
	2 选址要考虑的因素	2、掌握企业注册的程序及内容
	3 餐饮类项目选址	
	4 服务类项目选址	3、了解市场营销的过程及其特点
	5 小商品类项目选址	
二、企业创办	1 企业的组织形式	
	2 各种组织形式的申办手续	
三、创业营销	3 项目开办相关手续实务	
	1 市场定位	
	2 市场细分	
	3 营销策略选择	
	4 营销组合	
	5 创业不同时期的营销模式	
第八章 强化创业管理		
一、财务管理	6 电子商务	
	1 财务理念	1、看懂财务报表,运用财务分析,引领企业健康
	2 财务关系	

章节名称	教学内容	基本要求
二、成长管理	3 财务报表	成长
	4 财务分析	2、把握发展规律,注重内
	5 成本控制	涵积淀,引领企业健壮
	6 税收筹划	成长。
	1 企业成长一般规律	3、培养风险意识,正确规
	2 成长型企业特征	避风险,引领企业稳步
	3 企业成长战略重点	成长。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	实践实训	自主学习	考试	总时数
第一章 激发创新意识	6	4				4
第二章 训练创新思维	6	4				4
第三章 掌握创新技法	6	2				2
第四章 提升创新能力	6	2	2			4
第五章 寻找创业机会	6	2	2			4
第六章 整合创业资源	6	2	2	2		6
第七章 开办创业项目	6	2	2	2		6
第八章 强化创业管理	6	2				2
合计		20	8	4		32

## 五、教学方法与手段

(一) 本课程以课堂讲授为主,精讲多练;通过布置课外作业,让学生自学;结合每章节的复习思考题与学生的实际相结合开展课堂讨论或座谈会等,以提高学生独立思考问题及解决问题的能力,引导学生了解体育旅游的最新成果,提高讲授质量和效果,这部分内容也可纳入考试范围。

(二) 充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用;采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段,拓展创新创业课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动,努力提高学生参与的积极性,最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究,又要加强对学生学习方法和练习方法的指导,提高学生自学、自练的能力。

(三) 教学手段上运用板书、多媒体课件、案例分析法多种方法充实创新创业课程教学的讲授内容,同时邀请创新创业方面专家进行实践讨论,以及模拟创新创业的过程。利用实践课程组织学生参与校外创新创业政策的调研工作,鼓励学生参加校内校外的创新比赛或者是大学生创新创业申报,模拟创新策划和运作,并制定出实施方案。

## 六、考核方式

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》,以及体育学院

关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试，采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，本课程的成绩以平时成绩和期末闭卷考试综合评定，其中平时成绩占40%，期末占60%：期末卷面考核采用闭卷方式用笔试进行。

考核内容	成绩比例
期末考核	60%
平时综合	40%
合计	100%

具体考核内容与考核形式

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	创新原理应用研究 10%	作业	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 40%
	对创新思维的看法 10%	作业	
	制作一个创业项目规划 10%	策划书	
	课堂出勤与参与 10%	随堂考核	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	成绩构成	考核形式	成绩统计
期末综合	闭卷考试 60%	闭卷考试	采用百分制，直接填写对应分数

## （二）评分标准及考核要求

### 1、理论知识考核 60%

采用闭卷考试形式，内容包括创新的概念及原理、创新的技法、以及如何提升创新能力的基本理论。根据试卷答题正确程度评分，试卷总分 100 分，如卷面成绩低于 55 分，不能参与期末考核折算，直接按照卷面成绩不及格处理。

### 2、平时综合 40%

平时综合包含三次作业和课堂出勤与参与，如没有交作业，该项按照 0 分计算。

#### （1）创新原理应用研究 10%

考核方法：运用创新原理其中的一个或者一个训练，结合自己对创新的想法，写一个研究分析，字数要求 500-1000 字。

评分标准

分数（等级）	创新原理应用研究
100-90 (优秀)	卷面整洁，能运用 1 个以上的创新原理，分析出创新在自身的学习和对目前世界产生的影响，观点清晰，论据合理，文章逻辑思路连贯，并且提出的看法与未来就业发展能联系在一起，并且选择的内容以体育方面的创新为主，论文有创新性。
89-80 (良好)	卷面整洁，能运用 1 个以上的创新原理，分析出创新在自身的学习和对目前世界产生的影响，观点清晰，论据合理，文章逻辑思路连贯，选择的内容为当前最热门的创新话题。



79-70 (中等)	卷面整洁,能运用 1 个以上的创新原理,分析出创新在自身的学习和对目前世界产生的影响,观点清晰,论据合理,文章的逻辑思路连贯性有待提高,选择的创新方面的内容较为普通。
69-60 (及格)	卷面整洁,能运用 1 个以上的创新原理,分析出创新在自身的学习和对目前世界产生的影响,观点不够清晰,论据合理性不够,文章的逻辑思路连贯性有待提高,选择的创新案例较为普通。
59-50 (不及格)	卷面潦草,观点不清晰,论据合理性差,文章的逻辑思路不连贯,不能结合自身专业情况分析。
50 以下 (不及格)	卷面潦草,分析的内容与主题不符,抄袭严重,学习态度消极

### (2) 对创新思维的看法 10%

考核内容: 根据对创新思维的讲解以及创新思维的训练,结合当前的电商发展和体育产业发展的背景,写一个有关创新思维的看法认识。

评分标准

分数(等级)	对创新思维的看法评分标准
100-90 (优秀)	卷面整洁,能运用 PPT 结合文稿,分析出我国体育产业的现状以及电商发展的趋势,并从中找到创新点。文章结构严密,具有对我国体育产业和电商发展正确认识。行文流畅,涉及的内容丰富多彩,并能结合实例,提出创新性的观点。
89-80 (良好)	卷面整洁,能运用 PPT 结合文稿,分析出我国体育产业的现状以及电商发展的趋势,并从中找到创新点。文章结构严密,具有对我国体育产业和电商发展正确认识。行文流畅,涉及的内容丰富多彩。
79-70 (中等)	卷面整洁,能运用 PPT 或者文稿,分析出我国体育产业的现状以及电商发展的趋势,并从中找到创新点。文章结构严密性不够。行文较流畅,涉及的内容丰富多彩。
69-60 (及格)	卷面整洁,能运用 PPT 或者文稿,分析出我国体育产业的现状以及电商发展的趋势,创新点不明确,文章结构严密性不够。行文晦涩,涉及的内容单一。
59-50 (不及格)	卷面潦草,基本能运用 PPT 或者文稿,分析出我国体育产业的现状以及电商发展的趋势,创新点不明确。行文晦涩,涉及的内容单一,文章缺乏相关材料佐证。
50 以下 (不及格)	卷面潦草,分析的内容与主题不符,抄袭严重,学习态度消极

### (3) 制作一个创业项目规划(可以自行组织团队) 10%

考核内容: 自行组织一个项目推广团队,根据创新创业导论所讲授的内容,制作一个创业项目规划。要求以 word 文档或者 ppt 格式

评分标准:

分数(等级)	制作一个创业项目规划评分标准
100-90 (优秀)	规划书制定规范,格式符合要求。创业规划能够贴近生活,能够从宏观的经济和社会环境分析出创业项目的背景,以及项目的特色,在规划书上能体现出项目的投资和预期效益,并能构建良好的合作团队,以及市场开发的实施方案,有明确的市场定位以及项目预算,项目规划具有前瞻性,且制定的规划书有推广价值。
89-80	规划书制定规范,格式符合要求。能够从宏观的经济和社会环境分析出创业项目的背景,

(良好)	79-70	以及项目的特色，在规划书上能体现出项目的投资和预期效益，并能构建良好的合作团队，以及市场开发的实施方案，有明确的市场定位以及项目预算，项目规划具有前瞻性。
(中等)	69-60	规划书制定规范，格式符合要求。能够从宏观的经济和社会环境分析出创业项目的背景，以及项目的特色，在规划书上能体现出项目的投资和预期效益，并能构建良好的合作团队，以及市场开发的实施方案。
(及格)	59-50	规划书制定规范，格式符合要求。能够从宏观的经济和社会环境分析出创业项目的背景，以及项目的特色。但是规划没有充分考虑到创业项目的特色，在内容空洞，理想化内容较多。
(不及格)	50 以下	规划书制定不规范，格式不符合要求。规划书里面没有分析背景，可操作性方面有较大过失。
(不及格)		策划书制作不规范，格式不符合要求。学习态度消极，完全不能领会作业的要求。

#### (4)、课堂出勤与参与 10%

考核方法：根据学生的出勤和课堂参与情况，对学生的平时参与教学情况进行考核。旷课三次以上直接取消该门课程考试资格。

评分标准：

分数（等级）	课堂出勤和课堂参与标准
100-90 (优秀)	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80 (良好)	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70 (中等)	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60 (及格)	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真
59-50 (不及格)	旷课 2-3 次 学习态度差，上课态度消极
50 以下 (不及格)	旷课 3 次以上，学习态度很差、上课态度极为消极

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

创新创业导论作业包括上交批改的三次作业以及各个模块结束的随堂作业。其中三次上交作业纳入期末成绩考核评定，三次作业的内容分别是：1、创新原理应用研究 2、对创新思维的看法 3、制作一个创业项目规划。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关创新与创业的文章，并对其中一些内容进行重点阅读，多观看有体育市场开发的策划，学会自己发掘体育潜在商机。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

雷家俊，葛健华，王华书，创新创业管理学论 [M]，北京：清华大学出版社，2014.9 月

### 2、主要参考书

- 1、陈国梁. 大学生创新创业导论 [M]，北京：科学出版社，2018.1 月第一版
- 2、唐立勇，于怀等. 创新创业案例教程 [M]，北京：科学出版社，2017.8 月 第一版
- 3、周苏. 创新创业思维、方法与能力 [M]，北京：清华大学出版社，2017.4 月第一版
- 4、孙洪义. 高等学校创新创业教育规划教材 [M]，北京：机械工业出版社，2016.8 月
- 5、(美) 史蒂文·霍夫曼·周海云，陈耿宣译 [M]，北京：中信出版社，2017.3 月

### 3、课外学习资源

<http://www.chuangxin.com/>

<http://www.114dhz.com/?sourceid=167&JJID=S52305ff05dd83656192457&mediaid=6#>

<http://www.trjcn.com/rongzi/3601/index.html?trackid=ads:3601jp1pc06352>

<http://www.qqcy.com/SportsEntrepreneurial.aspx>

大纲执笔：周咏松

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：周咏松

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：            年        月        日

## 附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

1、担任本门课程的教师必须具备体育类硕士研究生学历，有至少 4 年相关体育理论课程教学的经历，同时具备创新创业实践指导的经历，能够独立完成教学大纲，教学计划以及创新创业案例分析。曾经指导学生参与校级、省级或者国家级创新创业项目至少两项。

2、本门课程的新课任课教师应新任课教师应具备体育类硕士学位，研究生期间对体育创新创业相关课程进行过系统学习。至少进行 2 次以上公开课教学或者以本课程教学的形式参加校内校外的讲课比赛，至少完成 32 学时的有关创新创业课程教学的文件撰写，在本课程的老师指导下随堂实习 1 学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作。

课程编码：14021107

## 《俱乐部经营管理实务》教学大纲

课程学分：2

课程学时：32 学时

先修课程：体育消费者行为学

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业开设的专业基础课程，是一门专业理论必修课程，共32学时（其中理论课26学时，实验实践4学时，自主学习2学时）。

### 二、课程目标

按照社会体育指导与管理专业人才培养的要求，本课程主要培养旨在培养理论与实践相结合的健身休闲俱乐部经营与管理人才。通过教学使学生基本具备经营管理的意识，学习如何进行俱乐部经营与管理，整合管理资源，开办健身休闲俱乐部，强化经营与管理需要的方法和技巧。掌握健身休闲俱乐部的基本概念、知识和应用技能及方法，并且能运用这些理论和方法实现俱乐部方面的经营管理，培养学生具有分析和掌握健身休闲俱乐部经营与管理方面的能力。

具体目标如下：

**1、知识目标：**初步掌握健身休闲俱乐部经营与管理方面的知识，掌握经营管理的技巧以及方法。掌握分析环境、调研市场、选择项目的基本方法，学会组建团队，项目规划已经融资的方法，了解开办健身休闲俱乐部的前期准备以及创办需要的内容，了解俱乐部管理中的财务管理，成长管理以及风险管理

**2、能力目标：**能发现当前健身俱乐部服务市场发展过程中出现扩大规模的机会，具备开办俱乐部服务产业的能力。

**3、素质目标：**具备良好的学习习惯，坚忍不拔的意志，良好的组织和协调能力、脚踏实地的工作作风、积极的工作态度、高雅的人文素养。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章绪论		
一、健身休闲俱乐部的产生与发展	1 健身休闲俱乐部的产生 2 健身休闲俱乐部的背景 3 健身休闲俱乐部的历史演变	1、熟悉健身休闲俱乐部的产生与发展
二、健身休闲俱乐部的性质与职能	1 健身休闲俱乐部的性质 (1) 营利性 (2) 服务性	

章节名称	教学内容	基本要求
	(3) 综合性 (4) 区域性 2 健身休闲俱乐部的职能 (1) 生产职能 (2) 销售职能 (3) 提供信息职能	2、了解健身休闲俱乐部的性质与职能，养成自我学习的习惯
三、健身休闲俱乐部类型与基本服务	1 健身休闲俱乐部的基本类型 (1) 按健身休闲俱乐部的性质划分 (2) 按健身休闲俱乐部的经营项目数量划分 (3) 按健身休闲俱乐部的投资规模划分 2 健身休闲俱乐部的基本业务 (1) 开发产品 (2) 促销产品 (3) 销售产品 (4) 提供服务 (5) 延伸产业链	3、掌握健身休闲俱乐部的类型、基本业务以及面临的问题与发展趋势
四、健身休闲俱乐部面临的问题与发展趋势	1 国外健身休闲俱乐部面临的问题 (1) 经济衰退对健身休闲俱乐部的冲击 (2) 传统的健身休闲俱乐部服务形式面临挑战 (3) 大规模的兼并和收购可能造成新的垄断竞争市场 2 我国健身休闲俱乐部面临的问题 (1) 健身休闲俱乐部地区发展分布不平衡 (2) 健身休闲俱乐部产品竞争力和创新能力的不平衡 (3) 市场主体尚不成熟 (4) 健身休闲专业人才缺失与储备不足 (5) 健身休闲俱乐部定位不清 3 健身休闲俱乐部的发展趋势 (1) 建立合理企业制度与文化 (2) 网络营销是发展必然走向 (3) 经营从单一走向多元化 (4) 连锁化经营模式广泛采用 (5) 健身设备数字化渐趋成熟	

章节名称	教学内容	基本要求
第二章健身休闲俱乐部的创立		
一、健身休闲俱乐部创立的基本条件和影响因素	1 健身休闲俱乐部创立的基本条件 (1) 资金 (2) 场地 (3) 设施 (4) 人员 2 影响健身休闲俱乐部创立的因素 (1) 经济因素 (2) 社会环境因素 (3) 政府政策因素	1、熟悉创立健身休闲俱乐部的基本条件  2、了解创立健身休闲俱乐部程序
二、健身休闲俱乐部创立的程序	1 健身休闲俱乐部创立应提交的文件 (1) 创立申请书 (2) 创立健身休闲俱乐部可行性研究报告 (3) 健身休闲俱乐部章程 (4) 主要人员的职业资格证书和履历表 (5) 验资证明 (6) 经营场所证明 2 健身休闲俱乐部的申报审批 (1) 创立健身休闲俱乐部申报审批程序 (2) 审批健身休闲俱乐部的原则 (3) 审批期限 (4) 办理工商登记 (5) 办理税务登记 3 健身休闲俱乐部变更终止事项的办理 (1) 变更健身休闲俱乐部名称、经营场所、法定代表人 (2) 变更健身休闲俱乐部经营范围	3、避免健身休闲俱乐部组织管理与组织机构的混淆
三、健身休闲俱乐部的组织结构和组织管理	1 不同类型健身休闲俱乐部的组织结构 (1) 传统组织结构 (2) 新型组织结构 2 健身休闲俱乐部组织结构设计的要求 (1) 权责对等 (2) 统一指挥	

章节名称	教学内容	基本要求
	(3) 分工整合 (4) 因事设职与因人设职相结合	
第三章健身休闲俱乐部的产品设计		
一、健身休闲俱乐部的服务产品概述	1 服务及体育服务 (1) 服务的一般定义 (2) 服务的涵义 2 健身休闲俱乐部的产品形式——整体的服务套餐 (1) 服务套餐是有形产品与无形服务之间的组合 (2) 服务套餐提供的服务是一种结构化的系统 (3) 服务套餐中包含的核心服务和辅助性服务 (4) 服务包 3 健身休闲俱乐部的产品内容 (1) 空间设施服务 (2) 技术指导服务 (3) 社会交往服务 4 体育服务产品的本质——顾客身心体验	4、理解健身休闲俱乐部的服务产品  5、具有一定的健身休闲俱乐部的产品创新思维  6、掌握有关健身休闲俱乐部体育娱乐的设计
二、健身休闲俱乐部的产品设计与创新	1 完整服务设计的定义 2 新服务开发 3 新服务的类型 4 健身休闲俱乐部的服务产品创新 (1) 传统的健身产品 (2) 丰富的休闲产品 (3) 新兴的健康产品	
三、健身休闲俱乐部体育娱乐体验设计	1 成功的体育娱乐项目 2 体育娱乐项目要素与结构 3 体育娱乐体验设计原理 4 体育娱乐体验的设计方法	
第四章健身休闲俱乐部的营销管理		
一、健身休闲俱乐部的营销管理	1 健身休闲俱乐部营销管理概述 2 健身休闲俱乐部营销管理 3 健身休闲俱乐部营销的流程	4、熟悉有关健身休闲俱乐部营销管理的概念和流程
二、健身休闲俱乐部目标市	1 健身休闲俱乐部市场细分	

章节名称	教学内容	基本要求
场的管理	2 健身休闲俱乐部目标市场 3 健身休闲俱乐部市场定位	5、了解健身休闲俱乐部管理目标市场的分类
三、健身休闲俱乐部分销渠道的管理	1 健身休闲俱乐部分销渠道方式 2 健身休闲俱乐部分销渠道策略	6、掌握健身休闲俱乐部分销渠道和促销方法
四、健身休闲俱乐部的促销管理	1 健身休闲俱乐部促销策略的制定 2 健身休闲俱乐部促销方式 3 健身休闲俱乐部促销策略	
第五章健身休闲俱乐部服务管理		
一、健身休闲俱乐部服务概述	1 健身休闲俱乐部服务的特点 2 健身休闲俱乐部服务的构成	4、熟悉健身休闲俱乐部服务的特点及构成
二、健身休闲俱乐部售前服务管理	1 迎宾与接待 2 参观和体测 3 课程体验与产品推荐	5、掌握健身休闲俱乐部售前、中、后服务的技巧
三、健身休闲俱乐部售中服务管理	1 客户目标动机挖掘 2 客户担忧处理	
四、健身休闲俱乐部售后服务管理	1 健身休闲俱乐部售后服务的内涵 2 健身休闲俱乐部售后服务中的反馈跟踪 3 健身休闲俱乐部售后服务中的客户关系维护方式	
第六章健身休闲俱乐部服务质量管理		
一、健身休闲俱乐部服务质量管理概述	1 健身休闲俱乐部服务质量的概念 2 健身休闲俱乐部服务质量管理的基本观点 3 健身休闲俱乐部服务质量管理的内涵与特点	1、了解健身休闲俱乐部的概念、观点和特点
二、健身休闲俱乐部服务质量的测量	1SERVQUAL 模型 2 差距分析模型	
三、健身休闲俱乐部服务质量的补救	1 服务补救的定义 2 服务补救的特点 3 服务补救设施的一般程序 4 服务补救的策略	2、掌握健身休闲俱乐部的测量、补救和管理方法



章节名称	教学内容	基本要求
四、健身休闲俱乐部服务质量管理的方法	1 健身休闲俱乐部服务质量提升方法 2 提升健身休闲俱乐部服务质量的有效途径	
第七章健身休闲俱乐部人力资源开发与管理		
一、健身休闲俱乐部人力资源管理概述	1 健身休闲俱乐部人力资源管理的涵义 2 健身休闲俱乐部人力资源管理的特征 3 健身休闲俱乐部人力资源的职能	4、了解健身休闲俱乐部人力资源的涵义、特征以及职能
二、健身休闲俱乐部人员的招聘与甄选	1 健身休闲俱乐部人员招聘 2 健身休闲俱乐部人员甄选	5、掌握健身休闲俱乐部人员招聘与甄选的技巧
三、健身休闲俱乐部人力资源开发	1 培训与开发 2 绩效评估	
四、健身休闲俱乐部人员的薪酬与福利	1 薪酬 (1) 薪酬的概念 (2) 薪酬设计的流程 2 福利 (1) 福利的概念 (2) 福利的设计 3 健身休闲俱乐部会籍顾问和私教薪酬体系构建 (1) 会籍顾问的薪酬结构 (2) 私教的薪酬结构	6、熟悉薪酬与福利的制度
第八章健身休闲俱乐部设施管理		
一、健身休闲俱乐部设施概述	1 健身休闲俱乐部设施种类 2 健身馆设施 3 保龄球馆设施 4 游泳场所 5 网球场 6 羽毛球馆	1、了解健身休闲俱乐部设备的保养与修理方法
二、健身休闲俱乐部设备管理	1 设备管理的定义 2 健身休闲设备管理的作用 3 健身休闲设备管理的任务 4 健身休闲设备管理的特点	

章节名称	教学内容	基本要求
		2、掌握设备管理的程序和方法
三、健身休闲俱乐部设备管理的程序和方法	1 健身休闲设备管理的程序 2 健身休闲设备管理的基本方法	
四、健身休闲俱乐部设备的保养与修理	1 健身休闲设备的保修 2 健身休闲设备修理	
第九章 健身休闲俱乐部财务管理		
一、健身休闲俱乐部财务管理概述	1 健身休闲俱乐部财务管理的概念 2 健身休闲俱乐部财务管理的职能与任务 3 健身休闲俱乐部财务管理的目标	1、了解健身休闲俱乐部财务管理的相关内容
二、健身休闲俱乐部资产管理	1 健身休闲俱乐部固定资产管理 2 健身休闲俱乐部流动资产管理	2、认识健身休闲俱乐部资产管理、成本费用管理、收入利润管理三者之间的区别
三、健身休闲俱乐部成本费用管理	1 健身休闲俱乐部成本与费用的构成 2 健身休闲俱乐部成本核算的方法	
四、健身休闲俱乐部收入利润管理	1 健身休闲俱乐部营业收入的管理 2 健身休闲俱乐部利润的管理	3、掌握有关财务评价的方法
五、健身休闲俱乐部的财务评价	1 健身休闲俱乐部财务评价概述 2 健身休闲俱乐部营运能力评价 3 健身休闲俱乐部获利能力评价 4 健身休闲俱乐部偿债能力评价	
第十章 健身休闲俱乐部信息管理		
一、健身休闲俱乐部信息管理概述	1 健身休闲俱乐部信息化的涵义 2 健身休闲俱乐部信息化的必要性 3 我国健身休闲俱乐部在互联网应用中存在的问题	1、了解健身休闲俱乐部中的电子商务管理
二、信息技术在健身休闲俱乐部的应用	1 信息技术在健身休闲俱乐部应用中的模块设置 2 信息技术在国内外健身休闲俱乐部中的应用 3 信息技术对健身休闲俱乐部发展的影响	2、学会信息技术在健身休闲俱乐部的应用  3、掌握电子商务在健身休闲俱乐部的应用
三、健身休闲俱乐部的电子商务管理	1 健身休闲俱乐部电子商务概述 2 健身休闲俱乐部电子商务应用	

章节名称	教学内容	基本要求
第十一章 健身休闲俱乐部的危机管理		
一、健身休闲俱乐部的危机管理概述	1 健身休闲俱乐部危机与危机管理的涵义 2 健身休闲俱乐部危机的特点与类型	1、了解什么是休闲俱乐部危机
二、健身休闲俱乐部的危机分析及预警	1 健身休闲俱乐部危机分析方法 2 健身休闲俱乐部危机预警系统的建立 3 危机预警系统的构成	2、学会分析健身休闲俱乐部的危机
三、健身休闲俱乐部的危机处理战略和危机管理工具	1 健身休闲俱乐部危机处理战略 2 健身休闲俱乐部危机处理流程 3 健身休闲俱乐部危机处理方法	3、掌握处理健身休闲俱乐部危机的战略、流程以及方法
第十二章 健身休闲俱乐部会员管理		
一、会员消费心理与影响因素	1 健身休闲俱乐部会员的消费心理 (1) 消费心理的定义 (2) 会员的消费心理特征 2 影响健身休闲俱乐部会员消费的因素 (1) 环境因素 (2) 市场营销因素 (3) 消费者自身因素	1、学会分析会员消费的心里特征
二、会员评估的意义与要素	1 健身休闲俱乐部会员评估的意义 (1) 提高会员忠诚度 (2) 了解会员满意度 (3) 促进会员服务质量的改进 2 健身休闲俱乐部会员评估的要素 (1) 经济能力 (2) 社会地位 (3) 个人需求 (4) 参与动机	2、避免健身休闲俱乐部中影响会员消费的因素
三、会员档案应用与管理策略	1 会员档案应用的步骤 2 会员档案应用的方法 3 会员档案应用的策略	3、了解会员档案应用与管理的策略

章节名称	教学内容	基本要求
第十三章 健身休闲俱乐部投诉管理		
一、顾客投诉的概述	1 健身休闲俱乐部顾客投诉的概念 2 健身休闲俱乐部顾客投诉的原因 3 健身休闲俱乐部顾客投诉的类型	1、熟悉顾客投诉各方面的相关问题
二、健身休闲俱乐部顾客投诉处理依据与程序	1 健身休闲俱乐部顾客投诉处理依据与原则 2 健身休闲俱乐部顾客投诉处理程序	2、掌握健身休闲俱乐部顾客投诉处理的依据、原则以及程序
三、健身休闲俱乐部顾客投诉应对方法与管理策略	1 正确策略好顾客投诉的重要性 2 健身休闲俱乐部顾客投诉应对方法 3 健身休闲俱乐部投诉管理策略	3、分析顾客投诉的心理需求，制定相关的策略

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	实践实训	自主学习	考试	总时数
第一章绪论	5	2				2
第二章健身休闲俱乐部的创立	5	2				2
第三章健身休闲俱乐部的产品设计	5	2				2
第四章健身休闲俱乐部的营销管理	5	2	2			4
第五章健身休闲俱乐部服务管理	5	2				2
第六章健身休闲俱乐部服务质量管理	5	2				2
第七章健身休闲俱乐部人力资源开发与管理	5	2				2
第八章健身休闲俱乐部设施管理	5	2				2
第九章健身休闲俱乐部财务管理	5	2				2
第十章健身休闲俱乐部信息管理	5	2				2

第十一章健身休闲俱乐部的危机管理	5	2	2	4
第十二章健身休闲俱乐部会员管理	5	2	2	4
第十三章健身休闲俱乐部投诉管理	5	2		2
合计		26	4	2
				32

1、本课程以课堂讲授为主，精讲多练；通过布置课外作业，让学生自学；结合每章节的复习思考题与学生的实际相结合开展课堂讨论或座谈会等，以提高学生独立思考问题及解决问题的能力，引导学生了解体育俱乐部经营管理的最新成果，提高讲授质量和效果，这部分内容也可纳入考试范围。

2、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。

3、教学手段上运用板书、多媒体课件、案例分析法多种方法充实俱乐部经营管理课程教学的讲授内容，同时邀请俱乐部经营管理的从业人员以及专家进行实践讨论，以及模拟体育俱乐部经营的过程。利用实践课程组织学生参与校外体育俱乐部的调研工作，模拟体育市场开发的策划和运作，知道学生组织体育俱乐部营销团队，进行体育运动项目推广，并制定出实施方案。

## 六、考核方式

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试，采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，本课程的成绩以平时成绩和期末闭卷考试综合评定，其中平时成绩占40%，期末占60%。

考核内容	成绩比例
期末考核	60%
平时综合	40%
合计	100%

具体考核内容与考核形式

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	调查乐山任意一个体育俱乐部的营销手段并分析 10%	调查报告	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除
	制作一个体育俱乐部管理规章制度 10%	作业	

制作一个体育项目营销的策划书 10%	策划书	以 40%
课堂出勤与参与 10%	随堂考核	

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	成绩构成	考核形式	成绩统计
期末综合	闭卷考试 60%	闭卷考试	采用百分制，直接填写对应分数

## （二）评分标准及考核要求

### 1、理论考核（闭卷）60%

采用闭卷形式，内容包括体育俱乐部的概念及原理、体育俱乐部的运作方法、以及如何提升体育俱乐部经营管理能力的基本理论。根据试卷答题正确程度评分，试卷总分 100 分，。如卷面成绩低于 55 分，不能参与期末考核折算，直接按照卷面成绩不及格处理。

### 2、平时综合 40%

平时综合包含三次作业和课堂出勤与参与，如没有交作业，该项按照 0 分计算。

#### 1) 调查乐山任意一个体育俱乐部的营销手段并分析 10%

考核方法：调查乐山任意一个体育俱乐部，并运用所学的体育市场营销知识和促销方法分析出此俱乐部在营销上有何优势和缺陷，并提出相关建议。

评分标准：

分数（等级）	要求
100-90 （优秀）	亲自参与，并能提供相关的材料和依据。根据调查俱乐部的内容，结合所学体育市场营销的知识，分析出目前该俱乐部的营销和促销的战略、形式以及组织管理等层面的优势和问题，并能运用体育市场营销的知识正确处理出现的问题，提出相关的可行性建议。这些建议并被该俱乐部接受并采用。
89-80 （良好）	亲自参与，并能提供相关的材料和依据。根据调查俱乐部的内容，结合所学体育市场营销的知识，分析出目前该俱乐部的营销和促销的战略、形式以及组织管理等层面的优势和问题，并能运用体育市场营销的知识正确处理出现的问题，提出相关的可行性建议。建议的可行性方面有待商榷。
79-70 （中等）	亲自参与，并能提供相关的材料和依据。根据调查俱乐部的内容，结合所学体育市场营销的知识，分析出目前该俱乐部的营销和促销的战略、形式以及组织管理等层面的优势和问题。
69-60 （及格）	亲自参与，并能提供相关的材料和依据。根据调查俱乐部的内容，结合所学体育市场营销的知识，分析出目前该俱乐部的营销和促销的战略、形式以及组织管理等层面的优势和问题。但是分析不够深入，有些分析属于个人臆想。
59-50 （不及格）	亲自参与，但是不能提供相关的材料和依据。根据调查俱乐部的内容，结合所学体育市场营销的知识，分析出目前该俱乐部的营销和促销的战略、形式以及组织管理等层面的优势和问题，分析存在很大问题。
50 以下 （不及格）	没有亲自参与，分析的内容与主题不符，学习态度消极

## 2) 制作一个体育俱乐部管理规章制度 10%。

考核方法：根据课程所讲授的体育俱乐部管理的内容，对各种职业体育俱乐部或者青少年体育俱乐部制作一份相关的体育俱乐部管理的规章制度，规章制度可以包含体育俱乐部人事方面、财务方面、竞赛方面、培训方面、日常管理方面等。要求以 word 文档或者 ppt 格式。

### 评分标准

分数（等级）	要求
100-90 (优秀)	规章制度制定规范，格式符合要求。能够体现出全面性、准确性、可操作性、实际性、服务性、稳定性。根据规章制度能够对体育俱乐部实施有效的管理。制定的规章制度有可以推广的价值。
89-80 (良好)	规章制度制定规范，格式符合要求。能够体现出全面性、准确性、可操作性、实际性、服务性、稳定性根据规章制度能够对体育俱乐部实施有效的管理。
79-70 (中等)	规章制度制定规范，格式符合要求。能够体现出全面性、准确性、稳定性，可操作性突出不够。根据规章制度对体育俱乐部管理有一定的缺陷。
69-60 (及格)	规章制度制定规范，格式基本符合要求。能够体现全面性、准确性，但是可操作性方面有缺失。根据规章制度对体育俱乐部实施管理有较大的缺陷。内容空洞，理想化内容较多。
59-50 (不及格)	规章制度制定不规范，格式不符合要求。全面性。准确性，可操作性方面有较大过失。根据规章制度根本不能体育俱乐部实施有效管理。
50 以下 (不及格)	规章制度制定不规范，格式不符合要求。学习态度消极，完全不能领会作业的要求。

## 3)制作一个体育项目营销的策划书 10%。

考核方法：根据体育俱乐部的经营与管理所讲授的内容，选取一种在体育俱乐部实施的体育项目制作一份相关的体育项目营销的策划书。要求以 word 文档或者 ppt 格式。

### 评分标准：

分数（等级）	要 求
100-90 (优秀)	策划书制定规范，格式符合要求。能够体现出全面性、准确性、可操作性、实际性、服务性、稳定性。策划书充分考虑到体育项目的特点，在里面包含了开展营销活动的依据，以及营销的具体方法，并采用多种营销方式，营销活动具有创新性。且制定的策划书具有推广的价值。
89-80 (良好)	策划书制定规范，格式符合要求。策划书充分考虑到体育项目的特点，在里面包含了开展营销活动的依据，以及营销的具体方法，并采用多种营销方式，营销活动具有创新性。
79-70 (中等)	策划书制定规范，格式符合要求。策划书充分考虑到体育项目的特点，在里面包含了开展营销活动的依据，以及营销的具体方法，并采用多种营销方式。
69-60 (及格)	策划书制定规范，格式符合要求。策划书里面包含了开展营销活动的依据，以及营销的具体方法，并采用多种营销方式。但是策划书没有充分考虑到体育项目的特点，在内容空洞，理想化内容较多。
59-50 (不及格)	策划书制定不规范，格式不符合要求。策划书里面包含了开展营销活动的依据，可操作性方面有较大过失。

分数（等级）	要 求
50 以下 (不及格)	策划书制定不规范，格式不符合要求。学习态度消极，完全不能领会作业的要求。

#### 4) 课堂出勤与参与 10%

考核方法：根据学生的出勤和课堂参与情况，对学生的平时参与教学情况进行考核。旷课三次以上直接取消该门课程考试资格。

评分标准：

分数（等级）	课堂出勤和课堂参与标准
100-90 (优秀)	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80 (良好)	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70 (中等)	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60 (及格)	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真
59-50 (不及格)	旷课 2-3 次学习态度差，上课态度消极
50 以下 (不及格)	旷课 3 次以上，学习态度很差、上课态度极为消极

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

体育俱乐部的经营与管理作业包括上交批改的三次作业以及各个模块结束的随堂作业。其中三次上交作业纳入期末成绩考核评定，三次作业的内容分别是：1、调查乐山任意一个体育俱乐部的营销手段并分析 2、制作一个体育俱乐部管理规章制度。3、体作一个体育项目营销的策划书。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关创新与创业的文章，并对其中一些内容进行重点阅读，多观看有体育市场开发的策划，学会自己发掘体育潜在商机。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

石岩. 健身休闲俱乐部经营管理 [M], 北京: 高等教育出版社, 2015.7 第一版

#### 2、主要参考书

1、张贵敏. 体育市场营销学 [M], 上海: 复旦大学出版社, 2015.8 第二版

2、刘平江. 体育俱乐部的经营与管理 [M], 北京: 北京航空航天大学出版社, 2017.8 月第



三版

3、周三多, 陈传明. 管理学原理与方法 [M] 上海: 复旦大学出版社, 2014. 12 第六版

### 3、教学资源

<http://wiki.mbalib.com/wiki/%E9%A6%96%E9%A1%B5>

<http://sports.sina.com.cn/>

<http://www.gzevergrandefc.com/>

<http://china.nba.com/>

大纲执笔: 周咏松

课程(组)负责人审核签字:

任课教师审核签字: 周咏松

教研室审核签字:

教学院领导审核签字:

制订(修订)时间:            年    月    日

### 附件: 执行本课程教学大纲的教师任课要求:

1、担任本门课程的教师必须具备体育类硕士研究生学历, 有至少 4 年相关体育理论课程教学的经历, 同时具备俱乐部经营管理指导的经历, 能够独立完成教学大纲, 教学计划以及俱乐部案例分析。

2、本门课程的新课任课教师应新任课教师应具备体育类硕士学位, 研究生期间对体育俱乐部经营管理相关课程进行过系统学习。

3、进行 2 次以上公开课教学或者以本课程教学的形式参加校内校外的讲课比赛, 至少完成 32 学时的有关体育俱乐部经营管理课程教学的文件撰写, 在本课程的老师指导下随堂实习 1 学期经过学院试讲试教考核, 通过考核, 方能担任本课程的教学工作。

课程编码：14021506

## 《演讲与口才》教学大纲

课程学分：1 学分

课程学时：16 学时

先修课程：人际沟通技巧、应用文写作

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的素质与能力基础课，是一门通识教育必修课程，共 16 学时。其中：课堂讲授 10 学时，实验实践 4 学时，自主学习 0 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养学生良好的职业素质，使学生掌握社交口才技巧，具备良好的语言表达能力和社交能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：认识言语交际的重要作用，掌握言语交际的基本原则、技巧和方法。
- 2、能力目标：提高社交场合中的言语交际能力，形成明辨是非、分析言语活动优劣的能力。
- 3、素质目标：培养学生积极乐观的审美情趣，克服低级趣味；树立学生重视交际和乐于交际的思想观念。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章</b> <b>演讲与口才的意义</b>	1、掌握演讲与口才的理论。 2、树立训练语言表达能力的观念。	了解本课程的实际意义，正确理解理论的应用意义，掌握演讲与口才这门课程设置的应用价值，使学生熟练掌握理论运用到实际中去的能力。
<b>第二章</b> <b>提高口才能力的途径</b>	1、外在修养的提高：文化素质的提高，行为体态修养的提高。 2、内在修养的提高：演讲者的人格素质，思想道德素质的提高，心理素质的提高。	了解提高演讲能力的具体途径，初步掌握提高修养的方法，熟练掌握理论与演讲实践结合的能力。
<b>第三章</b> <b>体育新闻采访与报道</b>	1、体育新闻采访概述。 2、体育新闻采访的基本方法和技巧。 3、体育新闻报道概述。	了解体育新闻采访的特点和基本方法，掌握体育采访的基本方法和技巧。了解体育新闻的特点和任务，掌

章节名称	教学内容	基本要求
	4、各类媒体的体育报道。	握体育新闻报道的主要类型，了解国内外各类媒体的体育报道。
<b>第四章</b> <b>中国体育电视黄金时代</b>	1、北京亚运会的新闻报道。 2、《足球之夜》：体育界的焦点访谈。	以北京亚运会新闻报道为案例，让学生了解大型体育赛事的报道经验；通过《足球之夜》栏目的发展历程，经历的挫折等案例，让学生明白对工作投入热情的意义。
<b>第五章</b> <b>欣赏优秀演讲片断</b>	1、欣赏国内优秀演讲片段：演讲者的素质、修养与演讲技巧。 2、欣赏国外优秀演讲片段：演讲者的素质、修养与演讲技巧。	了解国内外优秀演讲者的素质与技巧，初步掌握提高演讲能力的方法，熟练掌握具体演讲的技能要求，培养学生欣赏优秀演讲的能力。

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第一章 演讲与口才的意义	2				2
第二章 提高口才能力的途径	2	2			4
第三章 体育新闻采访与报道	2	2			4
第四章 中国体育电视黄金时代	2				2
第五章 欣赏优秀演讲片断	2				2
考核				2	2
合计	10	4		2	16

## 五、教学方法与手段

《演讲与口才》是一门实用性很强的素质课，必须以培养学生的口头表达能力、社会交往能力，提高学生人文素质为目的，因此坚持“理论够用，注重实践”的教学原则。理论知识以精讲为主，讲清基本原则、基本方法与基本技巧，为学生提高演讲技能打好基础。通过实训教学，有效提高学生综合能力，具体做法有：

（一）理论作指导训练为主线：语言运用能力和语言教学能力仅靠教师讲授是学不会的，最主要的是要靠学生反复练习，在不断的语言实践中领悟。

（二）以“讲”训练学生的概括能力：要求学生做个生活的有心人，在日常生活中从报纸、杂志、网上等发现的好文章、电视剧、电影，简要的讲给大家听，这样可以训练学生的概括能力，为有条理地“说”打下基础。

(三) 课内教学与课外训练相结合: 为学生创造一种良好的语言环境, 让学生课上学课下说, 课内教学与课外训练紧密结合。如组织诗歌朗诵、演讲、主题班会、辩论、即兴发言等活动, 使课外训练成为课堂教学一个有益补充。

## 六、课程考核方式

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》, 以及体育学院关于考试的相关规定, 本课程的考核方式为技能考试, 课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式, 加大过程评价力度, 特别突出学生应用实践能力的考核, 具体成绩构成如下:

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合 (40%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计, 四项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩。
	理论 1: 演讲与口才的意义	作业	
	理论 2: 体育教学中演讲与口才的魅力	小论文	
	口语表达能力测试	随堂考核	

#### 2、期末综合 (60%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	演讲与口才展示 (仪表仪态)	随堂考核	各项采用百分制统计, 三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩。
	演讲与口才展示 (语言组织)	随堂考核	
	演讲与口才展示 (内容)	随堂考核	

### (二) 评分标准及考核要求

#### 1、平时综合 (40%)

##### (1) 学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定, 每迟到一次扣 10 分, 请假一次扣 10 分, 旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课, 不旷课, 认真听讲, 服从教师指挥, 练习积极, 虚心诚恳。	无故旷课的扣 20 分/次, 迟到、早退、请假扣 10 分/次。在记

分数	评定标准	备注
80-90	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	分册上任课教师做好笔记，做到有理有据。学习态度上，任
70-80	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	课教师根据学生平时表现和
60-70	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真。	评定标准结合出勤情况进行
60分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。	综合评分，一并体现在记分册上。

### (2) 理论作业：演讲与口才的意义有哪些？

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，了解本门课程的实际意义，正确理解理论的应用意义，掌握演讲与口才这门课程设置的应用价值，条理清楚，分析透彻，无错别字，个人观点准确。作业字数在 3000 字以上。
80-90	作业书写较工整，了解本门课程的实际意义，正确理解理论的应用意义，掌握演讲与口才这门课程设置的应用价值，条理较清楚，分析较透彻，无错别字，个人观点较准确。作业字数在 3000 字以上。
70-80	作业书写基本工整，基本了解本门课程的实际意义，基本能正确理解理论的应用意义，基本掌握演讲与口才这门课程设置的应用价值，分析一般，有个人观点。作业字数在 2000 字以上。
60-70	作业书写一般，对本门课程的实际意义了解一般，基本能理解理论的应用意义，演讲与口才这门课程设置的应用价值掌握一般，分析一般。作业字数在 1000 字以上。
60分以下	作业书写差，对本门课程的实际意义了解差，未能理解理论的应用意义，演讲与口才这门课程设置的应用价值掌握差，分析差，作业字数在 1000 字以下。

### (3) 小论文：浅析体育教学中演讲与口才的重要性。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，很好地将体育教学中演讲与口才的重要性有机体现，从而深化在体育教学中对演讲与口才的重视；条理清楚，分析透彻，无错别字，个人观点准确。作业字数在 3000 字以上。
80-90	作业书写工整，能将体育教学中演讲与口才的重要性有机体现，从而深化在体育教学中对演讲与口才的重视；条理较清楚，分析较透彻，无错别字，个人观点较准确。作业字数在 3000 字以上。
70-80	作业书写较工整，基本能将体育教学中演讲与口才的重要性有机体现，从而深化在体育教学中对演讲与口才的重视；条理基本清楚，分析基本透彻，个人观点基本准确。作业字数在 2000 字以上。

分数	评定标准
60-70	作业书写一般，未能很好地将体育教学中演讲与口才的重要性有机体现；条理一般，分析一般，个人观点一般。作业字数在 1000 字以上。
60 分以下	作业书写差，未能很好地将体育教学中演讲与口才的重要性有机体现；条理差，分析差，个人观点差。作业字数在 1000 字以下。

(4) 口语表达测试：

内容：a、按字正腔圆的要求读下列成语：

英雄好汉 兵强马壮 争先恐后 光明磊落 深谋远虑 果实累累  
五彩缤纷 心明眼亮 海市蜃楼 优柔寡断 源远流长 山清水秀

b、读练口令：

八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑，炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮  
粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙，红凤凰、粉凤凰，红粉凤凰花凤凰

c、不同的语气读出不同的情感：

卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭。

看吧，在那镀金的天空中，飘满了死者弯曲的倒影。

冰川纪过去了，为什么到处都是冰凌？

好望角发现了，为什么死海里千帆相竞？

我来到这个世界上，只带着纸、绳索和身影。

为了在审判之前，宣读那些被判决的声音。

告诉你吧，世界，我--不--相--信！

纵使使脚下有一千名挑战者，那就把我算作第一千零一名。

我不相信天是蓝的，我不相信雷的回声，我不相信梦是假的，我不相信死无报应。

如果海洋注定要决堤，就让所有的苦水注入我心中。

如果陆地注定要上升，就让人类重新选择生存的峰顶。

新的转机和闪闪星斗，正在缀满没有遮拦的天空，

那是五千年的象形文字，那是未来人们凝视的眼睛。

分数	评定标准
90-100	普通话标准，能字正腔圆的读出成语，不绕口，不重复，停顿恰当，能用不同的语气读出不同的情感。
80-90	普通话标准，较能字正腔圆的读出成语，不绕口，不重复，停顿较为恰当，能用不同的语气读出不同的情感。
70-80	普通话基本标准，基本能字正腔圆的读出成语，停顿较为恰当，基本能用不同的语气读出不同的情感。
60-70	普通话不够标准，未能字正腔圆的读出成语，基本能用不同的语气读出不同的情感。
60 分以下	普通话不标准，未能字正腔圆的读出成语，不能用不同的语气读出不同的情感。

## 2、期末综合（60%）

期末考核内容是演讲一段“什么样的体育老师才是一名优秀的体育老师？”为题材的一个演讲，包括仪表仪态、语言组织和演讲内容三个方面，每个方面都以百分制评分，三部分的平均分为期末综合分。

### （1）仪表仪态

分数	评定标准
90-100	着装得体，精神饱满，能很好地运用姿态、动作、手势、表情等与内容的完美配合。
80-90	着装得体，精神饱满，能较好地运用姿态、动作、手势、表情等与内容配合。
70-80	着装基本得体，精神较饱满，能运用姿态、动作、手势、表情等与内容配合。
60-70	着装得体一般，精神一般，姿态、动作、手势、表情等与内容配合一般。
60分以下	着装不符合要求，精神状态差，姿态、动作、手势、表情等与内容不匹配。

### （2）语言组织

分数	评定标准
90-100	口齿清晰，语言流畅，用词得当，意思表达准确，内容与自己所写内容相符合，富有条理和逻辑性。
80-90	口齿清晰，语言较流畅，用词得当，意思表达较准确，内容与自己所写内容较符合，较富有条理和逻辑性。
70-80	口齿基本清晰，语言基本流畅，用词基本得当，意思表达基本准确，内容与自己所写内容基本符合，富有一定的条理和逻辑性。
60-70	口齿清晰度一般，语言流畅度一般，用词不够准确，意思表达一般，内容与自己所写内容有一定的差别。
60分以下	口齿不清，语言不流畅度，用词不准确，意思表达差，内容与自己所写内容完全不相符。

### （3）内容的展示

分数	评定标准
90-100	具有很强的感染力、吸引力和号召力，能很好地与听众感情融合在一起，营造良好的演讲效果，演讲时间控制在3分钟之内。
80-90	具有较强的感染力、吸引力和号召力，能较好地与听众感情融合在一起，营造良好的演讲效果，演讲时间控制在3分钟之内。
70-80	具有一定的感染力、吸引力和号召力，能与听众感情融合在一起，营造好的演讲效果，演讲时间控制在3分钟之内。
60-70	感染力、吸引力和号召力一般，与听众感情融合一般，演讲效果一般，演讲时间控制在3分钟之内。
60分以下	感染力、吸引力和号召力差，与听众感情融合差，演讲效果差，演讲时间掌控差。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

1、课外作业采用分组模拟新闻采访、命题演讲稿等形式，围绕演讲与口才基本原则，将理论与实际紧密结合，学以致用。

2、自主学习要求学生广泛阅读，形成自己的处世哲学，学会明辨是非美丑，推荐阅读书籍：

[1]《卡耐基魅力口才与演讲的艺术》(美) 戴尔·卡耐基著，中国华侨出版社，2011年第1版

[2]《说话的艺术》肖祥银著，中国华侨出版社，2013年第1版

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《演讲与口才实用教程》，蒋红梅、张晶、罗纯主编，人民邮电出版社，2015年第2版。

#### 2、主要参考书

《演讲与口才》，姜良主编，陕西师范大学出版总社有限公司，2012年第1版。

《体育新闻学》，郝勤编著，高等教育出版社，2011年第2版。

#### 3、课外学习资源

《马上开讲—亲历中国体育电视30年》，马国力著，中国传媒大学出版社，2012年第1版。

大纲执笔：黄河

课程(组)负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订(修订)时间：2018年2月20日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备该本门课程的知识结构、课程特点的熟练掌握，教师应具备相应的教学经验。

2、本门课程的新课任课教师应具有热爱本门课程的心，在演讲与口才相关理论与实践方面要有不断专研的精神，在任课之前应进行2次的公开课教学，完成16学时的教学文件撰写。



课程编码：14021511

## 《专业素养与提升 1》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社会体育管理与指导

### 一、课程性质

本课程是为社会体育管理与指导专业学生开设的素质与能力拓展课，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 18 学时，实验实践 14 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标，本专业培养能在各级各类健身俱乐部或社会体育活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等工作，具有创业能力“一专多能”的应用型人才，本课程培养学生良好的职业素质，使学生掌握基本的人际沟通技巧。使学生具备良好的应用文写作能力。其具体培养目标描述如下：

（一）**知识目标**：获得人际关系概述、人际交往、社会交往、人际间的交往艺术、沟通与沟通技巧等方面的知识，掌握人际关系的基本理论。掌握常用应用文的基本常识，

（二）**能力目标**：培养学生自我心理调节的能力，提高与人交谈的能力，为今后适应社会打下良好的基础。积累写作应用文的经验，能根据实际的需要较熟练地撰写常见应用文。

（三）**素质目标**：具备认真刻苦、勇于实践的工作作风、严谨的工作态度、敬业精神、良好的团队协作意识、优秀的应用文写作素养。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章</b> <b>沟通概述</b>	1.沟通的内涵及过程。 2.沟通的特点、原则及内容。 3.沟通的形式。	理解沟通的内涵及重性；掌握沟通的基本原则与技巧；深入理解沟通的要素和过程。
<b>第二章</b> <b>语言与非语言沟通</b>	1.语言沟通。 2.非语言沟通。	明确语言沟通与非语言沟通的异同；了解语言沟通技巧的运用；重点掌握正确解读和运用非语言沟通的方法。

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第三章</b> 人际交往的基本原则与技巧	1.人际沟通原则的内涵。 2.人际交往的主要原则。 3.影响沟通的主要障碍。 4.人际沟通中的技巧。	掌握人际交往的基本原则,掌握最基本的人际沟通技巧;能够运用有效的方法消除自身人际沟通的障碍。
<b>第四章</b> 良好人际关系的建立	1.人际关系的内涵。 2.几种基本人际关系沟通。 3.性格类型与人际沟通。 4.情商。	了解人际关系的含义、特点,掌握三种基本人际关系的沟通原则、沟通技巧,并在实际中加以运用。
<b>第五章</b> 口语表达	1、说话的技巧 2、职业场合口语表达	掌握口语表达的一些方法与技巧,能够应对社交、职场、面试等基本场合的口语表达。
<b>第六章</b> 职业写作基础知识	1.职业写作主题。 2.职业写作的结构。 3.职业写作材料。 4.职业写作表达方式及语言。	了解职业写作基础知识以及它与一般文体写作的区别,掌握职业文体写作的特点,学会正确进行职业写作。
<b>第七章</b> 日常工作文书	1.专用书信:贺信、邀请函、请柬、聘书…… 2.自荐信 3.启事 4.商务信函	了解各种专业书信、自荐信、启事、声明的格式特点,并能够按照标准格式熟练写作运用。
<b>第八章</b> 日常事务文书	1.工作计划 2.工作总结 3.简报 4.规章制度 5.会议记录 6.导游词	了解日常事务文书计划、总结、简报、规章制度、会议记录、导游词的适用范围、特点,熟练掌握他们的写作结构。
<b>第九章</b> 公务文书	1.公文概述 2.通知、报告、请示、函、会议纪要……	了解公务文书的基本理论知识,理解行政公文的概念、特点和作用;掌握行政公文的种类、写作结构和基本格式。

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	总学分
第一章 沟通概述	2		
第二章 语言与非语言沟通	2	2	
第三章 人际交往的基本原则与技巧	2		
第四章 良好人际关系的建立	2	2	
第五章 口语表达	2	4	
第六章 沟通礼仪	2		
第七章 职业写作基础知识	2	2	
第八章 日常工作文书	2	2	
第九章 日常事务文书	2	2	
合计	18	14	32

## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性、主动性，结合成人学习原则，采取相应的教学策略。

### （一）课堂教学方法

- 1、讲授：理论知识的讲授，言简意赅。
- 2、演示：对常见的规范的应用文在课堂上进行演示，提高学生的直观认识。
- 3、分组讨论案例

把学生分成若干小组，给出子项目，由小组进行讨论。各小组对该组讨论结果发言。再由教师对各小组讨论结果进行点评，指出不足之处。培养学生的分析问题、解决问题能力。

### （二）实训教学方法

实践教学主要采用分组实施。实践教学以学生为主、老师为辅为原则，主要分以下两条线进行：

学生：实际操作—>分析改进—>实践验证—>总结

老师：导入任务—>过程指导—>结果点评

#### 1、学生：

- 1) 实际操作：学生按照分工，集体讨论完成工作任务
- 2) 分析改进小组互评，互相改进
- 3) 总结：根据以上实践过程，对工作方法、改进措施进行总结。

#### 2、老师：

- 1) 导入任务：给各小组学生提出具体的工作任务，使学生明确工作任务、工作要求。
- 2) 过程指导：启发学生完成工作任务，并提醒工作中应注意的事项；对学生实际操作进行观察，对学生操作过程中存在的问题做好记录；解答学生提出的问题，给予必要的提示，对学生提出有效的改进策略。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核。课程考核采用平时过程考核与期末考核（**技能考试**）相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为：

表一：

成绩构成	成绩比例
平时成绩	40%
期末考核	60%
合计	100%

表二：

	考核项目	比例	备注
平时参与	1、课堂出勤及表现	10%	无故缺席一次扣 20 分，10 分为最高限
平时	2、新闻稿件的撰写	10%	重点：人际关系沟通技巧语言；常见应用文写作
技能	2、通知的撰写	20%	格式、内容情况
期末	1、两分钟自我介绍	20%	重点：了解和运用人际关系沟通技巧的拓展技
考试	2、课题小论文	40%	能；了解和运用公文写作的拓展技能

### （二）考核内容、方式及评分标准

**1、平时参与占 10%：**根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到或早退两次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

#### 2、平时技能考核（占 30%，考两项）

##### （1）新闻稿件评分标准（10%）

总分	90 分-100 分	80 分-89 分	70 分-79 分	60 分-69 分	60 分以下
格式	格式非常规范，卷面排版非常美观	格式规范，卷面排版美观	格式比较规范，排版一般	格式不规范，版面混乱	完全不讲究格式
要素表述	非常清楚，有逻辑地表达：姓名，应聘岗位，与岗位相匹配的优势表达	比较准确地表达：姓名，应聘岗位，与岗位相匹配的优势表达	基本准确地表达：姓名，应聘岗位，与岗位相匹配的优势表达	表达模糊：姓名，应聘岗位，与岗位相匹配的优势表达，缺少一至两项。	表述非常模糊，不知所云
结构的	答案非常完整、	答案比较完整、	答案基本完整，表述	答案不完整、表	答案严重缺乏

层次性	表述准确、	表述准确、	基本准确、	述不准确、	完整性，表述 很不准确
-----	-------	-------	-------	-------	----------------

## (2) 通知（体育比赛）10%

评分标准	得分
格式很规范，卷面很整洁，词语表达准确，且竞赛规程的要素齐全，尤其是比赛的方法及评分部分可操作性强，并且对比赛的安排具有创新性。	100-90
格式比较规范，卷面比较整洁，词语表达较准确，且竞赛规程的要素比较齐全，尤其比赛的方法及评分部分有一定操作性，且对比赛的安排具有创新性。	89-80
格式基本规范，卷面基本整洁，词语表达基本准确，且竞赛规程的要素基本齐全，尤其比赛的方法及评分部分可操作性，并且对比赛的安排具有创新性。	79-70
格式不规范，卷面不整洁，词语表达还算准确，且竞赛规程的要素不齐全，尤其比赛的方法及评分部分可操作性差，并且对比赛的安排没有创新性。	69-60
格式严重不规范，卷面不整洁，词语表达不准确，且竞赛规程的要素缺失很多，比赛的方法及评分部分可操作性很差。	60 以下

## 3、期末考核（60%，考两项）

### (1) 三分钟自我介绍记录 20%

评估内容（每项占 10%）	优	秀	良	好	中	等	及	格	不及格	60
	90-100	80-89	70-79	60-69	以下					
仪表	1、着装是否得体									
仪态	2、声音是否洪亮									
	3、精神是否饱满。									
	4、能较好地运用姿态、动作、 势、表情，对演讲内容的配合。									
语言	1、口齿是否清晰， 语言是否流畅。									
组织	2、用词是否得当、 意思表达是否准确。									
	3、内容是否积极向上，富有条 理和逻辑性。									
内容	1、具有较强的感染力、吸引力和号召力。									
	2、能较好地与听众，感情融合 在一起，营造良好的演讲效果。									
	3、演讲时间控制在 3 分钟之内。									

## (2) 课题小论文评分标准 (40%)

90分-100分	80分-89分	70分-79分	60分-69分	60分以下
论文格式写作规范，用词运用恰当，符合论文撰写要求。	论文格式写作较规范，用词较为恰当，符合论文撰写要求。	论文格式写作基本规范，用词基本恰当，基本符合论文撰写要求。	论文格式写作规范一般，用词不恰当，不符合论文撰写要求。	论文格式写作不规范，用词不恰当，完全不符合论文撰写要求。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

课外作业根据应用文写作的原理，将理论与实际紧密结合，学以致用。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《人际沟通与语言艺术》，张岩松，清华大学出版社，2015年第一版

《应用文写作》，单立勋、丁国祥主编，清华大学出版社，2010年第1版

#### 2、主要参考书

《人文素养与职业写作》，吴晓林主编，高等教育出版社，2012年第1版

#### 3、课外学习资源

《公文写作格式与处理规范》，刘配书主编，国家行政学院出版社，2011年第1版

大纲执笔：关玲香

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备本门课程的知识结构、熟悉本课程的特点，应具备至少两年相关课程的教学经验，普通话至少二甲及以上水平。

2、本门课程的新课任课教师应具有热爱本门课程的心，在相关理论与实践方面要有不断钻研的精神，普通话至少二甲及以上水平，在任课之前应进行2次的公开课教学，完成32学时的教学文件撰写，包括教学计划，教案及课件。通过学院考核，方可承担本门课的教学。

课程编码：14021512

## 《专业素养与提升 2》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：专业素养与提升 1

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业开设的素质与能力拓展课，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 24 学时，实验实践 6 学时，自主学习 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养学生良好的人文素养和职业素质，使学生掌握规划职业生涯和应对面试等方面的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：通过学习，使学生系统地掌握职业生涯规划与口语表达的基本知识。

2、能力目标：通过本课程的学习，培养学生自我评价与认知的能力，引导学生掌握职业准备、职业规划及口语表达技巧。

3、素质目标：在教学过程中加强理论与实践相结合，培养学生健全的人格，高尚的情操，顽强的意志，认真的态度，使他们成为富有创造精神和竞争能力的应用型人才。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 励志成长	1、管住自己 2、Hold 住自己的命运 3、走向成功	理解励志对大学生成长的意义， 了解学生积极进取的途径，能够克服 自己的不良习惯，向着成功的目标迈 进。
第二章 健康心理	1、心理健康与成才 2、健康自我意识的培育 3、积极有效的情绪管理	理解心理健康对大学生发展的 意义，探寻大学生心理问题产生的原 因；了解仁学生心理问题及特点；学 习解决心理问题的方法。
第三章 陶冶情操	1、漫谈情操 2、修身养性 历练品行	了解情操的内涵及作用；明确 阅读对大学生的陶冶作用；了解书

章节名称	教学内容	基本要求
	3、 读书益智 4、 艺术欣赏怡情	法、摄影、音乐和舞蹈等艺术欣赏方面的知识。
<b>第四章</b> 大学生职业 定位与决策	1、 大学生职业定位 2、 职业生涯决策概述 3、 职业决策的理论与方法	了解大学生进行职业定位、决策职业生涯的方式方法， 掌握职业理论的相关理论与方法。
<b>第五章</b> 大学生职业 生涯规划实施	1、 职业准备 2、 大学生职业生涯规划书的制订 3、 大学生职业生涯规划大学行动	了解职业生涯规划的基本概念 和基础理论，掌握大学期间职业生涯规划的基本步骤和具体实施方法。
<b>第六章</b> 口语表达	1、 说话的技巧 2、 职业场合口语表达	掌握口语表达的一些方法与技巧，能够应对社交、职场、面试等基本场合的口语表达。
<b>第七章</b> 文明诉达	1、 文明与文明意识 2、 道德礼仪文明素养 3、 娱乐文明素养 4、 生态文明素养	了解文明与成才、成长的关系及大学生应当具有的文明素养，培养自我的文明意识。
<b>第八章</b> 礼仪规范	1、 大学生的个人形象设计 2、 大学生日常社交礼仪 3、 聚餐礼仪	掌握仪表的内容和修饰方法及技巧；明确大学生应具备的修养，能在日常交往中运用一定的礼仪技能。

## 四、学时分配

教学内容	理论讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第一章 励志成长	4				
第二章 健康心理	2				
第三章 陶冶情操	4	2			
第四章 大学生职业定位与决策	4				
第五章 大学生职业生涯规划实施	4	2			
第六章 口语表达	2	2			
第七章 文明诉达	2		2		
第八章 礼仪规范	2				
合计	24	6	2		32



## 五、教学方法与手段

### 1、教学方法：

(1) 改革传统教学模式，综合运用多种教学方法。

采用课堂教师讲授、讨论等方式；在课堂教学中采用多种方法：教师除按教学大纲讲授课程外，还将经典案例作为专题，介绍给学生，将理论与实践相结合，开阔学生的眼界；为了提高学生的学习主动性，加强互动式教学，除教师主讲外，安排少量学时作为讨论课，由同学们自选他们感兴趣的与教学相关的内容讨论；学生通过查阅资料，培养学生运用所学的知识分析问题、解决问题的能力。

(2) 案例教学，培养学生分析问题的能力。

(3) 实践教学，培养学生的运用知识的能力。

### 2、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，并注重教学课件的建设，制作全程的教学课件，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于互联网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

### 3、教学改革

(1) 改革教学方法，从单一的课堂灌输到多种方法并用，从单纯由老师讲，到师生互相交流的互动式教学。这些方法对于提高教学效果和教学效率将起到良好的效果。

(2) 在理论教学中加入大量的案例和专题讨论，有利于将理论与实践结合，培养学生的学习兴趣。

## 六、课程考核方式

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩比例
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论 1：艺术鉴赏报告	作业	10%
	理论 2：职业规划报告	作业	10%

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩比例
	求职函	作业	20%
期末综合	浅析人文素养在大学生成长成才中的现实意义	课程论文	40%

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、平时综合（40%）

##### （1）学习参与（10%）

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况综合评定，每迟到、早退一次扣5分，事假、病假一次扣5分，旷课一次扣10分。

分数	评定标准
90-100	按时上、下课，不旷课，平时学习态度很认真、课堂回答问题很积极、严格遵守课堂纪律
80-89	按时上、下课，不旷课，偶有请假，平时学习态度认真、课堂回答问题积极、严格遵守课堂纪律
70-79	出勤率较高，平时学习态度较认真、遵守课堂纪律
60-69	出勤率较高，平时学习态度一般、课堂回答问题不太积极
60分以下	旷课四次以上、平时学习态度差、课堂表现差

##### （2）艺术鉴赏报告评分标准（15%）

分数	评定标准
90-100	格式很规范，卷面很整洁，词语表达准确，且艺术鉴赏的要素齐全，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述清晰，并且PPT制作具有创新性。
80-89	格式比较规范，卷面比较整洁，词语表达较准确，且艺术鉴赏的要素比较齐全，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述比较清晰，并且PPT制作具有创新性。
70-79	格式基本规范，卷面基本整洁，词语表达基本准确，且艺术鉴赏的要素基本齐全，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述基本清晰，并且PPT制作具有一定的创新性。
60-69	格式不规范，卷面不整洁，词语表达还算准确，且艺术鉴赏的要素不齐全，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述不清晰，并且PPT制作欠缺创新性。
60分以下	格式严重不规范，卷面不整洁，词语表达不准确，且艺术鉴赏的要素缺失很多，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述不清晰，并且PPT制作无创新性。

##### （3）职业规划报告评分标准（15%）

分数	评定标准
90-100	格式很规范，语言表达正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述全面，且分析论述逻辑思路连贯，分析条例清楚，结构清晰。

分数	评定标准
80-89	格式较规范，语言表达较正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述较全面，且分析论述逻辑思路连贯，分析条例清楚，结构较清晰。
70-79	格式基本规范，语言表达基本正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述基本全面，且分析论述逻辑思路连贯，分析条例清楚，结构基本清晰。
60-69	格式不规范，语言表达不太正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述不太全面，且分析论述逻辑思路基本连贯清晰。
60 分以下	格式严重不规范，语言表达不太正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述不全面，且分析论述逻辑思路不连贯，条例及结构不清晰。

## 2、期末综合（60%）

### （1）求职函评分标准（10%）

分数	评定标准
90-100	格式规范包括：标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。语言表达简洁、清晰、逻辑性强、用词得当。
80-89	格式较规范包括：标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。语言表达较简洁清晰、逻辑性强、用词得当。
70-79	格式基本规范，标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。缺少 1—2 项。语言表达基本简洁、清晰、逻辑性强、用词得当。
60-69	格式基本规范，标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。缺少 3 项。语言表达基本简洁、逻辑性较强、用词基本得当。
60 分以下	格式不规范缺少标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。缺少 3 项以上。语言表达不清晰、逻辑性不强、用词不当。

### （2）课题小论文：《浅析人文素养在大学生成长成才中的现实意义》

分数	评定标准
90-100	论文格式写作规范，用词运用恰当，符合论文撰写要求。字数 2000 以上。
80-89	论文格式写作较规范，用词较为恰当，符合论文撰写要求。字数 2000 以上。
70-79	论文格式写作基本规范，用词基本恰当，基本符合论文撰写要求。字数 2000 以上。
60-69	论文格式写作规范一般，用词不恰当，不符合论文撰写要求。字数 2000 以上。
60 分以下	论文格式写作不规范，用词不恰当，完全不符合论文撰写要求。字数 2000 以下。

### （三）课程成绩构成及比例

课堂参与 10%	平时综合 30%	期末综合 60%
----------	----------	----------

出勤和课堂表现	艺术鉴赏报告	职业规划报告	求职函	课程论文
10%	15%	15%	20%	40%

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、根据课堂实际教学情况，教师布置三次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

2、自主学习要求学生广泛阅读，提升自身人文素养，形成自己的处世哲学，学会规划自己的人生。

### （二）课程资源

#### 1、 建议教材

《大学生人文素质修养》，孙兴民，中国传媒大学出版社，2013年第1版

#### 2、 主要参考书

《大学生人文素质修养实用教程》，李霞芬，湘潭大学出版社，2008年第1版

《演讲与口才实用教程》，蒋红梅、罗纯主编，人民邮电出版社，2015年第2版

《大学生职业生涯与发展规划》，姜尔岚，人民交通出版社，2011年08月第1版

大纲执笔：赵新娟

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）教育学方向硕士研究生学历及以上；

（2）修学过《心理学》、《职业规划》、《应用文写作》、《演讲与口才》等相关的课程。

2、本门课程的新课任课教师应具备：

（1）教育学方向硕士研究生学历及以上；

（2）修学过《心理学》、《职业规划》、《应用文写作》、《演讲与口才》等相关的课程；

（3）进行过技术实践公开课1次，理论公开课2次。

课程代码：14021111

## 《网球》教学大纲

课程学分：1 学分

课程学时：24 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业基础，是一门专业必修课，共 24 学时。其中理论讲授 5 学时，技术实践教学 15 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

本课程培养学生自学网球技、战术的能力，促进学生学习网球兴趣。使学生掌握网球运动的基本技术和基本理论知识，其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：了解网球技术击球的动作方法，了解网球拍及网球场地的画法，网球比赛的基本规则，观赏网球比赛的基本礼仪等。

2、能力目标：初步掌握网球击球方法，初步具备网球裁判能力。

3、素质目标：通过课内外的网球教学和锻炼活动，提高自信心，改善心理状态，体验网球运动的乐趣和成功的感受，形成积极向上的生活态度和良好的体育道德和行为习惯。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲		(1) 课程性质 (2) 课程教育目标 (3) 教学内容基本要求 (4) 考核方法
2. 网球运动概述	世界网球运动的现状与发展趋势  现代网球运动的特点	网球技术朝着综合战术进攻性打打发展  比赛的商业化，职业化刺激网球运动的高速发展，场地的多样化促进运动员技术更加全面。
3. 网球场地和网球拍	网球场 网球场  击球动作结构 拍面角度和击球部位	网球场、网球场、固定物 球拍规格、球拍种类，球拍的几项主要指标，球拍的最佳击球区，球拍拍柄的种类选择，球拍维修。 后引球拍、向前挥拍、球拍触球、随势挥拍 拍面角度和击球部位的定义，拍面垂直，拍面关闭，拍面开放

	击球点 注视球和对手动向	击球点定义，击球点位置及重要性 注视球和对手动向的作用，意义和手法
4. 网球基本理论知识	网球比赛的三个基本要素	击球的深度，击球的角度、击球的速度
	旋转 发力击球的最佳时间	旋转的作用，分类及意义 发力击球的分类、最佳时间
	网球社会体育指导员服务 网球创伤 基本步法	网球社会体育指导员的职责 网球创伤的治疗与恢复 底线型步法 上网型步法 高压步法 步法的教学训练
5. 网球竞赛规则	基本握拍法 网球竞赛规则	握拍的重要性，握拍术语，握拍的几种方法 比赛常用规则

## (二) 实践部分

章节名称	主要内容	次要内容	基本要求
1. 握拍法	(1) 东方式 (2) 西方式 (3) 大陆式 (4) 半西方式		熟悉不同的握拍方法以及不同握拍方法对不同击球动作的影响，根据个人特点选择握拍。
2. 正手击球	(1) 击球结构 ①准备和引拍 大环形引拍 小环形引拍 直线后引拍 ②向前挥拍 ③触球 ④随球动作 (2) 击球方式 东方式 西方式 半西方式 (3) 击球方法 原地击落地球 移动击落地球 (4) 击球线路 直线、斜线、反斜角线 (5) 击球位置 (6) 击球时间		能够做出不同形式的击球动作，根据个人特点熟练掌握一种击球方式。建立合理的肌肉用力、思维记忆。在正确掌握基本动作环节的基础上，进一步改进和提高技术动作细节，不断发挥技术的稳定性、准确性、快速性和应变性的能力；有意识、有针对性地发展个人特长和“高难”技术。逐步培养符合学生个性条件、适合世界技术发展趋势的锥形打法。
3. 反手击球	(1) 单手上旋 (2) 双手上旋 (3) 单手削球		掌握单手反拍上旋击球与正手上旋击球和双手反拍上旋击球的异同点，了解反手击球常犯的五种

章节名称	主要内容	次要内容	基本要求
4. 发球	(1) 握拍法		错误。要求学生掌握反手击球的三种不同方式，在开始学习阶段先不教单手反拍削球技术，以防影响积极移动脚步的习惯。
	(2) 手法		强调发球的重要性。
	(3) 命中率		
	(4) 动作结构		
	(5) 不同旋转		
	(6) 不同落点		
	(7) 不同速度		

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
世界网球运动的现状与发展趋势	1	1			1
现代网球运动的特点	1	1			1
网球场	1	1			1
网球拍	1	1			1
击球动作结构	1	1			1
握拍法	1		1		1
正手击球	1		2		2
发球	1		3		3
反手击球	1		2		2
截击球	1		3		3
接发球	1		2		2
比赛	1		2		2
技术考试	1			2	2
技能考试	1			2	2
合计		5	15	4	24

#### 五、教学方法与手段

(一) 教师要认真学习领会大纲内容，根据各班的实际情况，制定教学计划，以保证大纲规定的教育目标的完成。

(二) 抓住技术难点和关键，改进教法提高质量，根据队员情况区别对待，培养和发展个人特点。

(三) 教师要认真钻研教材，在教学训练中应充分发挥教师的主导作用，调动学生学习训练的积极性。

## 六、课程考核

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与理论：正反底线手击球动作要领、常见错误及纠正方法。 底线正反手击球比赛	随堂考核作业 以赛代考	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分为最终平时综合成绩

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	正手底线击球	随堂考试	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	反手底线击球	随堂考试	
	身体素质	随堂考试	

### (二) 评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60分以下	经常迟到旷课，不认真听讲，学习不积极主动。	



## 2、作业

得分	考核标准
90-100	阐述正确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	阐述正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
70-79	阐述基本正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
60-69	阐述不正确，逻辑清晰程度一般，有部分抄袭现象
60分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度较差，抄袭现象严重

## 3、底线正反手击球比赛

分数	评定标准
90-100	拍面控制好，挥拍动作流畅，打出的球有力度和速度，落点好，抽球次数10次以上。
80-89	拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，球速较快，抽球次数在8次以上。
70-79	拍面控制不够准确，能将球回击到对方有效区域，球速一般，抽球次数在6次以上。
70分以下	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，球速较慢，抽球次数在6次以下。

## 4、底线正、反手击球技术

分值	技评标准
90-100	拍面控制好，挥拍动作流畅，打出的球有力度与速度，落点好，正、反手分别能打到有效区9个以上。
80-89	拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，正、反手分别能打到有效区8个以上。
70-79	能将球回击到对方有效区域，正、反手分别能打到有效区7个以上。
70分以下	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，正、反手分别打到有效区7个以下。

## 5、扇形折返跑

项目成绩分值	男	女
100	31"00	35"00
90	31"50	35"50
80	32"00	36"00
70	32"50	36"50
60	33"00	37"00
50	33"50	37"50
40	34"00	38"00
30	34"50	38"50
20	35"00	39"00
10	35"50	39"50

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。
- 3、课余有条件学生对着镜子挥拍练习，或者在网球场复习网球技术动作。

## **(二) 课程资源**

### **1、建议教材**

《现代网球技术教学法》，孙卫星编著，北京体育大学；2013

### **2、主要参考书**

《高等学校教材-网球运动教程》，陶志翔，高等教育出版社，2013年8月

### **3、学习网站**

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

[http://www.youku.com/playlist\\_show/id\\_2235904.html](http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html) 尼克·波利泰尼网球教程

**大纲执笔：**

**课程（组）负责人审核签字：**

**任课教师审核签字：**

**教研室审核签字：**

**教学院领导审核签字：**

**制订（修订）时间：**        年        月        日

## **附件**

执行本课程教学的基本条件与要求：

针对本课程的知识结构、课程特点，教师应具备硕士研究生及以上学历，专业方向为网球教学训练理论与方法，并获得省级以上网球比赛证书等。

课程编码：14021115

## 《游泳》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业基础课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术实践教学 24 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养本大纲是根据乐山师范学院社会体育指导与管理培养方案制定，适用于社会体育指导与管理本科专业，使学生掌握游泳运动的基本理论知识，基本游泳技术，基本水中技能，具备一定的游泳竞技能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**通过游泳理论教学，丰富学生的理论知识与游泳裁判知识和游泳竞赛规则，增强学生在游泳竞赛方面的组织能力。掌握游泳和救生的基本理论。
- 2、能力目标：**通过游泳实践课的教学，掌握游泳四种泳姿中蛙泳的完整技术，并能运用蛙泳游进一定的距离,提高学生游泳的技术水平，让学生有一定的游泳竞技能力。具备掌握游泳运动的基本理论知识，基本游泳技术，基本游泳救生能力。
- 3、素质目标：**在游泳课的教学向学生进行安全教育，培养学生的安全意识，进行实用游泳的培训，树立学生的责任感与游泳的救护与自救知识，在游泳教学中通过一些客观因素培养学生不怕困难，吃苦耐劳的精神。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
概述	游泳运动的发展、游泳运动的分类、各泳姿的技术演变与特点。游泳的意义与安全	让学生对游泳运动有一定的了解，对游泳技术有初步的概念。
游泳技术原理	游泳的流体力学分析、阻力的形成、各阻力与游泳技术的关系与应用、合理游泳技术的一般原则与要素。	使学生对合理游泳技术有较为清楚的认识。
游泳教学与游泳裁判法	游泳教学的影响因素与游泳教学特点、教学中安全保障、基本竞赛、裁判法。水中自救与静水救生	让学生对游泳教学与游泳裁判法有一定的了解使学生明确的认识游泳教学的安全重要性。
游泳实用技术		让学生对游泳实用技术有一定的了解，对水中自救与静水救生有初步的概念。

## （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
熟悉水性	水中行走、漂浮练习水中呼吸练习，完整配合技术	水中站立	掌握熟悉水性方法运用初步
蛙泳技术	手臂技术 腿部技术 呼吸技术 完整配合技术	蛙泳出发 与转身技术	掌握蛙泳的技术。完整的蛙泳技术游进，强调蛙泳技术的规范性与实用性。
介绍自由泳、仰泳、蝶泳技术	自由泳、仰泳、蝶泳技术	自由泳、仰泳、蝶泳的出发与转身技术 抬头爬泳技术	初步了解自由泳、仰泳、蝶泳技术
游泳救生救护实践	踩水、反蛙泳、侧泳、潜泳技术，间接与直接赴救技术，心肺复苏法		掌握初步的实用水中救护知识与能力

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
概述	2	1			1
游泳技术原理	2	1			1
游泳教学与游泳裁判法	2	1			1
熟悉水性	2		2		2
蛙泳技术	2		16		16
介绍自由泳、仰泳、蝶泳技术	2		2		2
游泳实用技术	2	1			1
游泳救生救护实践技能	2		4		4
蛙泳技评与达标考核	2			2	2
游泳技能考核	2			2	2
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

### 1. 实践能力培养的内容

针对专业培养目标，主要侧重于游泳部分的实践能力、指导能力、实用救护能力等进行培养。

### 2. 实践能力培养的方法、手段

（1）课堂提问、讨论、分析技术：根据教学的进展情况，适时的提出问题，在课上进行讨论。也可根据典型动作大家共同分析技术。每个学生完成至少 1—2 次。

（2）教学过程多采用小组合作学习方式，培养学生教学指导、纠正错误、组织及语言表达能力。

（3）水上救护技术及相关急救技术的实践培养：组织学生在课堂上实践静水救护技术，并组织相关教学比赛，提高学生救护实践能力，其中包括自救和救人。

## 六、理论考核

## （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试（综合考试）。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核。具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平	学习参与	随堂考核	10%
时	理论 1：游泳运动概述	作业	10%
综	理论 2：游泳技术原理	小论文	10%
合	理论 3：游泳竞赛组织与规则	策划书	10%

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期	蛙泳距离游达标	随堂考核	20%
末	蛙泳（25米）技评	随堂考核	20%
综	救生实操 1：心肺复苏	随堂考核	10%
合	救生实操 2：解脱	随堂考核	10%

## （二）评分标准及考核要求

### 1、学习参与（10%）：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极主动，虚心诚恳。学习目的明确，学习态度端正。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。学习目的较明确，学习态度端正。	
70-80	上、下课偶有迟到、早退及旷课现象，听讲较认真，服从教师指挥，练习较积极。学习目的较明确，学习态度较端正。	

60-70	上、下课有迟到、早退及旷课现象，服从教师指挥，练习较积极。学习目的基本明确，学习态度基本端正。
59 以下	不按时上、下课，有旷课现象，不认真听讲，不服从教师指挥，练习不积极。学习目的不明确，学习态度不端正。

## 2、理论作业（30%）：

分数	评定标准	备注
90-100	作业书写工整，知识点涵盖广，作业观点明确；充足；深刻，严谨，有一定的独创性；结构完整，层次清晰，文理通顺，表达准确，格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力较强。	理论作业为三次作业。作业内容为以下内容。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖，观点明确；内容充实；有一定的理论性；严谨，逻辑性强。结构完整，层次清楚，流畅，格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力较强。	理论作业内容：游泳运动概述；游泳技术原理；游泳竞赛组织与规则；游泳健身指导与培训游泳场馆运营与管理。（选三个为作业）
70-79	作业书写工整，知识点涵盖较广，观点明确；内容完善；有一定的理论性；逻辑性强。结构完整，层次清楚，流畅，格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力一般。	理论作业根据具体情况可作一定的变换。
60-69	作业书写较工整，知识点涵盖较广，观点基本明确；内容较充实；有一定的理论基础；较为严谨，逻辑性一般。格式规范基本正确；综合运用已学知识分析、解决问题的能力一般。	
59 以下	作业书写乱，知识点涵盖不广，观点基本不明；内容不充实；没有理论基础；不严谨，逻辑性差。格式规范基本不正确；综合运用已学知识分析、解决问题的能力不好。	

## 3、蛙泳距离游达标成绩标准（男、女）（20%）

要求：男子在 20 分钟，女子在 10 分钟内，采用蛙泳连续游进（可借助浮板与背漂），不能站池底，不能扶水线，以学生累计的距离来评价学生的成绩，借助浮板的学生必须采用蛙泳腿游进。

分数	100	90	80	70	60	50 及以下	备注
男	700m	600m	500m	400m	300m	200m	以每 10 米为记分点
女	300m	250m	200m	150m	100m	50m	以每 5 米为记分点

## 4、蛙泳 25（米）技术项目技评成绩标准（男、女）（20%）

要求：按蛙泳技术规范游进，必须能连续的不间断的完成 25 米的距离(可借助背漂)，结合学生的技术规范给予评。

分数	蛙泳技术评定标准
90-100	动作符合蛙泳技术要求。游进时平稳连贯，省力。完成 25 米的游进次数为 14 次以内，少于 12 次为满分
80-89	动作符合蛙泳技术要求。游进时平稳连贯，较省力。完成 25 米的游进次数为 14——16 次。
70-79	动作符合蛙泳技术要求。游进时平稳连贯，完成 25 米的游进次数为 17—19 次。
60-69	动作符合蛙泳技术要求。游进时基本能平稳连贯，完成 25 米的游进次数为 20—24 次。

50-59	不能按 1: 1: 1 的配合比例游进。腿、手部技术基本符合技术要求, 完成 25 米的游进次数为 25——28 次。
50 分以下	不能按 1: 1: 1 的配合比例游进, 不能完成连续的 25 米游进、完整配合中, 有显著犯规的技术出现。

#### 5、救生实操 1、2 技术动作成绩评定标准 (20%)

分数	技术动作评定标准	备注
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。	救生实操 1: 心肺复苏。 救生实操 2: 解脱。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调, 实效性较好。	
70-79	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调, 具有一定的实效性。	
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。	
59 以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误, 实效性差。	

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

#### 作业:

为达到本课程的教学基本要求, 作业须理论与实践相结合, 以课堂讲授的知识点为核心布置课程后作业, 理论课的作业, 学生应多查阅参考书籍, 借助互联网资源, 拓展作业的知识面。

#### 自主学习要求:

课外自主学习应贯穿整个教学课程的始终。在学生自主学习阶段采用采用实践和教学相结合, 使学生以此运动学习提高利用理论分析和解决问题的能力。技术技能课程学习后, 在自主学习方面要求学生在业余时间多到泳池练习各项技术技能, 强化动作技术的规范性, 不能私自到公开水域练习, 注重理论与实践练习的结合, 多体验思考, 提高练习效率。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《游泳运动》, 全国体育院校教材委员会审定, 人民体育出版社, 2001 年。

《游泳》, 北京体育大学游泳教研室编著, 北京体育大学出版社, 2000 年。

《游泳竞赛规则》, 中国游泳协会审定, 人民体育出版社, 2003 年。

《游泳竞救生员》, 国家体育总局职业技能鉴定指导中心, 中国救生协会组编, 高等教育出版社, 2010 年。

#### 2、主要参考书

《奥林匹克一游泳》, 俞继英等编著, 人民体育出版社, 2000 年。

《游泳技术图解》丛书, 温宇红、李文静编著, 北京体育大学出版社, 2003 年。

《游泳竞赛规则问答》, 许琦编著, 北京体育大学出版社, 2003 年。

《游泳竞赛组织与裁判方法》, 中国游泳协会裁判委员会编著, 人民体育出版社, 2005 年。

《游泳》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2005年。

### 3、课外学习资源

各大游泳网站及图书馆游泳资料。

大纲执笔：熊斗斗

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：2018年2月18日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备熟知游泳课程的知识结构、课程特点，有高校教师资格证书，体育学科专业本科及以上学历。有游泳救生员证或游泳教练员证。

2、本门课程的新课任课教师应有高校教师资格证书，有游泳救生员证或游泳教练员证。体育学科专业硕士及以上学历。如任新课教师应进行3次以上公开课的教学，已完成32学时的教学文件撰写。



课程代码：14021113

## 《健身与韵律运动》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 24 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业基础，共 26 学时。其中：**理论讲授 4 学时，技术（技能）实践教学 16 学时，考试 4 学时。**

### 二、课程目标

针对专业培养目标和社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程培养对健美操健身指导员职业感兴趣、准备从事健美操健身指导员职业的人员，使学生掌握健身性健美操基本技术和技能，培养正确的身体姿态、协调性和节奏感；介绍肌肉调理与肌肉伸展的重要性与方法，具备初级健身健美操课程中热身活动的创编能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**懂得健身性健美操的基本技术和技能、掌握正确的身体姿态、协调性和节奏感
- 2、能力目标：**具备创编初级健身健美操课程中热身活动的能力、通过学习，掌握示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；
- 3、素质目标：**通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
健美操概述	1. 健美操运动的概念与分类 2. 健美操运动的特点与功能 3. 健美操运动的起源与发展	了解健美操运动的起源与发展，正确理解健美操运动的功能。
健康与健美操锻炼	1. 健康和身体健康的组成因素 2. 健康与健美操锻炼的关系 3. 健美操锻炼的三个指导思想 4. 健美操锻炼的三个阶段 5. 健美操锻炼的三个影响因素 6. 健美操锻炼的五个原则	了解健康与健美操之间的关系，正确理解健美操锻炼的指导思想、影响因素，掌握健美操锻炼的原则

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
健美操基本动作及其变化	肌肉的弹动技术 不同关节弹动转化技术 移动时,重心的变化技术 健美操 7 大步伐	身体的控制技术	将健美操基本动作编成组合,以有氧操练习的形式在教师的带领下进行练习,使学生逐渐掌握健美操基本动作技术,了解有氧操练习形式
健美操的动作技术及手臂的变化	手臂动作与之相对应躯干肌肉的控制技术	上肢与下肢协调配合	将手臂动作与健美操步伐相配合,使学生手脚并用,锻炼学生的协调能力
初级编排实践	健身套路的创编 不同步伐的合理运用 运动方向和路线的选择	动作与动作之间的衔接和过度	将所学步伐创编成健身操套路,培养学习的创新能力,在创编过程中,增强学生的团队协作精神
教学技巧实践	教学口令的运用 教学手势的运用	音乐节奏与口令的配合	说教学口令时,声音要洪亮;做教学手势时动作要干净、利落,培养学生的自信心

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
健美操概述	1	2			2
健康与健美操锻炼	1	2			2
健美操基本动作及其变化	1		4		4
健美操的动作技术及手臂的变化	1		4		4
初级编排实践	1		4		4
教学技巧实践	1		4		4
技术考试	1			2	2
技能考试	1			2	2
合计		4	16	4	24

## 五、教学方法与手段

### (一)、教学方法：

- 1、语言传递信息为主的体育教学方法：讲解法、问答法和讨论法。
- 2、身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
- 3、直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法等。
- 4、情景和竞赛活动为主的体育教学方法：运动竞赛法、情景教学法等。
- 5、探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小群体教学法。
- 6、电视或多媒体教学。

### (二)、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于因特网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

## 六、课程考核方式

### (一) 考核的依据

本课程为专业基础必须课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### (二) 考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；身体素质和技能综合考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

课程成绩构成	考核内容	所占比例
平时成绩	平时参与 技能考核	40%
期末成绩	专项素质 技术综合	60%
	合 计	100%

### (三) 评分标准及考核要求

- 1、技术综合（40%）：a、规定动作：占 20%；b、自编套路：占 20%

标准：以 5-8 人为一组，以分组的形式进行考核

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100 (优秀)	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性较好。
80-89 (良好)	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。

70-79 (中等)	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

## 2、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）课堂考核评分标准：30%

### a、创编技能：30%

90-100——全套动作熟练，编排新颖合理，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。

80-89——全套动作熟练，技术正确，编排合理，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。

70-79——全套动作熟练，有一定的路线跑动与队形的变换，力度中等，动作与音乐配合尚可。

60-69——全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，路线跑动与队形的变换基本到位，动作与音乐配合基本协调。

不及格——完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合不协调，缺乏动作力度，路线跑动与队形的变换不到位。

## 3、身体素质达标成绩标准 20%

### a、平板支撑（20%）

时间	2分30秒	2分20秒	2分10秒	2分	1分50秒	1分40秒
	—	—	—	—	—	—
	2分20秒	2分10秒	2分	1分50秒	1分40秒	1分30秒
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	70-60	60-50

## 4、平时表现考核：出勤与学习参与组成，占总成绩10%。

### a. 考勤情况：

(1) 无故旷课每次扣10分；(2) 病假或事假每次扣3分；(3) 迟到、早退每次扣5分；

### b. 上课及课堂表现

(1) 不听老师安排每次扣10分；(2) 扰乱课题次序每次扣20分；(3) 教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

作业：1、什么是有氧运动？哪些体育运动属于有氧运动？

2、有氧运动的好处

自主学习：完成健美操套路、队形创编与集体学习、练习

## （二）课程资源

### 1、建议教材

《社会体育指导员技术等级培训教材》，国家体育总局群体司、国家体育总局社会体育指导中心组编，高等教育出版社，2012年第1版

第二套《全国大众健美操等级规定动作》

### 2、主要参考书

《健美操创编理论与实践》，高等教育出版社，2004、7

《大众流行健身项目理论与实践》，高等教育出版社，2003、7

### 3、课外学习资源

国内外健身团课视频及光碟

大纲执笔：李钢

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历。
- 2、具备在健身俱乐部三年以上任职团课教练经验。
- 3、具备省级以上体育主管部门颁发的一级社会体育指导员证书或全国性行业颁发的健身教练员资格证书

以上条件满足两项即可

课程代码：

## 《跆拳道》教学大纲

课程学分： 1 学分

课程学时： 24 学时

先修课程：

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业基础课，是一门专业必修课程，学分为 2 学分，共 26 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术实践 18 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于应用型人才的培养要求，本课程培养学生对跆拳道运动项目的认知能力，初步了解跆拳道项目在中国的市场发展状况与发展前景，了解该项目的职业前景，初步了解跆拳道项目的俱乐部经营模式与管理；使学生掌握跆拳道运动的基础技术：手型、手法、步型、步法、腿法和基础品势套路，具备能动手展示、能口令指挥、能简单组织教学的能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**了解跆拳道运动的起源与现代跆拳道运动的发展规模与市场，掌握跆拳道运动的定义、实用价值、运动特点与项目内涵，理解跆拳道运动“礼、义、廉、耻、克己忍耐、百折不屈”的精神。

**2、能力目标：**掌握跆拳道运动的基础技术：手型、手法、步型、步法、腿法和基础品势套路太极一章与太极二章，能看懂跆拳道表演与比赛，具备能动手展示、能口令指挥、能简单组织教学的能力。

**3、素质目标：**理解跆拳道运动的礼仪，达到尊师重道、知书达理、相互尊重、团结互助的要求，培养学生坚韧不屈、吃苦耐劳、不怕失败的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 跆拳道概述</b>		
第一节 跆拳道的起源与发展	简述跆拳道运动产生、发展的历史及与中国武术的关系。 一、跆拳道的产生 二、近代跆拳道运动的发展 三、现代跆拳道运动的发展	本章属基本知识讲授 本章教学重点及要点为： 1、跆拳道的概念 2、跆拳道在近现代的发展中不同时期的特征 3、跆拳道的内容、特点、作用。
第二节 跆拳道基础知识	一、跆拳道的定义 二、跆拳道术语 三、跆拳道的段位制	4、跆拳道段位制的设定。 要求了解跆拳道在近现代的发展中

章节名称	教学内容	基本要求
第三节 跆拳道的内容与分类	概述系统的跆拳道技术体系与表现形式、特点以及为人类身心所带来的良好作用 内容：1、品势 2、特技 3、威力 4、实战	不同时期的特征；跆拳道的内容、特点、作用。
第四节 跆拳道特点与作用	特点与作用	
第五节 跆拳道俱乐部的组建与开展	简述跆拳道段位制及跆拳道的推广	
<b>第二章 跆拳道运动技术体系</b>	综述跆拳道技术体系以及各技术细节和完成动作的要领、易犯错误。	本章需要学生对技术体系理解的同时，着重掌握跆拳道技术分析，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实际，达到独立分析技术的能力。
第一节 跆拳道技术体系		
第二节 跆拳道技术分析	一、步法技术分析 二、手法技术分析 三、腿法技术分析	理论联系实际，结合教学实例，讲述教学原则。
<b>第三章 小型表演活动组织方法</b>	开展大型表演活动必备的基础能力，提高集体合作意识和组织纪律性。	
1.组织工作的重要性		
2.小型表演活动组织机构设置	队长与副队长职责，队员的职责，	
3.小型表演活动的内容编排与设计	共同策划时意见不一致时的处理。	思想与行动的统一性；方案设计的可行性；训练安排的合理性；检查与指导的及时性。
4.活动方案的实施与训练	编排的基本原则，编排的一般方法，总体活动方案的设计内容与要求。	
5.组织小型活动注意事项	按计划完成各阶段的任务与要求，队长认真检查与指导，做好学习、练习与展示表演的连贯性。	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、跆拳道礼仪教育	1、跆拳道礼仪、精神及行为规范。		正确理解跆拳道的礼仪、精神，能按要求完成。
二、跆拳道基本技术	1、基本踢法：前踢、横踢、推踢、侧踢。	各种腿法的连贯组合	1、正确的掌握技术动作要领及在实战

			中的运用。
	2、基本步法：前进步、后退步；上步、撤步；前滑步、后滑步；换跳步。	步法的灵活性与连贯性	2、步法灵活、多变。 3、了解并掌握手法在实战中的作用。
	3、基本手法：冲拳、格挡。		
三、跆拳道综合技术	1、步法组合。 2、步法、拳法组合。 3、步法、腿法组合。 4、拳法、腿法组合。 5、腿法组合。	灵活运用各种组合动作，在对抗中把握战机。	1、正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。 2、动作连贯、熟练在实战中能够准确、有力的击中有效部位。
四、跆拳道攻防技术	1、 闭式攻防技术： 2、 开式攻防技术：	不同实战站姿的使用方法	1、正确反应攻防技术特点。
五、跆拳道品势训练	1、品势的基本功、基本动作。 2、《太极一章》、《太极二章》	品势套路展现出的个人精神风貌与气质。	1、品势训练的基本步骤，以及《太极一章》和《太极二章》的套路，力求动作规范。
六、体适能训练	1、一般体适能训练 (1) 耐力训练 (2) 速度训练 (3) 力量训练 (4) 柔韧训练		1、通过训练发展学生的耐久力。 2、通过短冲练习发展爆发速度与爆发力。 3、提高学生身体各部分的机能。 4、提高学生机体的灵敏性、反应能力。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
跆拳道运动概述	1	1			1
跆拳道运动体系与竞赛	1	1			1
小型表演活动组织	1	2	2		4
跆拳道礼仪、手法训练	1		2		2
跆拳道腿法训练	1		6		6
跆拳道步法训练	1		2		2
跆拳道品势训练	1		6		6
理论考试					
技术考试	1			1	1



教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
技能考试	1			1	1
合计		4	18	2	24

## 五、教学方法与手段

- 1、跆拳道作为当今市场较为流行的运动项目，在教授基本技术技术的同时，应加强基础素质练习和技能培养，以达到学以至用的目的。
- 2、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的提高。
- 3、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生学学习新技术。
- 4、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。
- 5、为加强学生的自主学习能力，培养团结互助的团队合作精神，分组创编一套 30" 左右的集体表演动作。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为专业基础必须课程。按我院关于考试的规定，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；体能和品势技术考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	集体品势表演	随堂考核	
	步法、腿法组合	随堂考核	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	身体素质达标	随堂考核	各项采用百分制统计，评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	跆拳道品势太极一章	随堂考试	
	跆拳道品势太极一章	随堂考试	

### （三）评分标准及考核要求

- 1、技术项目达标成绩标准：

项目二：立定跳远，单位：厘米

分数成绩	100	90	80	70	60	50	40
男	270	260	250	240	220	200	180
女	220	210	200	190	180	170	150

2、技能评定标准（品势集体表演）

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、动作整齐、速度、力量及表现力充分，实效性好。
80-89	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、动作整齐、速度、力量及表现力较好，实效性较好。
70-79	能正确按技术规格要求完成动作。动作比较连贯整齐、动作有速度、力量及表现力，实效性一般。
60-69	基本按技术规格要求完成动作。动作的连贯性及整齐度一般、动作速度、力量及表现力一般。
60 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

3、步法、腿法综合技能考核：

考核方法：学生自编 5-8 个组合动作，在 1 分钟以内完成，教师根据学生动作的质量、力度、连贯性、实用性及连续完成能力给予评判。

成绩评定	步法、腿法综合技能评判标准
0—59	不能独立完成腿法、步法的组合动作
60—69	能完成腿法、步法的组合动作，但是不规范
70—79	能完成腿法、步法的组合动作，腿法动作较有力度，步法较协调
80—89	连贯完成腿法、步法的组合动作，腿法动作有力度，步法协调
90—100	协调、连贯完成腿法步法的组合动作，腿法动作很有力度，与步法协调配合，有气势

4、跆拳道品势套路，太极一章、太极二章

成绩评定	品势套路评判标准
0—59	不能独立完成品势套路，或错误动作较多
60—69	能连贯独立地完成整个品势套路，有较少的错误
70—79	独立完成品势套路，有一定的节奏，手法、步法、步型基本准确
80—89	节奏感强，动作完成较好，有劲力，有精神
90—100	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，表现力充分

5、平时表现考核：

(1) 考勤情况：

无故旷课每次扣 10 分；病假或事假每次扣 2 分；迟到、早退每次扣 3 分；

(2) 上课及课堂表现

不听从老师安排每次扣 10 分；扰乱课题次序每次扣 20 分；教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

完成小型表演活动的策划，动作创编与集体学习、练习。

资源来源：通过在网络观看相关的表演视频，学习与吸取优秀的动作进行自主创编。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《跆拳道运动教程》，赵光圣、刘宏伟主编. 高等教育出版社，2015年第二版。

#### 2、主要参考书

《跆拳道》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2010年第1版。

#### 3、课外学习资源

中国跆拳道协会官网，<http://www.taekwondo.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：曾祥义

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备跆拳道黑带一段以上段位，至少具备跆拳道中级教练员资格，跆拳道专业技术教学 3 年以上的经历。同时深刻认识跆拳道运动项目，具备跆拳道教练员、裁判员、社会指导员的指导能力，能指导、带队参加省级跆拳道比赛的能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有硕士研究生学历，具备跆拳道黑带二段以上段位，至少具备跆拳道中级教练员资格，跆拳道专业技术教学 5 年以上的经历，或者在省级跆拳道比赛中取得竞技、品势前六名的成绩（含带队参赛）。同时必须完成三次以上的公开课教学，达到学院领导和同行专业教师的认可。

课程编码：

## 《服务礼仪》教学大纲

课程学分：1.5 学分

课程学时：32 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理学生开设的素质能力基础课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技能实践教学 28 学时，考试 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础人才的培养要求，本课程培养 职业综合能力，使学生掌握服务礼仪的基本理论与基本技能，具备理论与实际相结合可操作性的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：掌握服务礼仪的基本理论与基本技能。
- 2、能力目标：培养学生礼仪意识的修养，陶冶学生尊敬他人的情感。
- 3、素质目标：养成学生遵从礼仪的行为。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章形体美与旅游服务</b>		了解礼仪的内涵、特性与功能，树立起学习礼仪的信念。
第二章形体训练概述	礼仪概述 对形体美的认识 形体训练的内容及要求	形体美对服务人员的重要性

#### （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
第三章形体基础训练	1、肩、胸、腰练习 2、全身形体操练习		纠正不良体态，提升个人外在形象和素养
第四章形体基本姿态练习	1、芭蕾手位练习 2、姿态组合练习 3、华尔兹组合练习		

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
第五章仪表仪态训练	第一节站姿练习 1、规范站姿 2、礼仪小姐、先生站姿 3、服务人员七位站姿 第二节走姿练习 1、普通走姿 2、礼仪小姐（先生）走姿练习 第三节坐姿练习 1、基本坐姿 2、变换坐姿 第四节手势练习 1、服务人员运用手势的意义及手势的规范标准 2、服务人员常用手势		掌握仪容、仪表、仪态等方面的基本礼仪规范
第六章微笑与眼神训练	1、微笑及其训练 2、眼神及其训练 3、点头礼、鞠躬礼		
第七章服装、护发与形体美	1、服装与形体美 2、美容化妆与形体美 3、头发的护理与发型		了解服务人员个人形象的重要性，及形象的基本要求。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
<b>第一章形体美与旅游服务</b>	1	2			
第二章形体训练概述					
第三章形体基础训练	1		8		
第四章形体基本姿态练习	1		8		
第五章仪表仪态训练	1		6		
第六章微笑与眼神训练			4		
第七章服装、护发与形体美	1		2		
合计		2	28	2	32

## 五、教学方法与手段

通过实地练习，锻炼标准站姿、基本走姿、综合坐姿，以塑造学生个人形象、气质，使学生能更好地提升个人素养，为以后从业打下良好基础。灵活运用多种先进的教学手段；能有效地调动学生的学习积极性，促进学生的积极思考，激发学生潜能，注重对学生知识运用能力的考察。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试（综合考试）。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩（仍可采用比制，此处注明各自比例）
	理论 1：服务礼仪基本含义、其基本内容主要是什么。	作业	
	理论 2：大学生学习礼仪的重要性 3：学习参与	小论文	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	礼仪组合	随堂考核	采用百分制统计，二项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	华尔兹组合	随堂考核	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-70	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，能主动练习。	
60 以下	不能按时上、下课，旷课，听讲不认真，不能主动练习。	

## 2、理论 1：大学生学习礼仪的重要性

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖全面、以个人角度来看、从团体的角度来看，从国家的角度来看，阐述学习礼仪的重要性。作业字数在 1000 字以上。
80-70	作业书写工整。以个人角度来看的、从团体的角度来看。
60 以下	作业书写不工整，知识点涵盖少。

## (二) 评分标准及考核要求

### 1、技术、技能

考试方法：依据学生完成测试项目的的能力进行评分，

考试规则与要求：按艺术体操评分规则要求、每人只测试一次。六人一组。

考核标准：

分值	评分依据
100 — 90	姿态优美，富有表现力，节奏正确，能展示音乐特色，动作熟练、连贯
89—80	姿态尚可，表现力一般，节奏较正确，尚能展示音乐特色，动作较熟练、连贯
79—70	姿态尚可，表现力一般，有一定节奏，尚能展示音乐特色，动作较熟练、连贯
69—60	姿态尚可，表现力一般，节奏正确，动作能独立完成
59—50	姿态较差，没有表现力，节奏一般，动作不熟练、不连贯
49—40	姿态差，没有表现力，动作无节奏感，动作不熟练、不连贯
40 分 以下	姿态差，没有表现力，动作无节奏感，动作极为不熟练、极不连贯

### 2、平时表现考核：共 10 分。

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

评分标准

优秀	良好	一般	及格	不及格
10 分	8—9 分	7 分	6 分	5 分以下

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、大学生学习礼仪的重要性
- 2、服务礼仪基本含义？其基本内容主要是什么？
- 3、课后练习老师课堂上所教礼仪组合

## **(二) 课程资源**

### **1、建议教材**

《服务礼仪教程（第四版）》（书名），金正昆（作者），中国人民大学出版社（出版社），2014年第四版。

### **2、主要参考书**

《形体训练》（书名），梁胜男（作者），成都科技大学（出版社），1994年第1版。

### **3、课外学习资源**

**大纲执笔：梁胜男**

**课程（组）负责人审核签字：**

**任课教师审核签字：**

**教研室审核签字：**

**教学院领导审核签字：**

**制订（修订）时间：**        年        月        日



课程代码：14021114

## 《康体运动》教学大纲

课程学分：1.5 学分

课程学时：24 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的学科专业基础课，是一门专业必修课程，共 24 学时。其中：理论讲授 6 学时，技术（技能）实践教学 14 学时，考试 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养健康管理师人才，使学生掌握健康管理的基本理论，具备健康体适能教练基础指导能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**学生通过该课程学习，能掌握健康管理基本概念，健康体适能概念及要素；
- 2、能力目标：**能正确示范及讲解健身基本动作、分析纠正健身训练中常见错误、简单组织教学等实践能力；
- 3、素质目标：**培养学生爱岗敬业、细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第 1 讲 健康管理师概述</b>		
1. 职业概况	职业定义、等级、环境、能力特征，基本文化程度，培训要求，鉴定要求	通过学习使学生以职业活动为导向、以职业能力为核心的特点，同时也是学生能根据科技发展进行调整的灵活性和实用性。
2. 基本要求	职业道德，基础知识	
3. 工作要求	三级健康管理师，二级健康管理师，一级健康管理师	
<b>第 2 讲 健康体适能概述</b>		
1. 健康和体适能	人类对健康的理解和基本健康目标； 体适能； 影响体适能和健康的因素； 提高体适能和增进健康。 制订身体活动计划的基本原则； 运动强度；	通过本章教学使学生了解体育活动和健康之间的密切联系，了解体适能的各组成要素及影响体适能和健康的因素，理解健康生活方式的目标和行为方式，理解科学体育健身活动的基本含义。
2. 体育健身活动的科学性	体育活动对人体的影响； 运动风险。	

章节名称	教学内容	基本要求
3. 终身体适能计划与健康	预期寿命与生理年龄； 未来体适能目标； 行为改变的策略。	
<b>第3讲 健康评估</b>		
1. 健康状况评价	评价标准； 健康状况问卷； 体适能测试。	通过本章教学使学生了解对参加体育活动者进行健康状况评估的目的，学会为不同健康水平的体育活动参加者制订身体活动锻炼计划的原则，明白运动中医学监督的基本原则。
2. 体育锻炼计划的制订	制订体育锻炼计划的基本依据； 运动医务监督的指导原则； 运动医务监督的具体操作。	
<b>第4讲 健身运动指导</b>		
1. 健身运动的开展	影响参与健身运动的因素； 健身运动指导员的工作； 健身运动指导员的职责； 健身运动指导员的行为策略。	通过本章教学使学生了解影响人们参与健身运动的因素，掌握健身运动指导员的行为策略，熟悉运动强度的监测，能灵活制订各种运动形式的健身处方。
2. 健身运动程序	第一阶段：定期步行； 第二阶段：走慢跑交替； 第三阶段：持续运动。	
3. 各种健身运动处方	安全因素； 步行 / 跑步运动处方； 自行车运动处方； 体育游戏处方； 水上运动处方； 音乐运动处方。	
4. 器械健身运动	有氧器械； 自由重量器械； 固定轨迹器械； 无轨迹器械。	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第1讲 健康评估</b>			
1. 健康状况评价	健康状况问卷； 体适能测试。	评价标准；	通过本章教学使学生了解对参加体育活动者进行健康状况评估的目的，学会为不同健康水平的体育活动参加者制订身体活动锻炼计划的原则，明白运动中医学监督的基本原则。
2. 体育锻炼计划的制订	制订体育锻炼计划的基本依据； 运动医务监督的指导原则； 运动医务监督的具体操作。	模拟训练	

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第2讲 健康体适能及其改善</b>			
1. 心肺机能训练	心肺耐力训练； 心肺机能训练的危险性。	中长跑训练	通过对本章的学习使学生了解心肺机能和健康的关系、心肺机能测试的重要性和测试中可能出现的风险，掌握身体活动中的超负荷原则和特殊性原则能制订以提高心肺功能为目的的运动处方。
2. 肌肉的力量及其训练	影响肌肉力量的因素； 肌肉对抗阻训练的一般适应； 利用自重训练、自由重量器械、固定轨迹器械、无轨迹器械等促进肌肉力量增长	电刺激技术及其它技术介绍	通过本章教学使学生了解肌肉力量的定义，和肌肉力量有关的因素，理解运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系，摸清抗阻训练的方法及其规律，学会制订增加肌肉力量的训练计划，理解力量训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。
3. 肌肉的耐力及其训练	影响肌肉耐力的因素； 肌肉对抗阻训练的一般适应； 利用自重训练、自由重量器械、固定轨迹器械、无轨迹器械等促进肌肉耐力提升	电刺激技术及其它技术介绍	通过本章教学使学生了解肌肉耐力的定义，理解运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系，摸清抗阻训练的方法及其规律，学会制订提高肌肉耐力的训练计划，理解耐力训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。
4. 柔韧性及其改善	各关节活动度提升训练， 采用静态伸展、动态伸展、PNF 伸展等	介绍关节松动术，作为了解	通过对本章的学习使学生了解柔韧性和关节活动范围与腰背功能的关系，理解良好的髋关节活动范围对于保证腰背健康的重要性，知道青少年和成人中的一些典

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
			型的腰背问题，能制订预防和治疗腰背痛的运动处方。
5. 身体成分和健康	脂肪含量与健康； 身体成分测量的基本方法。	其它方法介绍	了解身体成分构造及简单测量方法
<b>第3讲 特殊人群训练指导</b>			
1. 常见病运动处方	骨关节疼痛； 糖尿病； 哮喘； 高血压； 慢性阻塞性肺病； 心血管疾病； 癫痫病。	了解针对常见病病人的康复训练计划	通过本讲教学使学生学会制订 I 型糖尿病患者、II 型糖尿病患者、哮喘病人、高血压患者、癫痫症、慢性肺病患者和心脏病患者运动处方的原则和方法。
2. 亚健康人群运动康复	颈肩腰腿痛	整脊疗法、物理治疗及运动疗法	了解亚健康人群颈肩腰腿痛产生的原因及解决问题的方向和思路。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
健康管理师概述	1	1			1
健康体适能概述	1	1			1
健康评估	1	2			2
健身运动指导	1	2			2
健康评估	1		4		4
健康体适能及其改善	1		6		6
特殊人群训练指导	1		4		2
技术考试	1			2	2
技能考试	1			2	2
合计		6	14	4	24

#### 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外, 适当安排其它的教学活动: 教学比赛, 教学表演, 教学讨论

(六) 对学生的其它要求: 着宽松的运动服

## 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》, 以及体育学院关于考试的相关规定, 本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式, 加大过程评价力度, 特别突出学生应用实践能力的考核, 具体成绩构成如下:

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合 (40%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论: 专项体能应用	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

### 2、期末综合 (60%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	有氧训练技术考核	随堂考核	采用百分制统计, 两项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	抗阻训练技术考核	随堂考核	

## (二) 评分标准及考核要求

### 1、学习参与:

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定, 每迟到一次扣 10 分, 事假一次扣 10 分, 旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况, 课堂表现优异, 回答问题准确且思路清晰, 笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况, 迟到或请假两次以内, 课堂表现良好, 回答问题准确, 笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次, 迟到或请假三次以内, 课堂表现一般, 注意力不太集中, 回答问题不准确, 笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分

10-39 分	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
---------	---	-------------------------

## 2、理论：专项体适能应用

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖康体运动的历史、分类、健康相关体适能运用与竞技相关体适能运用，能阐述清楚体适能的应用领域以及与社会体育专业方向的紧密结合，并能明确体适能与运动项目的关系，作业字数在 5000 字以上。
70-84 分	作业书写工整度良好，知识点涵盖康体运动的历史、分类、健康相关体适能运用与竞技相关体适能运用，但没有面面俱到，基本阐述清楚体适能的应用领域以及与社会体育专业方向的紧密结合，基本明确体适能与运动项目的关系，作业字数在 4500 字以上。
40-69 分	作业书写工整度一般，知识点未同时涵盖康体运动的历史、分类、健康相关体适能运用与竞技相关体适能运用，且差距加大，不能阐述清楚体适能的应用领域或不能说出与社会体育专业方向的紧密结合，不太明确体适能与运动项目的关系，作业字数在 4000 字以上。
10-39 分	作业书写工整度较差，知识点未涵盖康体运动的历史、分类、健康相关体适能运用与竞技相关体适能运用，且基本不沾边，完全不能阐述体适能的应用领域或错误阐述或不能说出甚至说错与社会体育专业方向的紧密结合，不明确体适能与运动项目的关系，作业字数在 3000 字以上。

## 3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定时间内没有完成全部测试，则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6 分 10 秒

女子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000 米（心肺耐力测试）

合格标准：5 分 25 秒

### 评分标准

引体向上（男） /仰卧卷腹（女）		1500 米（男） /1000 米（女）		坐姿体前屈		俯卧撑	
分 值 （次）	成 绩	分 值（秒）	成 绩	分 值 （厘米）	成 绩	分 值 （次）	成 绩
8-10 26-30	81-100	5: 40-5: 10 4: 55-4: 20	81--100	>20（男） >25（女）	100	36--40（男） 21--25（女）	81-100
5-7 21-25	61-80	6: 10-5: 41 5: 25-4: 56	61--80	15--20（男） 20--25（女）	61--80	31--35（男） 16--20（女）	61--80
2-4 16-20	40-60	6: 40-6: 11 5: 55-5: 26	40--60	11--14（男） 16--19（女）	40--60	26--30（男） 11--15（女）	40--60
<2 <16	0	>6: 40 >5: 55	0	<11（男） <16（女）	0	<26（男） <11（女）	0

## 4、有氧训练技术

### 技术评分标准

90-100分	70-80分	40-60分	10-30分
采用有氧训练方式合理,运动强度及运动量合适,遵循全身性原则和循序渐进原则	采用有氧训练方式基本合理,运动强度及运动量适中,基本遵循全身性原则和循序渐进原则	采用有氧训练方式不太合理,运动强度及运动量过大或过小,未完全遵循全身性原则和循序渐进原则	采用有氧训练方式不合理,运动强度及运动量不适合,未遵循全身性原则和循序渐进原则

## 5、抗阻训练技术

### 技术评分标准

90-100分	70-80分	40-60分	10-30分
动作名称准确、目标肌肉清晰,完成动作技术娴熟,动作无安全隐患	动作名称基本准确、目标肌肉大致清晰,完成动作技术基本娴熟,动作几乎无安全隐患	动作名称不太准确、目标肌肉不太清楚,完成动作技术不娴熟,动作几乎无安全隐患	动作名称不准确、目标肌肉不清晰,不能完成动作技术,动作有安全隐患

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况,教师布置两次手写作业,要求字迹工整,独立自主完成;教师布置线上教学资源自主学习任务,鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《体适能基础理论》,阮伯仁、沈剑威,北京:人民体育出版社,2008年6月第1版。

#### 2、主要参考书

《体适能评定理论与方法》,陈佩杰等,哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2005年8月第1版。

#### 3、课外学习资源

##### 1) 推荐参考书目

王正珍主译·ACSM运动测试与运动处方指南·北京:人民卫生出版社,2010

荣湘江等·体育康复、运动处方、医务监督·桂林:广西师大出版社,2002

马金等·运动治疗技术·武汉:华中科技大学出版社,2013

章稼·运动治疗技术·北京:人民卫生出版社,2010

曲绵域等·实用运动医学·北京:北京科学技术出版社,1996

相建华·私人健身教练·北京:高等教育出版社,2012

##### 2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会



<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）社会体育指导与管理专业硕士学位。

（2）高级私人教练国家职业资格或行业资格认证、运动康复/物理治疗/康复理疗/运动医学相关行业资格认证。

（3）必须有两年及以上健身/健康相关行业工作经历。

2、本门课程的新课任课教师应...

（1）身体素质水平参考评分标准必须达到 80 分以上

（2）国家/行业中级健身教练资格认证

（3）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程编码：14021110

## 《羽毛球》教学大纲

课程学分： 1 学分

课程学时： 24 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业基础课程，是一门专业必修课程，总学时共 24 学时。其中理论讲授 4 学时，技术（技能）实践 18 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养学生的羽毛球的基础知识和基本技能从而掌握一项体育专业技能。通过教学使学生基本掌握羽毛球的基本羽毛球基本技、战术内容和羽毛球裁判基础知识，了解羽毛球产业目前发展的现状，羽毛球俱乐部的运营，羽毛球培训的基本要求，使学生对羽毛球项目有一个全面的认识，培养学生对未来从事羽毛球事业的兴趣。其具体培养目标描述如下：

#### 1、知识目标：

- 1) 加强学生对羽毛球运动的深刻理解，了解掌握羽毛球运动的起源和发展。
- 2) 了解羽毛球单、双打竞赛基本规则以及基本裁判法，提高对比赛的欣赏能力、裁判能力。
- 3) 规范学生羽毛球基础动作，提高学生运用羽毛球基本技、战术的能力。
- 4) 教授熟悉羽毛球赛事运作和羽毛球项目营销的特点，了解羽毛球俱乐部管理的基本方法

#### 2、能力目标：

掌握羽毛球基本技术，担任羽毛球裁判，指导大众羽毛球健身，组织球青少年羽毛球初级教学等实践能力；

#### 3、素质目标：

培养学生树立终身体育的理想，积极投身体育教师事业的信念，提高学生的人文修养和职业素养，加强学生的团队协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一讲 羽毛球基础认识</b>		
1、世界羽毛球运动发展情况	讲解羽毛球运动的起源，现代羽毛球竞技运动的起源以及世界羽毛球运动发展的几个重要时期	通过对课程的讲解，学生应该
2、中国羽毛球发展情况	讲解现代羽毛球运动传入中国，中国竞	掌握世界羽毛球运动和中国羽毛

章节名称	教学内容	基本要求
3、羽毛球运动的主要特点与意义	技羽毛球运动的起步，中国羽毛球在国际羽坛的地位 羽毛球运动简介，羽毛球运动的主要特点，参加羽毛球运动的主要意义	球发展的现状，同时了解羽毛球运动的主要特点和意义
第二讲 羽毛球竞赛规则		通过对羽毛球场地设备、竞赛项目方法以及羽毛球裁判员与裁判方法的讲解，掌握常见羽毛球球拍、羽毛球以及羽毛球相关装备的各种参数知识，同时掌握比赛中裁判长、主裁判、发球裁判员、司线员、以及记分员的职责与裁判方法。
1、羽毛球场地设备	介绍羽毛球所需要的竞赛场地以及附属设施	
2、羽毛球竞赛项目和方法	讲解羽毛球竞赛的单项赛和团体赛项目和竞赛中经常用到的单循环和单淘汰等基本方法	
3、羽毛球裁判员的职责与裁判方法	讲解裁判长、主裁判、发球裁判员、司线员、以及记分员的职责与裁判方法	
第三讲羽毛球俱乐部管理认识	走访乐山羽毛球场馆	了解羽毛球俱乐部管理的规律，了解羽毛球培训的特点
羽毛球俱乐部场馆运营调研		
羽毛球俱乐部培训运作调查	走访乐山各羽毛球培训机构	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球技术入门	正手握拍 反手握拍	正手握拍曲指发力 反手握拍曲指发力	掌握羽毛球正反手握拍技术，并能灵活运用
基本手法			
发球			
正手发球	正手发后场高远球 正手发网前小球	正手发后场平射球	
反手发球	反手发后场平高球 反手发网前小球	反手发后场平射球	
接发球	接发球的站位 接发球的准备姿势		掌握羽毛球的发球、击球的主要技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
击球技术			
前场击球技术	正手搓球 反手搓球 正手放网前球 反手放网前球	正手勾对角球 反手勾对角球 正手挑球 反手挑球	
中场击球技术			
挡网前球技术	正手挡直线网前球 反手挡直线网前球		

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
挑高球技术	正手接杀挑直线后场高球 反手接杀挑后场高球		
抽球技术	正手平抽球 反手平抽球		
后场击球技术			
吊球	正手高球 正手吊直线球 正手吊斜线球 轻吊	正手平高球	
杀球	正手杀直线球 正手杀斜线球		
基本步法			
上网步法	右侧跨步上网 右侧跨步上网 并步上网	右侧交叉步上网 右侧交叉步上网	掌握羽毛球的上网步法、后退步法和中场两侧移动步法的主要技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
后退步法	正手交叉步后退步法 正手跨步退后场步法		
中场两侧移动步法	向右侧蹬跨步移动步法 左侧正对球网移动步法		
基本战术			掌握羽毛球单打和双打当中的主要技术，并能灵活运用
单打	发球抢攻战术 压底线战术		
双打	攻中路战术 攻人战术		
羽毛球身体素质训练			掌握羽毛球身体素质练习的方法，并能指导一般人进行练习
	跳绳练习 立卧撑练习		
羽毛球裁判练习			掌握羽毛球裁判判罚的内容，能进行一般小型比赛执法。
	模拟赛事担任裁判 模拟比赛担任司线员		

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1、羽毛球运动的起源	1	0.5			0.5
2、羽毛球运动的发展	1	0.5			0.5
3、羽毛球竞赛规则	1	0.5			0.5
4、羽毛球基本裁判法	1	0.5			0.5

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
5、羽毛球俱乐部的管理	1	2			2
6、羽毛球握拍	1		2		2
7、正手发高远球	1		2		2
8、正反手发网前球	1		2		2
9、身体素质练习	1		2		2
10、正手高球与吊球	1		2		2
11、正手杀球与放网、挑球等	1		2		2
12、上网步法	1		2		2
13、后退步法	1		2		2
14、发球抢攻战术	1		1		1
15、接发球抢攻战术	1		1		1
16、技术考试	1			2	2
合计		4	18	2	24

## 五、教学方法与手段

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。
- 3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价
- 4、积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考试方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与 10%	随堂考核	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 40% 为平时综合成绩
	理论 1：羽毛球运动的起源与发展 10%	作业	
	理论 2：用案例形式，分析讲解正手发高远球的技术动作要领理论 20%	作业	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考试形式	成绩统计
期末综合	发正手网前球技术 10%	技能考试	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 60% 为期末综合成绩 如果任意一项不及格，则期末成绩以 40 分计算。
	发正手网前球技评 10%	技能考试	
	正手后退步法技术 10%	技能考试	
	正手后退步法技术 10%	技能考试	
	立定跳远 10%	身体素质考试	
	一分钟跳绳 10%	身体素质考试	

## （二）平时综合评分标准及考核要求

### 1、平时综合 40%

**（1）学习参与 10%：**根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

**具体评分标准：最终成绩按照分数×10%再进行四舍五入折算成上面的评分**

分数（等级）	课堂出勤和课堂参与标准
100-90 （优秀）	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80 （良好）	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70 （中等）	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60 （及格）	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真

59-50 (不及格)	旷课 2-3 次 学习态度差 , 上课态度消极
50 以下 (不及格)	旷课 3 次以上, 学习态度很差、上课态度极为消极

## (2) 羽毛球运动的起源与发展 10%

**考核标准:** 学生通过课堂讲解以及自主学习, 写一篇羽毛球运动的起源与发展的论文。最终成绩按照统计成绩×10%折合。

### 评分标准:

分数 (等级)	论文评分标准
100-90	论文内容丰富, 图文并茂, 格式工整, 能够把羽毛球运动的起源与发展的整个过程描绘出来, 并能把全球重大的羽毛球赛事的举办时间与地点统计出来, 对中国羽毛球运动的发展也有一定的认识, 并对羽毛球运动未来的发展提出自己的见解。
89-80	论文内容丰富, 图文并茂, 格式工整, 能够把羽毛球运动的起源与发展的整个过程描绘出来, 并能把全球重大的羽毛球赛事的举办时间与地点统计出来, 对中国羽毛球运动的发展也有一定的认识。
79-70	论文内容丰富, 图文并茂, 格式工整, 基本能够把羽毛球运动的起源与发展的整个过程描绘出来, 能把全球重大的羽毛球赛事的进行列举, 对中国羽毛球运动的发展也有一定的认识
69-60	论文内容单一, 基本能够把羽毛球运动的起源与发展的整个过程描绘出来, 能把全球重大的羽毛球赛事的进行列举。
59-50	论文内容单薄, 格式不工整基本能羽毛球运动的起源与发展的整个过程描绘出来, 但是有一些错误
50 以下	学习态度消极, 论文内容空洞, 文不对题

## (3) 用案例形式, 分析讲解正手发高远球的技术动作要领 20%

**考核标准:** 学生运用上课学习的有关正手发高远球的技术动作, 用文字和图形的形式把正手发高远球的技术动作以案例的形式编写出来, 最终成绩按照统计成绩×20%折合。

### 评分标准:

得分	绘图评分标准
100-90	卷面整洁, 书写工整; 技术讲解层次分明, 思路清晰; 各个技术动作分析合理, 步骤分析顺序正确, 各个步骤描述准确; 对重点步骤能做出详细的分析; 配图简洁, 大方, 能为分析做出有效的补充; 能根据分析基本能了解正手发高远球的基本技术要领。
89-80	卷面整洁, 书写工整; 技术讲解层次分明, 思路清晰; 各个技术动作分析基本合理, 步骤分析顺序基本正确; 各个步骤描述基本准确; 能对重点步骤能做出分析; 配图简洁, 大方, 能为分析做出有效的补充; 能根据分析基本能了解正手发高远球的基本技术要领。
79-70	书写工整; 技术讲解层次分明, 思路清晰; 各个技术动作分析基本合理, 但有小瑕疵; 步骤分析顺序基本正确; 各个步骤描述不够准确; 能对重点步骤能做出分析; 配图简洁, 大方, 能为分析做出有效的补充;
69-60	书写潦草; 技术讲解层次不够分明, 思路清晰; 各个技术动作分析基本合理, 但有小瑕

59-50	<p>疵；步骤分析顺序基本正确；各个步骤描述不够准确，有个别步骤要点描述错误；能对重点步骤能做出分析；配图不够简洁，大方，基本能对分析做出有效的补充；</p> <p>书写潦草；技术讲解层次不够分明，思路不清晰；各个技术动作分析合理性不够；；步骤分析顺序不正确；各个步骤描述不够准确，有个别步骤要点描述错误；能对重点步骤能做出分析；配图不能对分析做出有效的补充；</p>
50 以下	<p>书写潦草；技术讲解层次不分，思路混乱；各个技术动作分析有重大错误；步骤分析顺序不正确；各个步骤描述不准确；不能对重点步骤能做出分析；配图不能对分析做出有效的补充</p>

## 2、期末综合 60%

### (1) 发正手网前球 20%

**考核方法：**学生站在右发球区正手发网前球（10 个），球要落到对面左半区场地的规定区间。

（前发球线后 30 厘米划一条宽 4 厘米的线，与中线，单打边线 and 前发球线组成的区间）

#### 1) 技术考核 10%

**评分标准：** 男/女

分数	高远球个数
100	10
90	9
80	8
70	7
60	6
50	5

#### 2) 技能考核 10%

**评分标准：** 男/女

分数	技能评定标准
90-100	发球准备姿势正确，发球动作规范；发球过程动作流畅；整体动作完整；球的飞行线路准确
80-89	发球准备姿势正确，发球动作基本规范；发球过程动作流畅；整体动作基本完整；球的飞行线路准确
70-79	发球准备姿势正确，发球动作基本规范；发球过程动作基本流畅；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
60-69	发球准备姿势正确，发球动作基本规范；发球过程动作有小毛病；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
60 分以下	发球准备姿势不标准，发球动作不规范；发球过程动作有重大错误；整体动作不完整且动作生硬；球的飞行线路不规则



## (2) 正手后退步法 20%

**考核方法：**考核学生在 1 分钟内完成正手交叉步后退步法的次数，（学生在球场中心位置向右后方后退并返回中点）统计成绩按照各项 100 分计算，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

### 1) 技术考核 10%

**评分标准：** 男/女

分数	完成次数（男子）	完成次数（女子）
100	30	25
99-90	29-25	25-20
89-80	24-20	19-15
79-70	19-15	14-10
69-60	14-10	9-7
59-50	9-6	6-4

### 2) 技能考核 10%

**评分标准：** 男/女

等分	技能考核评分标准
90-100	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作正确、规范，步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法协调
80-89	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范；步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调，
70-79	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够；步法移动过程流畅；步法移动基本完整；步法移动中身体与步法基本协调，
60-69	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够，步法移动过程不够流畅，有小的顿挫；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调，
50-59	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作有错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动完整，步法移动中身体与步法基本协调，
50 分以下	开始步法移动前的准备姿势及站位错误，步法移动过程中动作有重大错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动不完整，且出现错误；步法移动中身体与步法不能协调，

## (3) 身体素质（实践）考核 20%

### 1) 1 分钟计时跳绳 10%

**考核方法：**统计 1 分钟内跳绳的个数，统计成绩按照下表折合成 100 分制计算，最终成绩按照百分制成绩×10%折合

**要求：**跳绳过程中，不得停顿休息，如有绊住，仍可继续。时间到以后个数无效。

**评分标准：**单位（个）

分数	完成次数（男子）	完成次数（女子）
100	180	170
90	170	160

80	160	150
70	150	140
60	140	130
50	130	120

## 2) 立定跳远 10%

**考核方法:** 立定跳远: 学生运用跳远技术在规定场地上进行两次跳远, 取其中最好一次成绩记录。统计成绩按照下表折合成 100 分制计算, 最终成绩按照百分制成绩×10%折合

**要求:** 比赛时运动员双脚站立的位置不限定。跳时, 只准离地一次。如身体后仰手撑地, 则以手的位置作为计算位置。

**评分标准:** 单位 (米)

分数	米 (男子)	米 (女子)
100	2.6 及以上	2.20 及以上
90	2.59 -2.50	2.19 -2.10
80	2.49 -2.40	2.09 -2.00
70	2.39 -2.30	1.99-1.90
60	2.29 -2.20	1.89-1.80
50	2.19 -2.10	1.79-1.70

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

羽毛球作业包括上交批改的两次作业以及各个模块结束的随堂作业。其中三次上交作业纳入期末成绩考核评定, 两次作业的内容分别是: 羽毛球运动的起源与发展 10%、用案例形式, 分析讲解正手发高远球的技术动作要领理论 20%。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容, 课后对教学的重难点知识进行梳理, 平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球运动的文章, 并对其中一些内容进行重点阅读, 多观看羽毛球竞赛视频, 学会自己领悟羽毛球动作要领。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

1、肖杰.羽毛球运动理论与实践. [M] 北京: 人民体育出版社, 2011 年 6 月

#### 2、主要参考书:

1、李楠. 现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M]. 北京: 中国书籍出版社, 2017 年 第一版

2、中国羽毛球协会. 羽毛球竞赛规则. [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2017 年

3、托尼. 格赖斯. 羽毛球运动入门到精通. [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2017 年 第二版

### 3、课外学习资源

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

大纲执笔：周咏松

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：周咏松

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018 年 5 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求：

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历，具备讲师以上职称，具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少4年以上，至少带队参加省级羽毛球比赛2次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位，在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习，至少进行2次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛，至少完成96学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习1学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作

课程代码：14021201

## 《健身与韵律俱乐部指导与管理 1》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：健身与韵律运动

适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，学分为6学分，共96学时其中：理论讲授12学时，技能（技术）实践教学76学时，考试8学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标和社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程培养对健美操健身指导员职业感兴趣、准备从事健美操健身指导员职业的人员，使学生掌握健美操指导员的基本技术和技能，了解健康与健美操锻炼的关系，理解音乐与健美操之间的联系。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**懂得健身性健美操的基本技术和技能、熟练掌握健美操术语与记写方法、学会第三套大众锻炼标准1级套路
- 2、能力目标：**具备创编初级健身健美操课程中简易套路的能力、辨析和选择适合健美操音乐的能力、通过学习，掌握示范、讲解等实践能力；
- 3、素质目标：**通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
健美操指导员的职业素质与沟通技巧	1、个人素质 2、专业素质 3、交流与沟通	了解健美操指导员所具备的能力，掌握沟通的技巧，具备与学员沟通的能力。
健美操术语与记写方法	1、动作方法术语 2、关系术语 3、基本概念术语 4、基本动作术语 5、动作名称的构成 6、术语的记写方法	掌握健美操基本动作名称和中英文术语，了解健美操动作的分类原则，学会健美操术语的记写方法

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
健美操 1 级套路基本步伐及其变化	肌肉的弹动技术 不同关节弹动转化技术 移动时,重心的变化技术	身体的控制技术	将健美操 1 级基本动作,以有氧操练习的形式在教师的带领下进行练习,使学生逐渐掌握健美操 1 级套路的步伐动作
健美操 1 级套路手臂动作及变化	手臂动作与之相对应躯干肌肉的控制技术	上肢与下肢协调配合	将手臂动作与健美操步伐相配合,使学生手脚并用,锻炼学生的协调能力
初级编排实践	健身套路的创编 不同步伐的合理运用 运动方向和路线的选择	动作与动作之间的衔接和过度	将所学步伐创编成健身操套路,培养学习的创新能力,在创编过程中,增强学生的团队协作精神
教学技巧实践	教学口令的运用 教学手势的运用	音乐节奏与口令的配合	说教学口令时,声音要洪亮;做教学手势时动作要干净、利落,培养学生的自信心

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
健美操指导员的职业素质与沟通技巧	2	4			4
健美操术语与记写方法	2	8			8
健美操 1 级套路基本步伐及其变化	2		26		26
健美操 1 级套路手臂动作及变化	2		24		24
初级编排实践	2		12		12
教学技巧实践	2		14		12
技术考试	2			2	2
技能考试	2			6	6
合计		12	76	8	96

## 五、教学方法与手段

### (一)、教学方法：

- 1、语言传递信息为主的体育教学方法：讲解法、问答法和讨论法。
- 2、身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
- 3、直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法等。
- 4、情景和竞赛活动为主的体育教学方法：运动竞赛法、情景教学法等。
- 5、探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小群体教学法。
- 6、电视或多媒体教学。

### (二)、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于因特网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

## 六、课程考核方式

### (一) 考核的依据

本课程为专业基础必须课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### (二) 考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；身体素质和技能综合考试构成期末成绩，占课程成绩 60%，其中技能综合考试使用比赛的形式进行。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

课程成绩构成	考核内容	所占比例
平时成绩	平时参与 技能考核	40%
期末成绩	专项素质 技术综合	60%
	合 计	100%

### (三) 评分标准及考核要求

- 1、技术综合（40%）：以比赛形式进行，3-6 人为一组，以分组的形式进行考核

完成情况评分（占 20%）

分数（等级）	完 成 情 况 评 定 标 准
90-100 (优秀)	能最大限度准确地完成动作，与音乐节拍同步，团队的动作完成一致，动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89	能准确的完成动作、熟练地按技术规格要求完成动作，与音乐合拍动作较连贯、团队

(良好)	配合协调，实效性较好。
70-79	能完成主要环节的技术动作。动作尚且协调，具有一定的实效性。
(中等)	
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
(及格)	
60 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。
(不及格)	

### 艺术表达评分（占 20%）

分数（等级）	艺术表达评定标准
90-100 (优秀)	能完美的表达动作艺术特点，能很好的表达出音乐特点，队形变化流畅合理，团队的配合默契，眼神的交流自然。
80-89 (良好)	能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化流畅合理，团队的配合默契，眼神的交流自然。
70-79 (中等)	能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化较流畅，团队的配合一般。
60-69 (及格)	艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，队形变化流畅度一般。
60 分以下 (不及格)	动作表达一般，无特点展示，与音乐不合拍，队形变化不流畅。

## 2、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）课堂考核评分标准：30%

### a、创编技能：15%

90-100——全套动作熟练，编排新颖合理，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。

80-89——全套动作熟练，技术正确，编排合理，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。

70-79——全套动作熟练，有一定的路线跑动与队形的变换，力度中等，动作与音乐配合尚可。

60-69——全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，路线跑动与队形的变换基本到位，动作与音乐配合基本协调。

不及格——完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合不协调，缺乏动作力度，路线跑动与队形的变换不到位。

### b、教学能力考核：15%

根据学生在平时课堂中运用教学手势、口令等情况来评定成绩。

分数（等级）	教学评分标准
90-100	动作新颖，熟练，编排合理，跟音乐配合完美，口令清晰，课堂（优秀）效果良好，教学能力突出。
80-89	动作熟练，编排合理，动作与音乐配合良好，口令清晰，课堂效（良好）果良好，教学能力突出。

70-79 (中等)	动作熟练, 力度中等, 口令一般, 动作与音乐配合尚可。
60-69	动作基本熟练, 动作一般, 力度一般, 口令不够清晰, 动作与音(及格)配合基本协调。
60分以下	动作不熟练, 但动作衔接产生停顿, 口令不清晰, 动作与音乐的(不及格)配合偶尔出现不协调。

### 3、身体素质达标成绩标准 20%

#### a、俯卧撑:(男生)

数量(个)	70-60	60-50	50-40	40-30	30-20	20以下
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	60-50	50以下

#### a、俯卧撑:(女生)

数量(个)	35-30	30-25	25-20	20-15	15-10	10以下
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	60-50	50以下

### 4、平时表现考核: 出勤与学习参与组成, 占总成绩 10%。

#### a. 考勤情况:

(1) 无故旷课每次扣 10 分; (2) 病假或事假每次扣 3 分; (3) 迟到、早退每次扣 5 分;

#### b. 上课及课堂表现

(1) 不听从老师安排每次扣 10 分; (2) 扰乱课题次序每次扣 20 分; (3) 教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

作业: 1、健身性健美操的音乐有什么特点? 与动作应怎样配合?

2、健身性健美操的基本步伐分为哪几类? 它们分别是什么?

自主学习: 完成健美操套路、队形创编与集体学习、练习

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《社会体育指导员技术等级培训教材》, 国家体育总局群体司、国家体育总局社会体育指导中心组编, 高等教育出版社, 2012年第1版



第三套《全国大众健美操等级规定动作》

## 2、主要参考书

《健美操创编理论与实践》，高等教育出版社，2004、7

《大众流行健身项目理论与实践》，高等教育出版社，2003、7

## 3、课外学习资源

国内外健身团课视频及光碟

大纲执笔：李钢

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历。
- 2、具备在健身俱乐部三年以上任职团课教练经验。
- 3、具备省级以上体育主管部门颁发的一级社会体育指导员证书或全国性行业颁发的健身教练员资格证书

以上条件满足两项即可

课程代码：14021202

## 《健身与韵律俱乐部指导与管理 2》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：健身与韵律俱乐部指导与管理 1

适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术（技能）实践教学 76 学时，考试 8 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标和社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程培养对健美操健身指导员职业感兴趣、准备从事健美操健身指导员职业的人员，使学生掌握初级健美操指导员的基本技术和技能，了解健美操课程的编排原则及方法，进一步掌握健美操的教学技巧。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**学会健身性健美操课程的编排原则及方法、掌握健美操的教学方法和技巧、学会第三套大众锻炼标准 2 级套路
- 2、能力目标：**具备创编初级健身健美操课程简易套路的能力、通过学习，掌握示范、讲解等实践能力；
- 3、素质目标：**通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
健美操教与学	1、 健美操教学技能与指导技巧 2、 健美操教学方法	懂得如何运用教学方法和教学技巧成功、有效地实施健美操教学计划
有氧健美操课的设计与实施	1、 健美操课的设计 2、 健美操课的构成 3、 热身与整理 4、 健美操课的实施	学会如何安全、有效地设计有氧健美操课程，

#### （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
健美操 2 级套路基本步	肌肉的弹动技术	身体的控制技术	将健美操 2 级基本动作，

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
伐及其变化	不同关节弹动转化技术 移动时,重心的变化技术		以有氧操练习的形式在教师的带领下进行练习,使学生逐渐掌握健美操1级套路的步伐动作
健美操2级套路手臂动作及变化	手臂动作与之相对应躯干肌肉的控制技术	上肢与下肢协调配合	将手臂动作与健美操步伐相配合,使学生手脚并用,锻炼学生的协调能力
编排实践	健身套路的创编 不同步伐的合理运用 运动方向和路线的选择	动作与动作之间的衔接和过度	将所学步伐创编成健身操套路,培养学习的创新能力,在创编过程中,增强学生的团队协作精神
教学技巧实践	教学口令的运用 教学手势的运用	音乐节奏与口令的配合	说教学口令时,声音要洪亮;做教学手势时动作要干净、利落,培养学生的自信心

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
有氧健美操课的设计与实施	2	4			4
健美操教与学	2	8			8
健美操2级套路基本步伐及其变化	2		26		26
健美操2级套路手臂动作及变化	2				24
编排实践	2		24		12
教学技巧实践	2		12		12
技术考试	2		14	2	2
技能考试	2			6	6
合计		12	76	8	96

#### 五、教学方法与手段

##### (一)、教学方法:

- 1、语言传递信息为主的体育教学方法:讲解法、问答法和讨论法。
- 2、身体练习为主的体育教学方法:分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
- 3、直接感知为主的体育教学方法:动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法等。
- 4、情景和竞赛活动为主的体育教学方法:运动竞赛法、情景教学法等。
- 5、探究活动为主的体育教学方法:发现引导法、小群体教学法。

6、电视或多媒体教学。

## (二)、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于因特网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

## 六、课程考核方式

### (一) 考核的依据

本课程为专业基础必须课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### (二) 考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；身体素质和技能综合考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

课程成绩构成	考核内容	所占比例
平时成绩	平时参与 技能考核	40%
期末成绩	专项素质 技术综合	60%
	合 计	100%

### (三) 评分标准及考核要求

1、技术综合（40%）：a、规定动作：占 20%；b、自编套路：占 20%

标准：以 3-6 人为一组，以分组的形式进行考核

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100 (优秀)	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89 (良好)	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79 (中等)	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

2、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）课堂考核评分标准：30%

a、创编技能：15%

90-100——全套动作熟练，编排新颖合理，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。

80-89——全套动作熟练，技术正确，编排合理，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。

70-79——全套动作熟练，有一定的路线跑动与队形的变换，力度中等，动作与音乐配合尚可。

60-69——全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，路线跑动与队形的变换基本到位，动作与音乐配合基本协调。

不及格——完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合不协调，缺乏动作力度，路线跑动与队形的变换不到位。

b、教学能力考核：15%

根据学生在平时课堂中运用教学手势、口令等情况来评定成绩。

分数（等级）	教 学 评 分 标 准
90-100 （优秀）	动作新颖，熟练，编排合理，跟音乐配合完美，口令清晰，课堂效果良好，教学能力突出。
80-89 （良好）	动作熟练，编排合理，动作与音乐配合良好，口令清晰，课堂效果良好，教学能力突出。
70-79 （中等）	动作熟练，力度中等，口令一般，动作与音乐配合尚可。
60-69 （及格）	动作基本熟练，动作一般，力度一般，口令不够清晰，动作与音配合基本协调。
60分以下 （不及格）	动作不熟练，但动作衔接产生停顿，口令不清晰，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。

3、身体素质达标成绩标准 20%

a、悬垂收复举腿：（男生）

数量（个）	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10 以下
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	60-50	50 以下

b、悬垂收复举腿：（女生）

数量（个）	12	11	10	9	8	7 以下
分值	100	90	80	70	60	50 以下

4、平时表现考核：出勤与学习参与组成，占总成绩 10%。

a. 考勤情况：

（1）无故旷课每次扣 10 分；（2）病假或事假每次扣 3 分；（3）迟到、早退每次扣 5 分；

b. 上课及课堂表现

(1) 不听从老师安排每次扣 10 分；(2) 扰乱课题次序每次扣 20 分；(3) 教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

作业：1、什么是低冲击课程和高冲击课程？什么是单峰课和多峰课？

2、热身的目的、作用是什么？热身的内容包括哪些？热身的过程中应注意什么？

自主学习：完成健美操套路、队形创编与集体学习、练习

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《社会体育指导员技术等级培训教材》，国家体育总局群体司、国家体育总局社会体育指导中心组编,高等教育出版社，2012年第1版

第三套《全国大众健美操等级规定动作》

#### 2、主要参考书

《健美操创编理论与实践》，高等教育出版社，2004、7

《大众流行健身项目理论与实践》，高等教育出版社，2003、7

#### 3、课外学习资源

国内外健身团课视频及光碟

大纲执笔：李钢

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历。
- 2、具备在健身俱乐部三年以上任职团课教练经验。
- 3、具备省级以上体育主管部门颁发的一级社会体育指导员证书或全国性行业颁发的健身教练员资格证书

以上条件满足两项即可

课程代码：14021203

## 《健身与韵律俱乐部指导与管理 3》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时： 96 学时

先修课程：健身与韵律俱乐部指导与管理 2 适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术（技能）实践教学 76 学时，考试 8 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标和社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程培养对健美操健身指导员职业感兴趣、准备从事健美操健身指导员职业的人员，使学生掌握初级健美操指导员的基本技术和技能，了解健美操课程的编排原则及方法，进一步掌握健美操的教学技巧。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**学会健身性健美操课程的编排原则及方法、掌握健美操的教学方法和技巧、学会第三套大众锻炼标准 3 级套路
- 2、能力目标：**具备创编初级健身健美操课程简易套路的能力、通过学习，掌握示范、讲解等实践能力；
- 3、素质目标：**通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
健美操教与学	1、健美操教学技能与指导技巧 2、健美操教学方法	懂得如何运用教学方法和教学技巧成功、有效地实施健美操教学计划
有氧健美操课的设计与实施	1、健美操课的设计 2、健美操课的构成 3、热身与整理 4、健美操课的实施	学会如何安全、有效地设计有氧健美操课程，

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
健美操 3 级套路基本步伐及其变化	肌肉的弹动技术 不同关节弹动转化技术 移动时,重心的变化技术	身体的控制技术	将健美操 1 级基本动作,以有氧操练习的形式在教师的带领下进行练习,使学生逐渐掌握健美操 1 级套路的步伐动作
健美操 3 级套路手臂动作及变化	手臂动作与之相对应躯干肌肉的控制技术	上肢与下肢协调配合	将手臂动作与健美操步伐相配合,使学生手脚并用,锻炼学生的协调能力
编排实践	健身套路的创编 不同步伐的合理运用 运动方向和路线的选择	动作与动作之间的衔接和过度	将所学步伐创编成健身操套路,培养学习的创新能力,在创编过程中,增强学生的团队协作精神
教学技巧实践	教学口令的运用 教学手势的运用	音乐节奏与口令的配合	说教学口令时,声音要洪亮;做教学手势时动作要干净、利落,培养学生的自信心

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
有氧健美操课的设计与实施	2	4			4
健美操教与学	2				8
		8			
健美操 3 级套路基本步伐及其变化	2		26		26
健美操 3 级套路手臂动作及变化	2		24		24
			12		
编排实践	2				12
			14		
教学技巧实践	2				12
技术考试	2			2	2
技能考试	2			6	6
合计		12	76	8	96

## 五、教学方法与手段

### (一)、教学方法:

1、语言传递信息为主的体育教学方法:讲解法、问答法和讨论法。



- 2、身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
- 3、直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法等。
- 4、情景和竞赛活动为主的体育教学方法：运动竞赛法、情景教学法等。
- 5、探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小群体教学法。
- 6、电视或多媒体教学。

## （二）、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于因特网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为专业基础必须课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；身体素质和技能综合考试构成期末成绩，占课程成绩 60%，其中技能综合考试使用比赛的形式进行。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

课程成绩构成	考核内容	所占比例
平时成绩	平时参与 技能考核	40%
期末成绩	专项素质 技术综合	60%
	合 计	100%

### （三）评分标准及考核要求

- 1、技术综合（40%）：以比赛形式进行，3-6 人为一组，以分组的形式进行考核完成情况评分（占 20%）

分数（等级）	完 成 情 况 评 定 标 准
90-100 （优秀）	能最大限度准确地完成动作，与音乐节拍同步，团队的动作完成一致，动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89 （良好）	能准确的完成动作、熟练地按技术规格要求完成动作，与音乐合拍动作较连贯、团队配合协调，实效性较好。
70-79	能完成主要环节的技术动作。动作尚且协调，具有一定的实效性。

(中等)	60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
(及格)	60分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。
(不及格)		

#### 艺术表达评分（占 20%）

分数（等级）	艺术表达评定标准
90-101 (优秀)	能完美的表达动作艺术特点，能很好的表达出音乐特点，队形变化流畅合理，团队的配合默契，眼神的交流自然。
80-90 (良好)	能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化流畅合理，团队的配合默契，眼神的交流自然。
70-79 (中等)	能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化较流畅，团队的配合一般。
60-70 (及格)	艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，队形变化流畅度一般。
60分以下 (不及格)	动作表达一般，无特点展示，与音乐不合拍，队形变化不流畅。

#### 2、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）课堂考核评分标准：30%

##### a、创编技能：15%

90-100——全套动作熟练，编排新颖合理，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。

80-89——全套动作熟练，技术正确，编排合理，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。

70-79——全套动作熟练，有一定的路线跑动与队形的变换，力度中等，动作与音乐配合尚可。

60-69——全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，路线跑动与队形的变换基本到位，动作与音乐配合基本协调。

不及格——完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合不协调，缺乏动作力度，路线跑动与队形的变换不到位。

##### b、教学能力考核：15%

根据学生在平时课堂中运用教学手势、口令等情况来评定成绩。

分数（等级）	教学评分标准
90-100 (优秀)	动作新颖，熟练，编排合理，跟音乐配合完美，口令清晰，课堂效果良好，教学能力突出。
80-89 (良好)	动作熟练，编排合理，动作与音乐配合良好，口令清晰，课堂效果良好，教学能力突出。

70-79 (中等)	动作熟练，力度中等，口令一般，动作与音乐配合尚可。
60-69 (及格)	动作基本熟练，动作一般，力度一般，口令不够清晰，动作与音乐配合基本协调。
60分以下 (不及格)	动作不熟练，但动作衔接产生停顿，口令不清晰，动作与音乐配合偶尔出现不协调。

### 3、身体素质达标成绩标准 20%

#### a、引体向上：（男生）

数量（个）	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10 以下
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	60-50	50 以下

#### b、引体向上：（女生）

数量（个）	12	11	10	9	8	7 以下
分值	100	90	80	70	60	50 以下

### 4、平时表现考核：出勤与学习参与组成，占总成绩 10%。

#### a. 考勤情况：

(1) 无故旷课每次扣 10 分；(2) 病假或事假每次扣 3 分；(3) 迟到、早退每次扣 5 分；

#### b. 上课及课堂表现

(1) 不听从老师安排每次扣 10 分；(2) 扰乱课题次序每次扣 20 分；(3) 教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

作业：1、什么是低冲击课程和高冲击课程？什么是单峰课和多峰课？

2、热身的目的、作用是什么？热身的内容包括哪些？热身的过程中应注意什么？

自主学习：完成健美操套路、队形创编与集体学习、练习

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《社会体育指导员技术等级培训教材》，国家体育总局群体司、国家体育总局社会体育指导中心组编,高等教育出版社，2012年第1版

第三套《全国大众健美操等级规定动作》

## 2、主要参考书

《健美操创编理论与实践》，高等教育出版社，2004、7

《大众流行健身项目理论与实践》，高等教育出版社，2003、7

## 3、课外学习资源

国内外健身团课视频及光碟

大纲执笔：李钢

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历。
- 2、具备在健身俱乐部三年以上任职团课教练经验。
- 3、具备省级以上体育主管部门颁发的一级社会体育指导员证书或全国性行业颁发的健身教练员资格证书

以上条件满足两项即可

课程代码：14021204

## 《健身与韵律俱乐部指导与管理 4》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：健身与韵律俱乐部指导与管理 3 适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术（技能）实践教学 76 学时，考试 8 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标和社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程培养对健美操健身指导员职业感兴趣、准备从事健美操健身指导员职业的人员，使学生掌握轻器械有氧健身操的基本技术和技能，了解轻器械有氧健身操的编排原则及方法，学会轻器械有氧健身操的教学方法与技巧。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**理解轻器械有氧健身操的编排原则及方法、掌握轻器械有氧健身操的教学方法和技巧、学会一套轻器械有氧健身操套路。
- 2、能力目标：**具备创编轻器械有氧健身操的能力、通过学习，掌握示范、讲解等实践能力。
- 3、素质目标：**通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
轻器械有氧健身操的教与学	1、轻器械有氧健身操教学技能与指导技巧 2、轻器械有氧健身操教学方法	懂得如何运用教学方法和教学技巧成功、有效地实施轻器械有氧健身操教学计划
轻器械有氧健身操课的设计与实施	1、轻器械有氧健身操课的设计 2、轻器械有氧健身操课的构成 3、热身与整理 4 轻器械有氧健身操课的实施	学会如何安全、有效地设计轻器械有氧健身操课程

#### （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
轻器械有氧健身操基本步伐及其变化	肌肉的弹动技术 不同关节弹动转化技术	身体的控制技术	将轻器械有氧健身操基本动作，以有氧操练习

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	移动时,重心的变化技术		的形式在教师的带领下进行练习,使学生逐渐掌握套路的步伐动作
轻器械有氧健身操手臂动作及变化	手臂动作与之相对应躯干肌肉的控制技术	上肢与下肢协调配合	将手臂动作与步伐相配合,使学生手脚并用,锻炼学生的协调能力
编排实践	轻器械有氧健身操的创编不同步伐的合理运用运动方向和路线的选择	动作与动作之间的衔接和过度	将所学步伐创编成轻器械有氧健身操套路,培养学习的创新能力,在创编过程中,增强学生的团队协作精神
教学技巧实践	教学口令的运用 教学手势的运用	音乐节奏与口令的配合	说教学口令时,声音要洪亮;做教学手势时动作要干净、利落,培养学生的自信心

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
轻器械有氧健身操的设计与实施	2	4			4
轻器械有氧健身操的教与学	2	8			8
轻器械有氧健身操基本步伐及其变化	2		26		26
轻器械有氧健身操手臂动作及变化	2		24		24
编排实践	2		12		12
教学技巧实践	2		14		12
技术考试	2			2	2
技能考试	2			6	6
合计		12	76	8	96

#### 五、教学方法与手段

##### (一)、教学方法:

- 1、语言传递信息为主的体育教学方法:讲解法、问答法和讨论法。
- 2、身体练习为主的体育教学方法:分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
- 3、直接感知为主的体育教学方法:动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法等。
- 4、情景和竞赛活动为主的体育教学方法:运动竞赛法、情景教学法等。
- 5、探究活动为主的体育教学方法:发现引导法、小群体教学法。
- 6、电视或多媒体教学。

## （二）、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于因特网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为专业基础必须课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；身体素质和技术综合考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

课程成绩构成	考核内容	所占比例
平时成绩	平时参与 技能考核	40%
期末成绩	专项素质 技术综合	60%
	合 计	100%

### （三）评分标准及考核要求

1、技术综合（40%）：a、规定动作：占 20%；b、自编套路：占 20%

标准：以 3-6 人为一组，以分组的形式进行考核

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100 (优秀)	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89 (良好)	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79 (中等)	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

2、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）课堂考核评分标准：30%

a、创编技能：15%

90-100——全套动作熟练，编排新颖合理，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。

80-89——全套动作熟练，技术正确，编排合理，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。

70-79——全套动作熟练，有一定的路线跑动与队形的变换，力度中等，动作与音乐配合尚可。

60-69——全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，路线跑动与队形的变换基本到位，动作与音乐配合基本协调。

不及格——完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合不协调，缺乏动作力度，路线跑动与队形的变换不到位。

#### b、教学能力考核：15%

根据学生在平时课堂中运用教学手势、口令等情况来评定成绩。

分数（等级）	教 学 评 分 标 准
90-100	动作新颖，熟练，编排合理，跟音乐配合完美，口令清晰，课堂效果良好，教学能力突出。
80-89 (良好)	动作熟练，编排合理，动作与音乐配合良好，口令清晰，课堂效果良好，教学能力突出。
70-79 (中等)	动作熟练，力度中等，口令一般，动作与音乐配合尚可。
60-69 (及格)	动作基本熟练，动作一般，力度一般，口令不够清晰，动作与音配合基本协调。
60 分以下 (不及格)	动作不熟练，但动作衔接产生停顿，口令不清晰，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。

### 3、身体素质达标成绩标准 20%

#### a、夹肘俯卧撑：（男生）

数量 (个)	30-28	28-26	26-24	24-22	22-20	20 以下
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	60-50	50 以下

#### a、夹肘俯卧撑：（女生）

数量 (个)	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10 以下
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	60-50	50 以下

### 4、平时表现考核：出勤与学习参与组成，占总成绩 10%。

#### a. 考勤情况：



(1) 无故旷课每次扣 10 分；(2) 病假或事假每次扣 3 分；(3) 迟到、早退每次扣 5 分；

b. 上课及课堂表现

(1) 不听从老师安排每次扣 10 分；(2) 扰乱课题次序每次扣 20 分；(3) 教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

作 业：1、轻器械健身操特点及其功能是什么？

2、轻器械健身操练习过程中应注意什么？

自主学习：完成轻器械健身操套路、队形创编与集体学习、练习

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《社会体育指导员技术等级培训教材》，国家体育总局群体司、国家体育总局社会体育指导中心组编,高等教育出版社，2012年第1版

#### 2、主要参考书

《健美操创编理论与实践》，高等教育出版社，2004、7

《大众流行健身项目理论与实践》，高等教育出版社，2003、7

#### 3、课外学习资源

轻器械健身课程相关音像资料

大纲执笔：李钢

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历。
- 2、具备在健身俱乐部三年以上任职团课教练经验。
- 3、具备省级以上体育主管部门颁发的一级社会体育指导员证书或全国性行业颁发的健身教练员资格证书

以上条件满足两项即可

课程代码：14021205

## 《健身与韵律俱乐部指导与管理 5》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：健身与韵律俱乐部指导与管理 4

适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术（技能）实践教学 76 学时，考试 8 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标和社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程培养对健美操健身指导员职业感兴趣、准备从事健美操健身指导员职业的人员，使学生掌握搏击有氧健身操的基本技术和技能，了解搏击有氧健身操的编排原则及方法，学会搏击有氧健身操的教学方法与技巧。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**理解搏击有氧健身操的编排原则及方法、掌握搏击有氧健身操的教学方法和技巧、学会一套搏击有氧健身操套路
- 2、能力目标：**具备创编搏击有氧健身操的能力、通过学习，掌握示范、讲解等实践能力；
- 3、素质目标：**通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
搏击有氧健身操的教与学	1、搏击有氧健身操教学技能与指导技巧 2、搏击有氧健身操教学方法	懂得如何运用教学方法和教学技巧成功、有效地实施搏击有氧健身操教学计划
搏击有氧健身操课的设计与实施	1、搏击有氧健身操课的设计 2、搏击有氧健身操课的构成 3、热身与整理 4、搏击有氧健身操课的实施	学会如何安全、有效地设计搏击有氧健身操课程

#### （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
搏击有氧健身操基本步伐及其变化	肌肉的弹动技术 不同关节弹动转化技术 移动时，重心的变化技术	身体的控制技术	将搏击有氧健身操基本动作，以有氧操练习的形式在教师的带领下进

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
搏击有氧健身操手臂动作及变化	手臂动作与之相对应躯干肌肉的控制技术	上肢与下肢协调配合	行练习，使学生逐渐掌握套路的步伐动作 将手臂动作与步伐相配合，使学生手脚并用，锻炼学生的协调能力
编排实践	搏击有氧健身操的创编 不同步伐的合理运用 运动方向和路线的选择	动作与动作之间的衔接和过度	将所学步伐创编成搏击有氧健身操套路，培养学习的创新能力，在创编过程中，增强学生的团队协作精神
教学技巧实践	教学口令的运用 教学手势的运用	音乐节奏与口令的配合	说教学口令时，声音要洪亮；做教学手势时动作要干净、利落，培养学生的自信心

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
搏击有氧健身操的设计与实施	2	4			4
搏击有氧健身操的教与学	2	8			8
搏击有氧健身操基本步伐及其变化	2		26		26
搏击有氧健身操手臂动作及变化	2		24		24
编排实践	2		12		12
教学技巧实践	2		14		12
技术考试	2			2	2
技能考试	2			6	6
合计		12	76	8	96

#### 五、教学方法与手段

##### (一)、教学方法：

- 1、语言传递信息为主的体育教学方法：讲解法、问答法和讨论法。
- 2、身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
- 3、直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法等。
- 4、情景和竞赛活动为主的体育教学方法：运动竞赛法、情景教学法等。
- 5、探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小群体教学法。
- 6、电视或多媒体教学。

## （二）、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于因特网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为专业基础必修课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；身体素质和技术综合考试构成期末成绩，占课程成绩 60%，其中技术综合考试使用比赛的形式进行。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

课程成绩构成	考核内容	所占比例
平时成绩	平时参与	40%
	技能考核	
期末成绩	理论考核	60%
	技术综合	
	合 计	100%

### （三）评分标准及考核要求

1、技术综合（40%）：以比赛形式进行，3-6 人为一组，以分组的形式进行考核

完成情况评分（占 20%）

分数（等级）	完 成 情 况 评 定 标 准
90-100 (优秀)	能最大限度准确地完成动作，与音乐节拍同步，团队的动作完成一致，动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89 (良好)	能准确的完成动作、熟练地按技术规格要求完成动作，与音乐合拍动作较连贯、团队配合协调，实效性较好。
70-79 (中等)	能完成主要环节的技术动作。动作尚且协调，具有一定的实效性。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

### 艺术表达评分（占 20%）

分数（等级）	艺术表达评定标准
90-102 （优秀）	能完美的表达动作艺术特点，能很好的表达出音乐特点，队形变化流畅合理，团队的配合默契，眼神的交流自然。
80-91 （良好）	能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化流畅合理，团队的配合默契，眼神的交流自然。
70-79 （中等）	能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化较流畅，团队的配合一般。
60-71 （及格）	艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，队形变化流畅度一般。
60 分以下 （不及格）	动作表达一般，无特点展示，与音乐不合拍，队形变化不流畅。

### 2、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）课堂考核评分标准：30%

#### a、创编技能：15%

90-100——全套动作熟练，编排新颖合理，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。

80-89——全套动作熟练，技术正确，编排合理，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。

70-79——全套动作熟练，有一定的路线跑动与队形的变换，力度中等，动作与音乐配合尚可。

60-69——全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，路线跑动与队形的变换基本到位，动作与音乐配合基本协调。

不及格——完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合不协调，缺乏动作力度，路线跑动与队形的变换不到位。

#### b、教学能力考核：15%

根据学生在平时课堂中运用教学手势、口令等情况来评定成绩。

分数（等级）	教学评分标准
90-100 （优秀）	动作新颖，熟练，编排合理，跟音乐配合完美，口令清晰，课堂效果良好，教学能力突出。
80-89 （良好）	动作熟练，编排合理，动作与音乐配合良好，口令清晰，课堂效果良好，教学能力突出。
70-79 （中等）	动作熟练，力度中等，口令一般，动作与音乐配合尚可。
60-69 （及格）	动作基本熟练，动作一般，力度一般，口令不够清晰，动作与音配合基本协调。
60 分以下 （不及格）	动作不熟练，但动作衔接产生停顿，口令不清晰，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。

### 3、理论考核 20%

以试卷考核为主，占《健身与韵律俱乐部指导与管理 5》课程总成绩的 20%。

4、平时表现考核：出勤与学习参与组成，占总成绩 10%。

a. 考勤情况：

(1) 无故旷课每次扣 10 分；(2) 病假或事假每次扣 3 分；(3) 迟到、早退每次扣 5 分；

b. 上课及课堂表现

(1) 不听从老师安排每次扣 10 分；(2) 扰乱课题次序每次扣 20 分；(3) 教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

作业：1、搏击健身操得特点及其功能是什么？

2、搏击健身操练习过程中应注意什么？

自主学习：完成搏击健身操、队形创编与集体学习、练习

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《社会体育指导员技术等级培训教材》，国家体育总局群体司、国家体育总局社会体育指导中心组编,高等教育出版社，2012年第1版

#### 2、主要参考书

《健美操创编理论与实践》，高等教育出版社，2004、7

《大众流行健身项目理论与实践》，高等教育出版社，2003、7

#### 3、课外学习资源

搏击健身课程相关音像资料

大纲执笔：李钢

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历。

2、具备在健身俱乐部三年以上任职团课教练经验。

3、具备省级以上体育主管部门颁发的一级社会体育指导员证书或全国性行业颁发的健身教练员资格证书

以上条件满足两项即可

课程名称及代码：14021206

## 《健身教练职业认证》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时 96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理专业

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课程，是一门专业选修课程，共 96 学时其中：理论讲授 48 学时，技术（技能）实践教学 44 学时，考试 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业方向培养目和社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程是健身与韵律俱乐部指导管理专选方向学习的课程；通过课程的学习使学生了解健身与韵律俱乐部的内涵与外延、理清健身与韵律俱乐部与企业的关系，通过健美操专业培训，了解健身俱乐部团操课程教练的岗位职责，加深对健美操运动的理解，掌握健美操项目的基本理论知识、技术和技能，达到《标准》中中级健美操社会体育指导员在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备，通过自主学习、培训、俱乐部实践等的途径与方法，提升就业于健身俱乐部的职业能力。其具体培养目标描述如下：

#### 2、知识目标

了解健身与韵律俱乐部的内涵与外延、健身与韵律俱乐部与企业的关系；了解团操教练的岗位职责，学习《有氧团操》课程理论及中华人民共和国劳动和社会保障部制定的《社会体育指导员国家职业标准》（以下简称《标准》）中有关健美操社会体育指导员职业技能鉴定专项理论、专项技能。

#### 2、能力目标：

掌握健身操项目的基本技术、技能，《有氧团操》课程的组织与教学技能和健身操套路编排；学会《有氧团操》课堂设计与健身俱乐部课程表绘制；达到中级健美操社会体育指导员水平。

#### 3、素质目标：

本课程在素质培养上应加强学生从事职业高级人才所需的逻辑与系同思维能力，良好的职业道德修养和团队合作精神，继续学习、能独立获取新知识能力以及专长意识和洞察力；提高学生的社会责任感。

### 三、教学内容

为了较好的完成课程的目标，课程分为四个部分进行

章节名称	教学内容	基本要求
第一部分 有氧团操	1、课堂计划的3个M	1、让学生了解什么是优秀的有氧团操教练
第一章 有氧团操技术和教练技能	2、训练术语	2、要想成为优秀有氧团操教练所需掌握的知识 and 技能。
	3、示范	
	4、声音规划	
	5、教练位置	
第二章 有氧团操的音乐	1、健身操音乐成分	让学生了解健身操音乐并能绘制音乐图
	2、健身操绘制音乐图	
	3、健身操音乐的选择	
第三张 健身操基本动作及其变化		
	1、低冲量有氧训练 (LIA)	让学生能分辨健身操出低冲量、高冲量、无冲量动作，并能有效的编排健身操套路。
	2、高冲量有氧训练 (HIA)	
第四章 有氧团操课堂的组织教学	3、无冲量有氧训练	
	4、变形的要素	
第五章 教练与学员的沟通	有效的提示要素	让学生了解掌握有氧团操组织教学中的组织与教学方法
	组织教学过程的平衡方法	
第六章 有氧团操的课堂设计	有氧团操的教学法	
第七章 健身俱乐部有氧团操课程表的绘制		让学生明白有氧团操教学不止是动作技术技能的教学。
	1、沟通方式与技巧	
第八章 专业发展	2、成功的沟通关系	让学生了解准备活动、肌肉调理的重要性
		掌握有氧团操课堂的设计发
	1、准备活动	让学生了解健身者的消费心理
	2、肌肉调理	安排出一周的训练课程
	3、不同类型课堂的设计	
	健身消费分析	
	课程功能	让学生了解成为一个优秀的职业教练应具备的条件与途径
	设计一份一周的健身俱乐部课时表	



章节名称	教学内容	基本要求
	1、优秀教练的基本素质 2、优秀教练的专业素质 3、求职与应聘	
第二部分		
中华人民共和国职业技能鉴定规范		
“社会体育指导员——健美操”		
第一章		
鉴定要求		让学生了解社会体育指导员——健美操职业技能鉴定规范
	1、适用对象	
第二章		
鉴定内容		了解中级社会体育指导员鉴定内容
第三章		
鉴定方法	中级社会体育指导员鉴定内容	了解了解中级社会体育指导员鉴定方法
	鉴定形式	
	2、鉴定标准	
	3、操作办法	
	4、评分因数与成绩计算	
	5、中级健美操社会体育指导员专项理论考核	

#### 四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	考试	总学时
《健身教练职业认证 (含就业指导)》	第六学期	48 学时	44 学时	4 学时	96 学时
合 计					96 学时

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

#### 五、教学方法与手段

1、教学方法：

(1) 改革传统教学模式，综合运用多种教学方法。

采用课堂教师讲授、讨论等方式；在课堂教学中采用多种方法：教师除按教学大纲讲授课程外，还将经典案例作为专题，介绍给学生，将理论与实践相结合，开阔学生的眼界；为了提高学生的学习主动性，加强互动式教学，除教师主讲外，安排少量学时作为讨论课，由同学们自选他们感兴趣的与教学相关的内容讨论；学生通过查阅资料，培养学生运用所学的知识分析问题、解决问题的能力。

(2) 案例教学，培养学生分析问题的能力。

(3) 实践教学，培养学生的运用知识的能力。

鼓励学生关注、了解国外《有氧团操》课程的发展方向，结合中国的社会体育发展实际积极进行社会体育实践。

## 2、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，并注重教学课件的建设，制作全程的教学课件，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于因特网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

## 3、教学改革

(1) 改革教学方法，从单一的课堂灌输到多种方法并用，从单纯由老师讲，到师生互相交流的互动式教学。这些方法对于提高教学效果和教学效率将起到良好的效果。

(2) 在理论教学中加入大量的案例和专题讨论，有利于将理论与实践结合，培养学生的学习兴趣。

(3) 教学与行业、企业结合

# 六、课程考核方式

## (一) 考核的依据

本课程为学科基础课。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

## (二) 考核内容、方式

平时参与考核由课堂出勤及课堂学习参与的积极性组成 10%

2、技术考核由身体的定位技术、身体的调整技术、身体的联系技术，身体的表现技术组成 40%

3、技能考核由套路的编排技能、教学组织技能、课堂设计技能组成 30%

4、专业素质考核小论文（设计）开题报告 20%

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、实验实训和期末考试综合评定，其中：平时参与 10%

包括出勤、课堂表现两部分；技能测试占 30%；技术占 40%；专业素质 20%，以毕业设计开题报告形式进行。

考核内容	成绩比例
专业素质	20%
技术技能	40%
专业技能	30%
平时	10%
合计	100%

### （三）考核内容、方式

#### 1、专业素质考核

以毕业设计开题报告形式进行。

#### 2、技术技能考核

以现场展示的形式进行

#### 3、专业技能考核

以健身操套路、课堂、教学组织设计书的形式进行

#### 3、平时成绩考核

根据学生的学习态度、出勤、课堂提问和完成教学内容情况进行评分。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

#### 1、作业：

（1）《有氧团操》课程的目标及课程构建

（2）健身俱乐部团操课程教练的工作内容有那些？怎样才能成为优秀的团操教练？

#### 2、自主学习

（1）养成自主学习的习惯

（2）完成健身俱乐部一周课程表绘制

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《有氧团操》自编讲义

《社会体育指导员---健美操》，国家体育总局，中华人民共和国职业技能鉴定规范 2006 年版。

社会体育指导员（健美操）培训大纲， 中华人民共和国劳动和社会保障部制定的《社会体育指导员国家职业标准》，

## 2、主要参考书

《社会体育指导员职业培训专项教材（健美操）》，《健美操大众锻炼标准图解和光盘》，《大众健美操比赛裁判法》，《俱乐部集体健身项目管理》，《有氧训练》——教练员手册，《健康体适能》。

## 3、课外学习资源

网上学习、体育学学院的校外实训基地、单项体育协会、健身俱乐部等

大纲执笔：王志刚

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历。
- 2、具备在健身俱乐部三年以上任职团课教练经验。
- 3、具备省级以上体育主管部门颁发的一级社会体育指导员证书或全国性行业颁发的健身教练员资格证书

以上条件满足两项即可

课程代码：14021207

## 《跆拳道俱乐部指导与管理 1》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时： 96 学时

先修课程： 跆拳道

适用专业： 社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业方向课程，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 8 学时，技术实践 84 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对 2015 版人才培养方案既培养专业的应用型人才的要求，本课程培养学生对跆拳道运动、跆拳道俱乐部的认知能力，加深了解跆拳道项目在中国的市场发展状况与发展前景，懂得该项目的职业前景，学习跆拳道项目的俱乐部经营模式与管理，同时掌握从事跆拳道俱乐部所必需的理论知识和俱乐部实务操作过程中所必需掌握的技术和技能，通过本课程的学习，至少达到中国跆拳道协会级位一级红黑带的技术水平。技术方面学生需掌握跆拳道运动的技术有手型、手法、步型、步法、腿法和品势套路 3-5 章，具备会项目咨询、会市场调查、会初级健身技术指导的能力，为取得相关职业资格证书打下一定的基础。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**知道跆拳道运动的起源与现代跆拳道运动的发展规模与市场前景，理解跆拳道运动的定义、实用价值、运动特点与项目内涵；理解跆拳道运动“礼、义、廉、耻、克己忍耐、百折不屈”的精神；学会跆拳道运动的市场调查方法；掌握跆拳道竞技规则的基础理论知识，学会简单的韩语术语发音。

**2、能力目标：**学会跆拳道运动的技术动作：手型、手法、步型、步法、腿法和品势套路太极 3-5 章，能看懂跆拳道表演与比赛，能使用韩语进行跆拳道竞技比赛的执裁，同时具备能动手展示、能口令指挥、能组织教学训练的能力。

**3、素质目标：**理解跆拳道运动的礼仪，达到尊师重道、知书达理、相互尊重、团结互助的要求，培养学生坚韧不屈、吃苦耐劳、不怕失败的精神品质；具有良好的职业道德修养和团队合作的精神，同时培养培养学生不断进步、自我完善的学习态度。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 跆拳道概述</b>		
第一节 跆拳道的起源与发展	简述跆拳道运动产生、发展的历史及与中国跆拳道的关系。	本章属基本知识讲授 本章教学重点及要点为：

章节名称	教学内容	基本要求
	一、跆拳道产生 二、近代跆拳道运动的发展 三、现代跆拳道运动的发展	5、跆拳道的概念 6、跆拳道在近现代的发展中不同时期的特征 7、跆拳道的内容、特点、作用。 8、跆拳道段位制的设定。
第二节 跆拳道基础知识	一、跆拳道的定义 二、跆拳道术语 三、跆拳道的段位制	要求了解跆拳道在近现代的发展中不同时期的特征；跆拳道的内容、特点、作用及价值。
第三节 跆拳道的内容与分类	概述系统的跆拳道技术体系与表现形式、特点以及为人类身心所带来的良好作用 内容：1、品势 2、特技 3、威力 4、实战	
第四节 跆拳道的特点、作用与价值	特点、作用与运动价值	本章需要学生对技术体系理解的同时，着重掌握跆拳道技术分析，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实际，达到独立分析技术的能力。理论联系实际，结合教学实例，讲述教学原则。
第五节 跆拳道俱乐部的组建与开展	简述跆拳道段位制及跆拳道的推广	
<b>第二章 跆拳道运动技术体系</b>	综述跆拳道技术体系以及各技术细节和完成动作的要领、易犯错误。	
第一节 跆拳道技术体系		
第二节 跆拳道技术分析	一、非得分技术： 1、步法技术分析 2、步型技术分析 二、得分技术分析 1、手法技术分析 2、腿法技术分析	
<b>第三章 跆拳道的竞技比赛裁判法</b>	初步讲述裁判的组织、工作安排、竞赛的程序及各部门之间的工作协调	本章涉及的内容具有可操作性 重点与难点： 1、不同的裁判员的分工与职责 2、竞赛规则 3、裁判方法 4、裁判员手势
第一节 跆拳道的规则与裁判法	跆拳道的裁判工作 1、裁判员应具备的条件 2、裁判准备工作 3、裁判组的组成	
第二节 跆拳道的裁判工作	4、裁判人员的职责 学习裁判规则和裁判方法 一、跆拳道竞赛规则 二、执裁方法	重点与要点： 1、不同的裁判员的分工与职责 2、竞赛规则 执裁方法 3、竞赛执裁实践

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第四章 跆拳道教学与训练</b>	跆拳道教学与训练的准备工作，跆拳道教学的方法，手段与教学步骤；跆拳道训练的项目分类，训练计划的制定与实施	本章需要学生对跆拳道教学与训练方法理解的同时，着重掌握跆拳道教学与训练方法、手段与步骤，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实际，达到独立进行教学与训练的能力。能制定教学与训练计划，并组织实施。
第一节 教学与训练准备		
第一节 跆拳道教学		
第一节 跆拳道训练		

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、跆拳道礼仪教育	1、跆拳道礼仪、精神及行为规范。		正确理解跆拳道的礼仪、精神，能按要求完成。
二、跆拳道基础技术	1、手法： 拳，手刀，格挡等 2、腿法： 前踢、横踢、侧踢、推踢、下劈、等 3、步法： 前进步、后退步；上步、撤步；换跳步等 4、基本步型： 弓步、马步、三七步	各种手型手法的组合  腿法的协调连贯能力  步法的灵活性与连贯性	掌握正确的手法技术动作要领。  掌握正确的腿法技术动作要领。  掌握正确的步法技术动作要领，步法灵活、多变。  正确的掌握技术动作要领，步型稳固。
三、品势技术	1、品势基础技术： 正拳、格挡、腿法 2、品势套路 品势 3-5 章	学会各种组合动作，能体现个人风格特点。	正确的掌握品势基础技术动作要领，学会跆拳道品势 3-5 章。动作连贯、熟练，独立完成动作，在演练过程中能展现出的个人精神风貌与气质
四、跆拳道组合技术	1、腿法组合技术 2、步法、腿法组合技术	步法、腿法在实战中的组合运用	掌握正确的对练技术要领，实战对抗中步法灵活多变，腿法快速实效，劲力充足，

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	3、其他组合技术		精神面貌良好。
五、跆拳道对练技术	1、跆拳道对练技术 2、跆拳道实战技术	提高个人身体素质与专业体适能	1、通过训练发展学生的耐久力。 2、通过短冲练习发展爆发速度与爆发力。 3、提高学生身体各部分的机能。 4、提高学生机体的灵敏性、反应能力。
六、体适能训练	1、耐力训练 2、速度训练 3、力量训练 4、柔韧训练 5、协调灵敏系列		

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
跆拳道运动概述	2	2			2
跆拳道运动技术体系	2	2			2
跆拳道的竞赛规则	2	2	2		4
跆拳道教学与训练	2	2	4		6
品势基础技术			4		4
跆拳道礼仪教育	2		2		2
跆拳道基础技术：手法	2		4		4
跆拳道基础技术：步型	2		2		2
跆拳道技术：步法	2		8		8
跆拳道技术：腿法	2		24		24
品势套路 3-5 章	2		12		12
跆拳道组合技术	2		8		8
跆拳道竞技对练技术			6		6
体适能训练	2		8		8
技术考试	2			2	2
技能考试	2			2	2
合计		8	84	4	96

#### 五、教学方法与手段

1、跆拳道作为市场运营较为成功的运动项目，在教授基本技术技术的同时，应加强基础素质练



习和技能培养，以达到技术教学和技能结合、讲授与实践结合的目的。

2、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的学习，提高学生的社会适应能力，为跆拳道俱乐部的教学指导与训练打下坚实的基础。

3、理论教学教师要多运用多媒体教学手段，让学生尽快掌握理论知识，同时理论与实践结合进行，将所学理论知识运用到实践中，达到学以致用目的。

4、技术实践课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生练习新技术，同时进行教学分组，加强新技术的练习。

5、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。

6、加强学生的自主学习能力，开展团结互助的团队合作的课程内容，培养具有良好的职业道德修养和团队合作的精神。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为社体指导与管理专业开设的专业方向课程。成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；体能和品势技术考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	准备活动指导	随堂考核	
	移动靶踢击技能	随堂考核	

#### 3、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项身体素质达标	随堂考核	各项采用百分制统计，评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	跆拳道品势太极三、四章	随堂考试	
	跆拳道品势太极五章	随堂考试	

### (三) 评分标准及考核要求

#### 1、专项素质项目达标成绩标准：

项目一：竖叉，以前腿臀部到地面的距离记录。单位：厘米

分数成绩	100	90	80	70	60	50	40
男	5	10	15	20	25	30	40
女	0	5	10	15	20	25	30

项目二：30秒前腿横踢，30秒内用前腿完成横踢击打沙袋的次数记录。单位：次

分数成绩	100	90	80	70	60	50	40
男	55	50	45	40	35	30	25
女	50	45	40	35	30	25	20

#### 2、技能考核：

项目一：跆拳道准备活动指导

考核方法：完成制定15分钟的跆拳道准备活动计划，在实施指导的过程中，录制5分钟的视频，教师根据学生示范面和领做动作是否准确到位，讲解的简洁明了易懂，术语运用的准确性，指挥得当，内容安排层次分明等完成情况给予评判。

成绩评定	跆拳道准备活动指导评判标准
0—59	准备活动方案设计不合理。口令指挥不正确，讲解、示范、领做不到位，进度与内容不一致。
60—69	准备活动方案设计合理。口令指挥基本正确，讲解、示范、领做基本到位，进度与内容不一致。
70—79	准备活动方案设计内容充实。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，进度与内容一致。
80—89	准备活动方案设计内容全面。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。
90—100	准备活动方案设计新颖，内容全面。口令指挥节奏好，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。

项目二：移动靶踢击技能

考核方法：独立设计2分钟的跆拳道移动靶踢击组合，在完成的过程中，录制视频，教师根据学生完成腿法的准确性、打击力、连贯性及步法与腿法的组合合理性等完成情况给予评判。

成绩评定	步法、腿法综合技能评判标准
0—59	不能独立完成腿法、步法的组合动作，不能击中目标
60—69	能完成腿法、步法的组合动作，但是不规范，击打准确
70—79	能完成腿法、步法的组合动作，腿法动作较有力度，步法较协调，击打准确有声音
80—89	连贯完成腿法、步法的组合动作，腿法动作有力度，步法协调，击打声音响亮

3、跆拳道品势套路：太极 3、4 章抽考一套；太极 5 章必考%。

评分标准：

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、有力、协调、表现力好
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，表现力较好。
70-79	完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的表现力。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的表现力一般。
60 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，表现力差。

4、平时表现考核：由出勤与学习参与组成。

（1）考勤情况：

无故旷课每次扣 10 分；病假或事假每次扣 2 分；迟到、早退每次扣 3 分；

（2）上课及课堂表现

不听从老师安排每次扣 10 分；扰乱课题次序每次扣 20 分；教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、完成跆拳道腿法组合动作的创编，每个组合的动作创编不少于两种类别的腿法，可独立完成也可与其他同学共同完成。

2、独立完成跆拳道教学指导的准备活动计划制定。

3、观看跆拳道表演、比赛视频不少于 20 个。

资源来源：通过网络观看相关的视频，学习与吸取优秀的动作进行自主创编。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《跆拳道》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2010年第1版。

#### 2、主要参考书

《跆拳道入门》，杨刚强，江苏科技出版社，2015年5月第1版。

《跆拳道运动教程》，赵光圣、刘宏伟主编. 高等教育出版社，2015年第二版。

#### 3、课外学习资源

中国跆拳道协会官网, <http://www.taekwondo.org.cn/>

互联网相关学习资料: 文档、视频等

**大纲执笔:** 曾祥义

**课程(组)负责人审核签字:**

**任课教师审核签字:**

**教研室审核签字:**

**教学院领导审核签字:**

**制订(修订)时间:**     年     月     日

### **附件: 执行本课程教学的教师基本条件与要求**

1、担任本门课程的教师应具备跆拳道黑带一段以上段位,至少具备跆拳道中级教练员资格,跆拳道专业技术教学3年以上的经历。同时深刻认识跆拳道运动项目,具备跆拳道教练员、裁判员、社会指导员的指导能力,能指导、带队参加省级跆拳道比赛的能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有硕士研究生学历,具备跆拳道黑带二段以上段位,至少具备跆拳道中级教练员资格,跆拳道专业技术教学5年以上的经历,或者在省级跆拳道比赛中取得竞技、品势前六名的成绩(含带队参赛)。同时必须完成三次以上的公开课教学,达到学院领导和同行专业教师的认可。

课程代码：14021207

## 《跆拳道俱乐部指导与管理 2》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：跆拳道俱乐部指导与管理 1

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 10 学时，技术实践 82 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对 2015 版人才培养方案（2017 修订）既培养专业的应用型人才的要求，本课程培养学生对跆拳道运动、跆拳道俱乐部的认知能力，加深了解跆拳道项目在中国的市场发展状况与发展前景，懂得该项目的职业前景，学习跆拳道项目的俱乐部经营模式与管理，同时掌握从事跆拳道俱乐部所必需的理论知识和俱乐部实务操作过程中所必需掌握的技术和技能，通过本课程的学习，初步达到《国家社会体育指导员职业认证标准》的初级水平，达到跆拳道国技院黑带一段的技术水平，具备跆拳道初级教练员能力。技术方面学生需掌握跆拳道运动的技术有手型、手法、步型、步法、腿法和品势套路 6-8 章，具备会项目咨询、会市场调查、会初级健身技术指导的能力，为取得相关职业资格证打下一定的基础。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**知道跆拳道运动的起源与现代跆拳道运动的发展规模与市场前景，理解跆拳道运动的定义、实用价值、运动特点与项目内涵；理解跆拳道运动“礼、义、廉、耻、克己忍耐、百折不屈”的精神；掌握跆拳道竞技规则的基础理论知识，学会简单的韩语术语发音。

**2、能力目标：**学会跆拳道运动的技术动作：手型、手法、步型、步法、腿法和品势套路太极 6-8 章，能看懂跆拳道表演与比赛，能进行个人品势、竞技比赛；能使用韩语进行跆拳道竞技比赛的执裁，同时具备能动手展示、能口令指挥、能组织教学训练的能力，初步达到《国家社会体育指导员职业认证标准》的初级水平，达到跆拳道国技院黑带一段的技术水平。

**3、素质目标：**理解跆拳道运动的礼仪，达到尊师重道、知书达理、相互尊重、团结互助的要求，培养学生坚韧不屈、吃苦耐劳、不怕失败的精神品质；具有良好的职业道德修养和团队合作的精神，同时培养培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 跆拳道竞赛组织与裁判</b>	初步讲述裁判的组织、工作安排、竞赛的程序及各部门之间的工作协调	本章涉及的内容具有操作性
第一节 跆拳道竞赛的组织	一、跆拳道竞赛的组织 1、赛前工作 2、赛中工作 3、赛后工作	重点与难点： 5、不同的裁判员的分工与职责 6、竞赛规则
第二节 跆拳道的裁判工作	二、跆拳道的裁判工作 1、裁判员应具备的条件 2、裁判准备工作 3、裁判组的组成	7、裁判方法 8、裁判员手势  重点与要点： 4、不同的裁判员的分工与职责
第三节 跆拳道的规则与裁判法	4、裁判人员的职责 学习裁判规则和裁判方法 一、跆拳道竞赛规则 二、执裁方法	5、竞赛规则 执裁方法 6、竞赛执裁实践
<b>第二章 跆拳道竞技对抗</b>		
第一节 竞技比赛的作用	了解跆拳道竞技的特点及作用，掌握	
第二节 竞技比赛的分类	比赛的分类及对抗中的腿法使用	
第三节 综合运用技巧	技巧	要求学生理解跆拳道竞技的作用，在竞技比赛中灵活使用合适的针对性腿法
<b>第三章 跆拳道教学与训练</b>		
第一节 教学与训练准备	跆拳道教学与训练的准备工作的	本章需要学生对跆拳道教学与训练方法理解的同时，着重掌握跆拳道教学与训练方法、手段与步骤，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实践，达到独立进行教学与训练的能力。能制定教学与训练计划，并组织实施。
第一节 跆拳道教学	跆拳道教学的方法，手段与教学步骤；跆拳道训练的项目分类，训练计划的制定与实施	
第一节 跆拳道训练		
<b>第四章 小型竞赛活动组织方法</b>	跆拳道小型品势比赛与竞技比赛的组织策划	独立完成品势比赛与竞技比赛的组织方案
<b>1. 组织工作的重要性</b>	是开展大型表演活动必备的基础能力。提高集体合作意识和组织纪律性。	
<b>2. 小型表演活动组织机构设制</b>	队长与副队长职责，队员的职责，共同策划时意见不一致时的处理。	品势分组，队长负责制； 竞技项目按体重级别分组，安排好各场比赛的裁判

3. 小型表演活动的内容编排与设计	编排的基本原则, 编排的一般方法, 总体活动方案的设计内容与要求。	按当前的技术水平与等级设定
4. 活动方案的实施与训练	按计划完成各阶段的任务与要求, 队长认真检查与指导, 做好学习、练习与展示表演的连贯性。	各队员认真参与, 积极配合
5. 组织小型活动注意事项	思想与行动的统一性; 方案设计的可行性; 训练安排的合理性; 检查与指导的及时性。	注意安全, 学生培养自我防范意识

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、跆拳道礼仪教育	1、跆拳道礼仪、精神及行为规范。		正确理解跆拳道的礼仪、精神, 能按要求完成。
二、跆拳道基础技术	1、手法: 拳, 手刀, 格挡等 2、腿法: 后踢、旋风踢、后旋踢等 3、步法: 前滑步、后滑步; 前垫步、后垫步; 左右侧移步等 4、基本步型: 马步、三七步、虎步	各种手型手法的组合  腿法的协调连贯能力  步法的灵活性与连贯性	掌握正确的手法、腿法、步法、步法与腿法的组合技术动作要领。 掌握正确的步法技术动作要领, 步法灵活、多变。 正确的掌握品势基础技术动作要领, 学会跆拳道品势 6-8
三、品势技术	1、品势基础技术: 冲拳、格挡、腿法 2、品势套路 品势 6-8 章		章。动作连贯、熟练, 独立完成动作, 在演练过程中能展现出的个人精神风貌与气质 正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。
四、跆拳道组合技术	1、腿法组合技术 2、步法、腿法组合技术 3、其他组合技术	学会各种组合动作, 能体现个人风格特点。	掌握正确的对练技术要领, 实战对抗中步法灵活多变, 腿法快速实效, 劲力充足, 精神面貌良好。
五、跆拳道竞技实战技术	1、跆拳道对练技术 2、跆拳道实战技术	步法、腿法在实战中的组合运用	1、通过训练发展学生的耐久力。 2、通过短冲练习发展爆发速度与爆发

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
六、体适能训练	1、耐力训练 2、速度训练 3、力量训练 4、柔韧训练 5、协调灵敏系列	提高个人身体素质 与专业体适能	力。 3、提高学生身体各 部分的机能。 4、提高学生机体的 灵敏性、反应能力。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
跆拳道竞赛组织与裁判	3				4
跆拳道竞技比赛欣赏	3				2
跆拳道教学与训练	3				2
小型竞赛活动组织方法	3				2
跆拳道技术：步法	3	4			4
跆拳道技术：腿法	3	2	4		20
品势基础技术与训练实践	3	2	20		12
品势套路 6-8	3	2	12		20
跆拳道组合技术	3		20		6
跆拳道竞技实战技术	3		6		14
体适能训练	3		14		6
技术考试	3			6	2
技能考试	3			2	2
		10			
合计		10	82	4	96

#### 五、教学方法与手段

- 1、跆拳道作为市场运营较为成功的运动项目，在教授基本技术的同时，应加强基础素质练习和技能培养，以达到技术教学和技能结合、讲授与实践结合的目的。
- 2、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的学习，提高学生的社会适应能力，为跆拳道俱乐部的教学指导与训练打下坚实的基础。
- 3、理论教学教师要多运用多媒体教学手段，让学生尽快掌握理论知识，同时理论与实践结合进行，将所学理论知识运用到实践中，达到学以致用目的。
- 4、技术实践课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生练习新技术，同时进行教学分组，加强新技术的练习。
- 5、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待



等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。

6、加强学生的自主学习能力，开展团结互助的团队合作的的教学内容，培养具有良好的职业道德修养和团队合作的精神。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为社体指导与管理专业开设的专业方向课程。按我院关于考试的规定，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与、技能考试及专项素质考核组成平时成绩，占课程成绩 40%，实战技能考核与品势套路考核使用比赛的形式进行，占课程成绩 60%，。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	跆拳道裁判手势与口令	随堂考核	
	专项身体素质达标	随堂考核	

#### 4、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	跆拳道竞技对抗	随堂考核	各项采用百分制统计，评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	跆拳道品势套路中品组	随堂考试	
	跆拳道品势套路高品组	随堂考试	

### （三）评分标准及考核要求

#### 1、专项素质项目达标成绩标准

项目一：横叉，以臀部到地面的距离记录。单位：厘米

分数成绩	100	90	80	70	60	50	40
男	5	10	15	20	25	30	40
女	0	5	10	15	20	25	30

项目二：连续后旋踢，连续 10 次完成正确动作击中脚靶的次数记录。单位：次

分数成绩	100	90	80	70	60	50	40

男	10	9	8	7	6	5	4
女	9	8	7	6	5	4	3

## 2、技能考核：

### 项目一：跆拳道裁判手势与口令

考核方法：独立完成跆拳道竞技比赛所使用的裁判手势，同时使用韩语口令发音，要求录制个人视频。教师根据学生完成手势的准确性、力度、身体姿态、精神面貌和口令发音的准确性、与手势的配合及声音力度等方面进行评分。

成绩评定	跆拳道准备活动指导评判标准
0—59	无精打采，发音不准确；手势不准确无力度，与判罚口令不同步或不一致
60—69	发音基本准确；手势基本准确有一定力度，与判罚口令不同步或不一致
70—79	精神面貌良好；发音准确；手势准确有一定力度，与判罚口令不同步或不一致
80—89	精神面貌良好；声音洪亮，发音准确；手势准确有力度，与判罚口令无误。
90—100	具有竞技裁判员的特点，精神面貌良好；声音清晰洪亮，发音准确；手势准确有力度，与判罚口令无误。

### 项目二：跆拳道竞技对抗（比赛使用双败淘汰制）

考核方式：将学生二人一组按体重接近的标准进行分组，进行跆拳道竞技比赛的对抗，教师根据学生在对抗中展现的竞技水平、及精神面貌进行评分。

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作；动作连贯、有力、协调、实效性好；精神状态很好。在同级别的比赛中获得前两名。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作；动作较连贯、协调，实效性较好；精神状态良好。在同级别的比赛中获得第三名。
70-79	能完成主要环节的技术动作；动作尚协调，具有一定的实效性；精神状态较好。在同级别的比赛中获得5—8名。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作；动作的实效性一般；精神状态一般。能上场进行比赛
60分以下	不能按技术规格要求完成动作；存在较多动作错误，实效性差；精神状态差。不敢上场进行比赛。

## 7、跆拳道品势套路（比赛）：

### 比赛内容：

（1）中品组：太极三章、四章、五章。其中预赛比太极三章，八分之一决赛比太极四章，半决赛和决赛比太极五章。

（2）高品组：太极六章、七章、八章。其中预赛比太极六章，八分之一决赛比太极七章，半决赛和决赛比太极八章。

备注：比赛使用抽签 PK 制，使用双败淘汰的规则。

评分标准：

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、有力、协调、表现力好。进入比赛前四名。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，表现力较好。获得比赛 5—8 名。
70-79	完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的表现力。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的表现力一般。
60 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，表现力差。

4、平时表现考核：出勤与学习参与组成。

（1）考勤情况：

无故旷课每次扣 10 分；病假或事假每次扣 2 分；迟到、早退每次扣 3 分；

（2）上课及课堂表现

不听从老师安排每次扣 10 分；扰乱课堂次序每次扣 20 分；教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、完成跆拳道实战组合腿法动作的创编，动作创编不少于两种类别的步法、腿法，可独立完成也可与其他同学共同完成。

2、独立完成跆拳道小型比赛的组织活动计划制定。

3、观看跆拳道竞技、品势比赛视频不少于 20 个。

资源来源：通过网络观看相关的视频，学习与吸取优秀的动作进行自主创编。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《跆拳道》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2010年第1版。

#### 2、主要参考书

《跆拳道入门》，杨刚强，江苏科技出版社，2015年5月第1版。

《跆拳道运动教程》，赵光圣、刘宏伟主编. 高等教育出版社，2015年第二版

### 3、课外学习资源

中国跆拳道协会官网，<http://www.taekwondo.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：曾祥义

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备跆拳道黑带一段以上段位，至少具备跆拳道中级教练员资格，跆拳道专业技术教学3年以上的经历。同时深刻认识跆拳道运动项目，具备跆拳道教练员、裁判员、社会指导员的指导能力，能指导、带队参加省级跆拳道比赛的能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有硕士研究生学历，具备跆拳道黑带二段以上段位，至少具备跆拳道中级教练员资格，跆拳道专业技术教学5年以上的经历，或者在省级跆拳道比赛中取得竞技、品势前六名的成绩（含带队参赛）。同时必须完成三次以上的公开课教学，达到学院领导和同行专业教师的认可。

课程代码：14021207

## 《跆拳道俱乐部指导与管理 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：跆拳道俱乐部指导与管理 1、2

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术实践 80 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对2015版人才培养方案（2017修订）既培养专业的应用型人才的要求，本课程培养学生对跆拳道运动、跆拳道俱乐部的认知能力，加深了解跆拳道项目在中国的市场发展状况与发展前景，懂得该项目的职业前景，学习跆拳道项目的俱乐部经营模式与管理，同时掌握从事跆拳道俱乐部所必需的理论知识和俱乐部实务操作过程中所必需掌握的技术和技能，通过本课程的学习，初步达到《国家社会体育指导员职业认证标准》的初级水平，达到跆拳道国技院黑带二段的技术水平，具备跆拳道中级教练员和晋级考试官的资格，同时具备跆拳道国家二级裁判员的水平。技术方面学生需掌握跆拳道运动的技术有手型、手法、步型、步法、腿法和品势套路高丽、金刚，为取得相关职业资格证打下一定的基础。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**知道跆拳道运动的起源与现代跆拳道运动的发展规模与市场前景，理解跆拳道运动的定义、实用价值、运动特点与项目内涵；理解跆拳道运动“礼、义、廉、耻、克己忍耐、百折不屈”的精神；学会跆拳道运动的市场调查方法；掌握跆拳道品势比赛规则的基础理论知识，掌握韩语术语发音。

**2、能力目标：**学会跆拳道运动的技术动作：手型、手法、步型、步法、腿法和品势套路高丽、金刚，能使用韩语进行跆拳道品势、竞技比赛的执裁，具备跆拳道国家二级裁判员的水平。同时达到跆拳道国技院黑带一段的技术水平，具备跆拳道中级教练员和晋级考试官的资格。

**3、素质目标：**提高学生身体素质能力，使其能够具备跆拳道技能教学素质能力，同时培养学生吃苦耐劳，敢于拼搏的意志品质。在此基础上，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备，为将来的社会就业做准备。

### 三、教学内容

## (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 跆拳道考级考核</b>		
第一节 各级别的考核内容	中跆拳道跆拳道晋级考试 9 级—1 级的考试内容，晋级考试的组织	掌握每个级别的考级内容，能熟练利用口令指挥，保证考级的顺利完成。
第二节 晋级考官的工作内容	与考官的职责	
第三节 晋级考试的组织		
<b>第二章 跆拳道竞技战术</b>		要求学生理解跆拳道竞技的作用，在竞技比赛中灵活使用合适的针对性腿法
第一节 竞技战术的作用	了解跆拳道竞技战术的特点及作用，掌握战术的分类及对抗中的战术使用技巧	
第二节 竞技战术的分类		
第三节 战术综合运用技巧		
<b>第三章 跆拳道教学与训练</b>		本章需要学生对跆拳道教学与训练方法理解的同时，着重掌握跆拳道的教学与训练方法、手段与步骤，教师要启发学生理论联系实践，达到独立进行教学与训练的能力。能制定各类训练计划，并组织实施。
第一节 教学与训练准备	跆拳道教学与训练的准备工作的，跆拳道教学的方法，手段与教学步骤；跆拳道训练的项目分类，周、月、季度训练计划的制定与实施	
第二节 跆拳道教学		
第三节 跆拳道高水平队训练		
<b>第四章 跆拳道品势裁判</b>		本章涉及的内容具有可操作性 重点与难点： 9、不同的裁判员的分工与职责 10、竞赛规则 11、裁判方法 12、裁判员手势
第一节 品势裁判法规则	一、跆拳道品势裁判： 1、裁判员应具备的条件	
第二节 准确度的评定	2、裁判准备工作	
第三节 表现力的评定	3、裁判组的组成 4、裁判人员的职责	重点与要点： 8、不同的裁判员的分工与职责 9、竞赛规则 执裁方法 10、竞赛执裁实践
	二、学习裁判规则和裁判方法 1、跆拳道竞赛规则 2、执裁方法 3、口令发音	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、跆拳道礼仪教育，级位考试实践	1、跆拳道礼仪、精神及行为规范。 2、掌握级位考试的内容与方法	熟练利用口令引导 级位考试	正确理解跆拳道的礼仪、精神，能按要求完成。
二、跆拳道竞技技术	1、手法： 拳、肘、格挡等 2、腿法： 腾空下劈、腾空横踢、腾空后旋踢、飞跃侧踢、旋风踢单扣等 3、步法： 所有实战步法的综合运用	各种手型手法的组合  腿法的协调连贯能力  步法的灵活性与连贯性	掌握正确的手法、腿法、步法、步法与腿法的组合技术动作要领。 掌握正确的步法技术动作要领， 步法灵活、多变。
三、跆拳道品势技术	1、手法： 虎掌、单手刀攻击与格挡、肘击、双臂外格挡、正拳侧击、山型格挡、金刚格挡等 2、步型、步法： 马步、三七步、弓步、鹤立步等 3、腿法： 前踢、侧踢、二段侧踢 4、品势套路 高丽、金刚	学会品势手法、步型、腿法动作，同属能体现个人风格特点。	正确的掌握品势基础技术动作要领，学会跆拳道品势高丽、金刚。动作连贯、熟练，独立完成动作，在演练过程中能展现出的个人精神风貌与气质
四、跆拳道竞技战术运用	跆拳道实战战术运用	步法、腿法在实战中的组合运用以及战术的初步制定	正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。 掌握正确的实战对抗中步法灵活多变，腿法快速实效，劲力充足，精神面貌良好。
五、体适能训练	1、耐力训练 2、速度训练 3、力量训练 4、柔韧训练 5、协调灵敏系列	提高个人身体素质与专业体适能	1、通过训练发展学生的耐久力。 2、通过短冲练习发展爆发速度与爆发力。 3、提高学生身体各部分的机能。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
跆拳道级位考核	4	2	4		6
跆拳道竞技战术	4	2	8		10
跆拳道教学与训练	4	4			4
跆拳道品势裁判	4	4	4		8
跆拳道技术：步法、腿法	4		24		24
品势基础技术与训练实践	4		10		10
品势高丽	4		12		12
品势金刚（自学）	4		12		12
体适能训练	4		6		6
技术考试	4			2	2
技能考试	4			2	2
合计		12	80	4	96

## 五、教学方法与手段

- 1、跆拳道作为市场运营较为成功的运动项目，在教授基本技术的同时，应加强基础素质练习和技能培养，以达到技术教学和技能结合、讲授与实践结合的目的。
- 2、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的学习，提高学生的社会适应能力，为跆拳道俱乐部的教学指导与训练打下坚实的基础。
- 3、理论教学教师要多运用多媒体教学手段，让学生尽快掌握理论知识，同时理论与实践相结合进行，将所学理论知识运用到实践中，达到学以致用目的。
- 4、技术实践课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生学新技术，同时进行教学分组，加强新技术的练习。
- 5、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。
- 6、加强学生的自主学习能力，开展团结互助的团队合作的课程内容，培养具有良好的职业道德修养和团队合作的精神。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为社体指导与管理专业开设的专业方向课程。成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；体能和品势技术考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。



### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	跆拳道技术指导	随堂考核	
	跆拳道竞技战术运用	随堂考核	

### 5、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项身体素质	随堂考核	各项采用百分制统计，评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	高丽品势个人	随堂考核	
	金刚品势自学	随堂考核	

## （三）评分标准及考核要求

### 1、专项素质

项目一：飞跃侧踢，以起跳点到踢靶点的距离记录成绩。单位：米

分数成绩	100	90	80	70	60	50	40
男	4.5	4.2	4	3.8	3.6	3.3	3
女	3.5	3.2	3	2.8	2.6	2.3	2

项目二：10次连续旋风踢，

10人持靶以弧线站立，踢靶人连续10次完成正确动作击中脚靶的次数记录。单位：次

分数成绩	100	90	80	70	60	50	40
男	10	9	8	7	6	5	4
女	8	7	6	5	4	3	2

### 2、技能考核

项目一：跆拳道技术指导

考核方法：学生独立完成跆拳道某项技术的教学设计，（手法、步法、步型、腿法等均可）要求录制个人视频。教师根据学生讲解、示范动作的准确性、教练员精神面貌、口令指挥、纠错能力等方面进行评分。

成绩评定	跆拳道准备活动指导评判标准
0—59	口令指挥不正确，讲解、示范、领做不到位，与教材不一致。
60—69	口令指挥基本正确，讲解、示范、领做基本到位，与教材基本一致。
70—79	口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做基本到位，与教材一致。
80—89	口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，术语基本准确，与教材一致，有一定的特色。

## 项目二：跆拳道竞技战术运用

考核方式：将学生二人一组按体重接近的标准进行分组，进行跆拳道竞技比赛的对抗，教师根据学生在对抗中展现的竞技水平、战术使用及精神面貌进行评分。

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按要求完成动作；动作连贯、有力、协调、实效性好；精神状态很好，能根据自身特点灵活运用战术。
80-89	能正确、熟练地按要求完成动作；动作较连贯、协调，实效性较好；精神状态良好，能根据自身特点运用战术。
70-79	能完成主要环节的技术动作；动作尚协调，具有一定的实效性；精神状态较好，能根据自身特点运用战术。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作；动作的实效性一般；精神状态一般，战术使用效果不好。
60 分以下	不能按技术规格要求完成动作；存在较多动作错误，实效性差；精神状态差，没有战术的使用。

## 3、跆拳道品势套路：独立完成品势高丽，分组自学品势金刚。

评分标准：

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、有力、协调、表现力好。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，表现力较好。
70-79	完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的表现力。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的表现力一般。
60 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，表现力差。

## 4、平时表现考核：由出勤与学习参与组成。

### （1）考勤情况：

无故旷课每次扣 10 分；病假或事假每次扣 2 分；迟到、早退每次扣 3 分；

### （2）上课及课堂表现

不听从老师安排每次扣 10 分；扰乱课题次序每次扣 20 分；教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、完成跆拳道战术的创编，创编符合自身特点的步法、腿法，可独立完成也可与其他同学共同完成。

2、独立完成小型跆拳道品势比赛的组织活动计划制定。

3、观看跆拳道竞技、品势比赛视频不少于 20 个。

资源来源：通过网络观看相关的视频，学习与吸取优秀的动作进行自主创编。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

《跆拳道》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2010年第1版。

### 2、主要参考书

《跆拳道入门》，杨刚强，江苏科技出版社，2015年5月第1版。

《跆拳道运动教程》，赵光圣、刘宏伟主编. 高等教育出版社，2015年第二版

### 3、课外学习资源

中国跆拳道协会官网，<http://www.taekwondo.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：曾祥义

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备跆拳道黑带一段以上段位，至少具备跆拳道中级教练员资格，跆拳道专业技术教学 3 年以上的经历。同时深刻认识跆拳道运动项目，具备跆拳道教练员、裁判员、社会指导员的指导能力，能指导、带队参加省级跆拳道比赛的能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有硕士研究生学历，具备跆拳道黑带二段以上段位，至少具备跆拳道中级教练员资格，跆拳道专业技术教学 5 年以上的经历，或者在省级跆拳道比赛中取得竞技、品势前六名的成绩（含带队参赛）。同时必须完成三次以上的公开课教学，达到学院领导和同行专业教师的认可。

课程编码：14021207

## 《跆拳道俱乐部指导与管理 4》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业必方向课，是一门专业选修课程，共96学时。其中：理论讲授12学时，技术实践78学时，考核6学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养学生从事跆拳道教学、训练、健身指导、管理和其他相关体育工作的能力，使学生掌握跆拳道初级段位的基本技术动作以及所必需的核心理论知识和实务操作应用，具备能在各级各类跆拳道活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**了解跆拳道理论知识的讲授和专业技能实践的方法，充分理解跆拳道文化知识的内涵，了解社会团体跆拳道馆的运营模式，掌握黑带3-4段技术段位的品势技能。能熟练地运用现代信息技术和科研从事跆拳道指导与管理活动中简单的市场调研、营销、运作模式、效益评估等，为取得社会指导员等相关职业资格证书打下一定基础。
- 2、能力目标：**通过对知识目标的融汇贯通，能制定不同年龄段、不同级别的教学方案并实施教学方案，掌握独立安排课程并完成课程的教学能力；具备设计表演技术动作的编排能力；同时兼顾赛事策划、道馆经营、市场推广等基础理论知识的能力。达到《国家社会体育指导员职业标准》和《社会体育指导员技术等级标准》中相关标准水平，获得体育行业国家跆拳道职业资格中级证书。
- 3、素质目标：**培养学生合作能力、培养学生探索研究精神、培养学生敬业精神、培养学生竞争精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 跆拳道竞赛规则</b>		要求：查阅有关竞赛规则的相关文件以及书籍，上交读书笔记。
第一节 竞赛的准备工作	一、制定竞赛规程 二、竞赛规程的主要内容	

章节名称	教学内容	基本要求
	三、赛程安排原则 四、制定赛程日程 五、编制秩序册 六、组织领队、教练员、裁判员联席会 七、裁判员、教练员赛前培训	
第二节 临场裁判员制裁方法	一、裁判员工作步骤 二、临场裁判员安排 三、裁判员进场与退场 四、主裁判执裁原则与步骤 一般执裁步骤 五、主裁判对犯规判罚的指导原则 六、击倒后的处理；获胜方式；局间休息与退场 七、副裁判执裁原则与步骤；裁判员的变更与处罚	
第三节 比赛方法和规则	一、比赛场地 二、参加比赛的运动员 三、比赛的体重级别与称重 四、比赛的种类方法和时间 五、比赛的程序 六、比赛中允许使用的技术和允许攻击的部位 七、比赛的有效得分和犯规行为以及结果的判定 八、比赛中断的处理程序 九、比赛的仲裁委员会	
<b>第二章 拉伸训练</b>		
第一节 上身及颈部拉伸	一、颈部拉伸 二、背部区域拉伸 三、胸部及腰部拉伸	
第二节 上肢、肩部及胸部拉伸	一、肩部拉伸 二、上臂及前臂拉伸 三、手部及腕部拉伸	基本要求：预习人体基本结构。
第三节 下肢拉伸	一、臀部拉伸 二、腿部及足部拉伸	
第四节 病痛拉伸指南		
<b>第三章 跆拳道运动的损伤及防治</b>		
第一节 跆拳道运动损伤的发生原因	一、内在因素 二、外在因素	

章节名称	教学内容	基本要求
第二节 运动损伤的预防	一、肌力训练 二、准备活动和放松活动 三、建立良好的安全环境	
第三节 损伤的几种治疗方法	一、擦伤 二、撕裂伤 三、关节脱位 四、挫伤 五、肌肉拉伤 六、腰部损伤 七、骨折	
<b>第四讲 小型表演活动组织方法</b>		
1.组织工作的重要性	是开展大型群体活动必备的能力。能严密群体组织，提高活动效果。完成群体活动任务的保证。提高集体合作意识和组织纪律性。	
2.小型活动组织机构设制	领导小组职责；办公室职责；秘书组职责；竞赛组职责；后勤组职责。	
3.小型活动的内容编排与设计	编排的基本原则，编排的一般方法，总体活动方案的设计内容与要求。	
4.活动方案的实施与训练	建立健全基层训练队伍，开展骨干培训，掌握组织训练的一般方法。按计划完成各阶段的任务与要求，认真检查与指导，做好赛前、赛中、赛后工作。	
5.组织小型活动注意事项	思想与行动的统一性；方案设计的可行性；训练安排的合理性；检查与指导的及时性；总结工作的求实性。	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、跆拳道礼仪教育	1、跆拳道礼仪、精神及行为规范。		礼始礼终
二、跆拳道基本技术	1、腾空踢法：跳后旋踢、跳后踢、腾空 360° 旋风踢	踏跳、腾空技术动作的时机以及连贯性。	1、正确的掌握技术动作要领。
三、跆拳道综合技术	1、步法、腿法组合。 2、拳法、腿法组合。	灵活使用各种组合动作，在对抗中把握战机。	1、正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	3、腿法组合。		2、动作连贯、熟练在实战中能够准确、有力的击中有效部位。
四、跆拳道攻防技术	1、 闭式攻防技术： 2、 开式攻防技术：	不同实战站姿的使用方法	1、正确反应攻防技术特点。
五、跆拳道品势训练	1、初级段位《太白》、 2、中级段位《平原》	品势套路展现出的个人精神风貌与气质。	1、要求：动作的幅度、平衡性及动作的速度和力量适中。 2、要求：充分表现出动作的刚柔、缓急、节奏和表现力。
六、体适能训练	1、一般体适能训练 (1) 耐力训练 (2) 速度训练 (3) 力量训练 (4) 柔韧训练		1、通过训练发展学生的耐久力。 2、通过短冲练习发展爆发速度与爆发力。 3、提高学生身体各部分的机能。 4、提高学生机体的灵敏性、反应能力。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
跆拳道竞赛规则	4	6			6
拉伸训练	4	4			4
运动的损伤及防治	4	2			2
小型活动组织	4		10		10
礼仪教育	4		2		2
基本腾空技术动作	4		18		18
组合腿法技术动作	4		16		16
段位品势训练	4		32		32
素质考试	4			2	2
技术考试	4			2	2
技能考试	4			2	2
合计		12	78	6	96

## 五、教学方法与手段

- 1、跆拳道作为当今市场较为流行的运动项目，在教授基本技术的同时，应加强基础素质练习和技能培养，以达到学以致用为目的。教师：讲解、示范、领做、纠错、指导练习、组织课堂教学比赛等。
- 2、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生练习新技术。学生观摩→模仿→跟做→练习→实践练习中去学习新授技术动作。
- 3、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的提高。多媒体运用：观看教学片、小组讨论，学习与吸取优秀的动作。
- 4、方法运用：循序渐进、区别对待、个别辅导、重点培养。在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。
- 5、为加强学生的自主学习能力，培养团结互助的团队合作精神，分组创编一套2分钟左右的集体表演动作。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考试方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	竞技赛事策划	作业	
	五种腿法自由组合	随堂考核	



## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	品势太白	随堂考核	采用百分制统计，四项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	品势平原	随堂考核	
	两项身体素质	随堂考核	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、技术项目达标成绩标准各项（各占 10%，共占 20%）

##### 项目一：夹臂俯卧撑（男）、仰卧起坐（女）、跳绳

分数	个/每分钟	个/每分钟	个/每分钟
100	46	60	180
90	40	56	160
80	34	50	140
70	30	46	120
60	26	40	100

#### 2、组合腿法技能评定标准（占 20%）

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100 （优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作协调连贯有高度
80-89 （良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯
70-79 （中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调。
60-69 （及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。
60 分以下 （不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误。

#### 3、竞技赛事策划评分表评定标准（占 10%）

优秀（100-90 分）	良好（80-70 分）	及格（70-60 分）	不及格（60 分以下）
1.思路清晰	1.思路清晰	1.思路清晰	1.思路不清晰
2.内容完整	2.内容完整	2.内容基本完整	2.内容不完整
3.格式正确	3.格式基本正确	3.格式基本正确	3.格式基本正确
4.安排具体	4.安排欠妥	4.安排具体	4.安排不具体
5.流程正确	5.流程基本正确	5.流程基本正确	5.流程不正确

#### 4、品势技能评定标准（各占 20%）

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100 (优秀)	基本动作正确、能熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89 (良好)	动作刚柔、节奏、动作气势较准确，在完成动作时，出现微小的失误。
70-79 (中等)	平衡性、动作幅度、力量不足。但能完成主要环节的技术动作。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误。

#### 5、平时表现考核：占 10%

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	

## 七、其他

### （一）作业及学习要求

完成竞技赛事策划，动作创编与集体学习、练习。

资源来源：通过网络观看相关的表演视频，学习与吸取优秀的动作进行自主创编。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《看图学跆拳道》，段晓锋等，人民邮电出版社，2015年5月第1版。

#### 2、主要参考书

《跆拳道》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2010年第1版。

《跆拳道裁判必读》，李德祥，北京体育大学出版社，2002年7月第1版。

《拉伸训练》，吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔，人民邮电出版社，2015年7月第1版。

《跆拳道品势教程》，黄鹤，北京体育大学出版社，2011年1月第1版。

#### 3、课外学习资源

中国跆拳道协会官网，<http://www.taekwondo.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：石曼曼

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）民族传统体育学研究生学历。

（2）高级教练员

2、本门课程的新课任课教师应...

（1）有参加比赛的经历

（2）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程编码：14021207

## 《跆拳道俱乐部指导与管理 5》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术实践 76 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养学生从事跆拳道品势比赛项目的策划、跆拳道技术的编排、表演舞台的设计、表演音乐的选配以及健身指导与管理等体育工作的能力，使学生掌握基本组成要素的构成和实务操作应用，具备能在各级各类跆拳道活动以及表演比赛中从事健身咨询、技术指导、组织管理等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**了解自创品势的元素构成以及跆拳道舞蹈的元素构成，并理解音乐的选配。了解舞台表演技术动作元素的组成，掌握编排、设计、布置场地等技术要素。
- 2、能力目标：**通过对知识目标的融汇贯通，能编排单人以及双人自由比赛品势套路以及大型跆拳道舞表演套路，具备设计表演技术动作的编排、设计、布置、策划等能力；同时兼顾赛事策划、道馆经营、市场推广等基础理论知识的能力。
- 3、素质目标：**培养学生合作能力、培养学生探索研究精神、培养学生敬业精神、培养学生竞争精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 跆拳道品势概述	一、跆拳道品势的特 二、跆拳道品势的作用 三、品势的教学方法与原则	
第二章 品势图解及教学要点	一、如何运用书籍学习动作二、级位品势如何组合	
第三章 跆拳道品势竞赛规则		

章节名称	教学内容	基本要求
第四章 跆拳道	一、规程	
	二、品势比赛用语	
	第一、动作构成	
	第二、音乐元素	
<b>第四讲 小型表演活动组织方法</b>		
1.组织工作的重要性	是开展大型群体活动必备的能力。能严密群体组织，提高活动效果。完成群体活动任务的保证。提高集体合作意识和组织纪律性。	
2.小型活动组织机构设置	领导小组职责；办公室职责；秘书组职责；竞赛组职责；后勤组职责。	
3.小型活动的内容编排与设计	编排的基本原则，编排的一般方法，总体活动方案的设计内容与要求。	
4.活动方案的实施与训练	建立健全基层训练队伍，开展骨干培训，掌握组织训练的一般方法。按计划完成各阶段的任务与要求，认真检查与指导，做好赛前、赛中、赛后工作。	
5.组织小型活动注意事项	思想与行动的统一性；方案设计的可行性；训练安排的合理性；检查与指导的及时性；总结工作的求实性。	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、跆拳道礼仪教育	1、跆拳道礼仪、精神及行为规范。		礼始礼终
二、跆拳道基本技术	1、组合腿法加难度动作的串联	动作与动作之间的衔接连贯	1、正确的掌握技术动作要领。
三、跆拳道综合技术	1、步法、腿法组合。 2、拳法、腿法组合。	灵活使用各种组合动作，在对抗中把握战机。	1、正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	3、腿法组合。		2、动作连贯、熟练在实战中能够准确、有力的击中有效部位。
四、跆拳道攻防技术	3、 闭式攻防技术： 4、 开式攻防技术：	不同实战站姿的使用方法	1、正确反应攻防技术特点。
五、跆拳道自创品势编排以及跆拳道舞蹈编排	1、自创品势 2、集体舞蹈	根据队员情况合理编排适合个人能展现个人精神风貌与气质的品势。 音乐和技术动作的融合	1、要求：动作的幅度、平衡性及动作的速度和力量适中。 2、要求：充分表现出动作的刚柔、缓急、节奏和表现力。
六、体适能训练	1、专项体适能训练 (1) 耐力训练 (2) 速度训练 (3) 力量训练 (4) 柔韧训练		1、通过训练发展学生的耐久力。 2、通过快速腿法击靶练习发展爆发速度与爆发力。 3、提高学生身体各部分的机能。 4、提高学生机体的灵敏性、反应能力。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
品势图解及教学要点	5	4			6
跆拳道舞蹈的编排	5	4			4
自创品势的编排	5	4			2
表演活动舞台设计	5		10		10
礼仪教育	5		2		2
自创品势编排	5		18		18
组合腿法技术动作	5		16		16
跆拳道舞训练	5		32		32
理论考试	5			2	2
技术考试	5			2	2
技能考试	5			2	2
合计		12	78	6	96

## 五、教学方法与手段

- 1、教师：讲解、示范、领做、纠错、指导练习、组织课堂教学比赛等。跆拳道作为当今市场较为流行的运动项目，在教授基本技术的同时，应加强基础素质练习和技能培养，以达到学以致用目的。
- 2、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生练习新技术。学生观摩→模仿→跟做→练习→实践练习中去学习新授技术动作。
- 3、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的提高。多媒体运用：观看教学片、小组讨论，学习与吸取优秀的动作。
- 4、方法运用：循序渐进、区别对待、个别辅导、重点培养。在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。
- 5、为加强学生的自主学习能力，培养团结互助的团队合作精神，分组创编一套 2 分钟左右的集体表演动作。

## 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考试方式为综合考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	品势赛事策划	作业	
	自选腿法旋转技术	随堂考核	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	自创品势	以赛代考	采用百分制统计，四项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	跆拳道		
	理论	随堂考试	

### (三) 评分标准及考核要求

#### 1、学习参与评定标准（10%）

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	

#### 4、品势赛事策划评分表评定标准（10%）

优秀（100-90 分）	良好（80-70 分）	及格（70-60 分）	不及格（60 分以下）
5.思路清晰	5.思路清晰	5.思路清晰	6.思路不清晰
6.内容完整	6.内容完整	6.内容基本完整	7.内容不完整
7.格式正确	7.格式基本正确	7.格式基本正确	8.格式基本正确
8.安排具体	8.安排欠妥	8.安排具体	9.安排不具体
5.流程正确	5.流程基本正确	5.流程基本正确	10.流程不正确

#### 5、自选腿法旋转技术评定标准（占 20%）

优秀（100-90 分）	良好（80-70 分）	及格（70-60 分）	不及格（60 分以下）
1. 540 度技术	1. 360 度技术	1. 180 度技术	1. 180 度技术
2. 完成度高	3. 完成度高	2. 完成度高	2. 完成度不高

#### 6、跆拳道技能评定标准（占 20%）

优秀（100-90 分）	良好（80-70 分）	及格（70-60 分）	不及格（60 分以下）
1 动作舒展、有力度	1 动作基本舒展、有力度	1.动作基本舒展	1.动作错误较多
2 路线变化有规律	2 路线有变化	2.无路线变化	2.无路线变化
3.场地利用率高	3.场地利用率达一般	3.场地利用率一般	3.场地利用率 50%一下
4.腿法、手法变化花样	4.腿法、手法变化花样	4.腿法、手法完成度一般	4.腿法、手法错误技术较多
5.动作音乐协调一致	5.动作音乐协调一致	5.动作音乐能基本一致	6.动作音乐分离

#### 7、自创品势技能评定标准（占 20%）

优秀（100-90 分）	良好（80-70 分）	及格（70-60 分）	不及格（60 分以下）
1 动作优美舒展	1 动作基本优美舒展	1.动作基本舒展	1.动作错误较多
2 路线变化有规律	2 路线有变化	2.无路线变化	2.无路线变化
3.场地利用率高	3.场地利用率达一般	3.场地利用率一般	3.场地利用率不足 50%
4.腿法、手法变化多端且完成度较高	4.腿法、手法有变化、完成度较高	4.腿法、手法完成度一般	4.腿法、手法错误技术较多
5.动作音乐协调一致	5.动作音乐协调一致	5.动作音乐能基本一致	5.动作音乐分离



6.完成规定技术动作组合且顺序正确	6.完成规定技术动作组合且顺序正确	6.基本完成规定技术动作组合且顺序正确	6.未完成规定技术动作组合且顺序不正确
-------------------	-------------------	---------------------	---------------------

## 6、理论考试（占 20%）

以实际卷面分计算，占本门课程的 20%。

## 七、其他

### （一）作业及学习要求

完成品势比赛策划，动作创编与集体学习、练习。

资源来源：通过网络观看相关的表演视频，学习与吸取优秀的动作进行自主创编。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《看图学跆拳道》，段晓锋等，人民邮电出版社，2015年5月第1版。

#### 2、主要参考书

《跆拳道》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2010年第1版。

《跆拳道裁判必读》，李德祥，北京体育大学出版社，2002年7月第1版。

《拉伸训练》，吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔，人民邮电出版社，2015年7月第1版。

《跆拳道品势教程》，黄鹤，北京体育大学出版社，2011年1月第1版。

#### 3、课外学习资源

中国跆拳道协会官网，<http://www.taekwondo.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：石曼曼

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）民族传统体育学研究生学历。

（2）高级教练员

2、本门课程的新课任课教师应...

（1）有参加比赛的经历

（2）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程编码：

## 《跆拳道社会体育指导员职业认证》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时： 96 学时

先修课程：

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 24 学时，技术（技能）实践教学 66 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程是对从事跆拳道职业的学生，进行的一项提高人员素质、增强技能水平、规范人员管理的职业资格认证活动。使学生能掌握实务操作应用，以职业活动为导向、以职业技能为核心，严格按照国家职业资格标准制定满足职业需求的课程内容，具备能在各级各类跆拳道活动以及从事健身咨询、技术指导、组织管理等工作的能力，并获得国家体育总局颁布的国家职业资格认证。其具体培养目标描述如下：

3、**知识目标：**学习并了解职业资格考核鉴定标准基本内容构成，并熟练掌握其基本技术。

4、**能力目标：**通过对知识目标的融汇贯通，具备设计表演技术动作的编排、设计、布置、策划等能力；同时兼顾赛事策划、道馆经营、市场推广等基础理论知识的能力。

3、**素质目标：**培养学生合作能力、培养学生探索研究精神、培养学生敬业精神、培养学生竞争精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 跆拳道运动概述	三、跆拳道起源及发展 四、跆拳道的定义、特点 三、段位制度	
第二章 跆拳道教学与训练	一、跆拳道的教学 二、跆拳道的训练	

章节名称	教学内容	基本要求
第三章 跆拳道竞赛的组织、规则 与裁判法	一、跆拳道竞赛的组织 二、跆拳道竞赛规则要点（竞技） 三、跆拳道竞赛规则要点（品势）	
第四章 俱乐部经营与管理	第三、俱乐部经营 第四、俱乐部管理	
<b>第五章 小型表演活动组织方法</b>		
1.组织工作的重要性	是开展大型群体活动必备的能力。能严密群体组织，提高活动效果。完成群体活动任务的保证。提高集体合作意识和组织纪律性。	
2.小型活动组织机构设制	领导小组职责；办公室职责；秘书组职责；竞赛组职责；后勤组职责。	
3.小型活动的内容编排与设计	编排的基本原则，编排的一般方法，总体活动方案的设计内容与方法。	
4.活动方案的实施与训练	建立健全基层训练队伍，开展骨干培训，掌握组织训练的一般方法。按计划完成各阶段的任务与要求，认真检查与指导，做好赛前、赛中、赛后工作。	
5.组织小型活动注意事项	思想与行动的统一性；方案设计的可行性；训练安排的合理性；检查与指导的及时性；总结工作的求实性。	

## （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、跆拳道礼仪教育	1、跆拳道礼仪、精神及行为规范。		礼始礼终
二、跆拳道品势技术	1、品势单个技术和完整	动作与动作之间的衔接连	1、正确的掌握技术动作

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	技术的讲解与分析	贯	要领。
三、跆拳道竞技技术	1、步法、腿法组合。 2、拳法、腿法组合。 3、腿法组合。	灵活使用各种组合动作， 在对抗中把握战机。	1、正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。 2、动作连贯、熟练在实战中能够准确、有力的击中有效部位。
四、跆拳道攻防技术	5、 闭式攻防技术： 6、 开式攻防技术：	不同实战站姿的使用方法	1、正确反应攻防技术特点。
五、传统品势及新品势	1、传统品势 2、新品势	根据队员情况合理编排适合个人能展现个人精神风貌与气质的品势。	1、要求：动作的幅度、平衡性及动作的速度和力量适中。 2、要求：充分表现出动作的刚柔、缓急、节奏和表现力。
六、体适能训练	1、专项体适能训练 (1) 耐力训练 (2) 速度训练 (3) 力量训练 (4) 柔韧训练		1、通过训练发展学生的耐久力。 2、通过快速腿法击靶练习发展爆发速度与爆发力。 3、提高学生身体各部分的机能。 4、提高学生机体的灵敏性、反应能力。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
品势图解及教学要点	6	4			4
跆拳道新品势的编排	6	4	4		8
传统品势的流水线编排	6	4	8		12
技术动作讲解与分析	6	4	12		26

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
教学	6	4	10		14
腿法组合编排	6		8		8
组合腿法技术动作	6		8		8
教学实践	6		10		10
职业职业技能模拟考试	6			2	2
技术考试	6			2	2
技能考试	6			2	2
合计		24	66	6	96

## 五、教学方法与手段

1、教师：讲解、示范、领做、纠错、指导练习、组织课堂教学比赛等。跆拳道作为当今市场较为流行的运动项目，在教授基本技术技术的同时，应加强基础素质练习和技能培养，以达到学以至用的目的。

2、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生在学习新技术。学生观摩→模仿→跟做→练习→实践练习中去学习新授课技术动作。

3、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的提高。多媒体运用：观看教学片、小组讨论，学习与吸取优秀的动作。

4、方法运用：循序渐进、区别对待、个别辅导、重点培养。在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。

5、为加强学生的自主学习能力，培养团结互助的团队合作精神，分组创编一套2分钟左右的集体表演动作。

## 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考试方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	抽签品势（1-4章）	随堂考试	
	抽签腿法完成度	随堂考核	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	抽签技术讲解	随堂考试	采用百分制统计，四项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	抽签模拟教学		
	身体素质	随堂考试	

## （三）评分标准及考核要求

### 1、学习参与评定标准（10%）

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣10分，事假一次扣10分，旷课一次扣20分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	

### 8、抽签品势评分表评定标准（10%）

优秀（100-90分）	良好（80-70分）	及格（70-60分）	不及格（60分以下）
1. 动作干净有力	1.动作干净基本有力	1.动作发力不准去	1.动作无力点
2. 基础动作正确	2.基础动作基本正确	2.基础动作基本正确	2.基础动作错误
3. 品势动作正确	3.品势动作基本正确	3.品势动作基欠缺	3.品势动作错误
4. 动作路线正确	4.动作路线基本正确	4.动作路线基本正确	4.动作路线基本正确

### 9、抽签腿法技术评定标准（占20%）

优秀（100-90分）	良好（80-70分）	及格（70-60分）	不及格（60分以下）
4. 完成度高	3. 完成度高	2. 完成一般	3. 完成度不高
5. 技术动作流畅	4. 技术动作基本流畅	3. 技术动作有间断	4. 技术动作错误
6. 技术动作正确	5. 技术动作基本正确	4. 技术动作不正确	

## 10、技术讲解评定标准（占20%）

优秀（100-90分）	良好（80-70分）	及格（70-60分）	不及格（60分以下）
1. 讲解清晰、明确	1. 讲解基本清晰、技术动作明确	1. 讲解基本清晰、明确	1. 讲解混乱、不明确
2. 基础动作示范正确	2. 基础动作示范正确	2. 基础动作示范基本正确	2. 基础动作示范错误
3. 讲解动作分解正确	3. 讲解动作分解正确	3. 讲解动作分解正确	3. 讲解动作分解正确

## 11、模拟教学能评定标准（占20%）

优秀（100-90分）	良好（80-70分）	及格（70-60分）	不及格（60分以下）
1. 讲解清晰、明确	1. 讲解基本清晰、技术动作明确	1. 讲解基本清晰、明确	1. 讲解混乱、不明确
2. 示范面正确	2. 示范面正确	2. 示范面基本正确	2. 示范面正确
3. 基础动作示范正确	3. 基础动作示范正确	3. 基础动作示范基本正确	3. 基础动作示范错误
4. 讲解动作分解正确	4. 讲解动作分解正确	4. 讲解动作分解正确	4. 讲解动作分解正确

## 6、素质考试技术项目达标成绩标准各项（各占10%，共占20%）

项目一：夹臂俯卧撑（男）、仰卧起坐（女）、跳绳

分数	个/每分钟	个/每分钟	个/每分钟
100	46	60	180
90	40	56	160
80	34	50	140
70	30	46	120
60	26	40	100

## 七、其他

### （一）作业及学习要求

完成品势比赛策划，动作创编与集体学习、练习。

资源来源：通过网络观看相关的表演视频，学习与吸取优秀的动作进行自主创编。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《看图学跆拳道》，段晓锋等，人民邮电出版社，2015年5月第1版。

#### 2、主要参考书

《跆拳道》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2010年第1版。

《跆拳道裁判必读》，李德祥，北京体育大学出版社，2002年7月第1版。

《拉伸训练》，吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔，人民邮电出版社，2015年7月第1版。

《跆拳道品势教程》，黄鹤，北京体育大学出版社，2011年1月第1版。

### 3、课外学习资源

中国跆拳道协会官网，<http://www.taekwondo.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- （1）民族传统体育学研究生学历。
- （2）高级教练员

2、本门课程的新课任课教师应...

- （1）有参加比赛的经验
- （2）技术实践公开课2次，理论公开课1次



课程编码：14021213

## 《网球俱乐部指导与管理 1》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 18 学时，技术实践 72 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理人才培养要求，本课程培养学生网球运动技术和能力，使学生掌握掌握网球运动正反手击球方法，网球比赛基本规则，具备积极参与网球教学和课外体育活动，基本形成自觉锻炼的习惯，具有一定的网球比赛欣赏能力。其具体培养目标描述如下：

知识目标：掌握正反手击球的动作方法，网球比赛的基本规则，观赏网球比赛的基本礼仪等。

能力目标：能熟练运用正反手底线抽球，初步具备网球裁判能力。

素质目标：通过课内外的网球教学和锻炼活动，提高自信心，改善心理状态，体验网球运动的乐趣和成功的感受，形成积极向上的生活态度和良好的体育道德和行为习惯。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲	(1) 课程性质 (2) 课程教育目标 (3) 教学内容基本要求 (4) 考核方法	使学生明确学习目标。
2. 介绍本门课的学习方法	(1) 视、听、动觉。 (2) 基本原理 (3) 在比赛中学习 (4) 学习的心态 (5) 长远的眼光 (6) 信息源 (7) 三步曲	使学生知道从何入手，并能调整好学习的态度与心态。

3. 网球概论	(1) 网球的概念 (2) 网球概论。	对网球的技术与理论有一个总体的把握。
4. 网球基本常识	(1) 发展简史 (2) 四大赛事 (3) 网球场上的文明要求 (4) 网球装备	在掌握知识的基础上, 养成良好的习惯。
5. 握拍分析	(1) 四种表达形式 (2) 东方式 (3) 西方式 (1) 大陆式 (2) 半西方式 (3) 超西方式 (4) 末端反手握拍 (5) 双手握拍 ①上手握拍 ②下手握拍	重点分析东方式、半西方式和大陆式。
6. 网球技术	1. 正手击球 2. 反手击球	主要通过影像教学形式, 进行动作分析。
7. 网球规则与裁判法	网球比赛规则	要求达到三级水平。

## (二) 实践部分

章节名称	主要技术	次要技术	基本要求
1. 握拍法	(1) 东方 (2) 西方式 (3) 大陆式 (4) 半西方式		熟悉不同的握拍方法以及不同握拍方法对不同击球动作的影响, 根据个人特点选择握拍。
2. 正手击球	(1) 击球结构 (2) 击球方式: (3) 击球方法 (4) 击球线路 直线、斜线、反斜角线 (5) 击球位置 (6) 击球时间 (7) 击球部位		大环形引拍、小环形引拍、直线后引拍  ①准备和引拍 ②向前挥拍 ③触球 ④随球动作
3. 反手击球	(1) 单手击球 (2) 双手击球		掌握单手反拍上旋击球与正手上旋击球和双手反拍上旋击球的异同点, 了解反手击球常犯的五种错误。要求学生掌握反手击球的三种不同方式, 在开始学习阶段先不教单手反拍削球技术, 以防影响积极移动脚步的习惯。
4. 区域	(1) 底线 (2) 3/4 场地 (3) 中场 (4) 网前		离网前越近, 对来球的反应要越快, 同时离网越近所获得的角度越大, 也越易打死对方。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
网球概论	2	2			2
基本步法	2	2	12		14
握拍法	2	2			2
底线正手击球技术	2	4	30		34
底线反手击球技术	2	4	30		34
网球规则与裁判	2	4			4
考试				6	6
合计		18	72	6	96

#### 五、教学方法与手段

1. 利用多球教学法使学生初步掌握网球击球方法。
2. 分组训练，学生分组练习，教师巡回指导。
3. 纠正错误动作法，通过找出学生共性和个别的错动作进行纠正。
4. 以案例形式讲解网球比赛和观赏网球比赛的基本礼仪。

#### 六、课程考核

##### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

##### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项成绩的平均分为最 终平时综合成绩。
	正反手击球动作要领、常见错误及纠正方法	作业	
	底线正反手抽球比赛	以赛代考	

##### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
	正手抽直线、斜线球	随堂考试	采用百分制统计，三项评

期末综合	反手抽直线、斜线球 2分钟跳绳	随堂考试 随堂考试	价内容的平均分即为最 终的期末综合成绩
------	--------------------	--------------	------------------------

## (二) 评分标准及考核要求

### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60分以下	经常迟到旷课，不认真听讲，学习不积极主动。	

### 2、作业

得分	考核标准
90-100	阐述正确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	阐述正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
70-79	阐述基本正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
60-69	阐述不正确，逻辑清晰程度一般，有部分抄袭现象
60分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度较差，抄袭现象严重

### 3、底线正反手抽球比赛

分 数	评定标准
90-100	拍面控制好，挥拍动作流畅，打出的球有力度和速度，落点好，抽球次数在 20 次以上。
80-89	拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，球速较快，抽球次 18 次以上。
70-79	拍面控制不够准确，能将球回击到对方有效区域，球速一般，抽球次数 16 次以上。
60-69	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，球速较慢，抽球次数在 12 次以上。
60 分以下	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，球速较慢，抽球次数在 12 次以下。

### 4、正反手直线、斜线抽球技术

分 值	技 评 标 准
90-100	拍面控制好，挥拍动作流畅，打出的球有力度与速度，落点好，正反手能打到有效区 18 个以上。

80-89	拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，正反手能打到有效区 16 个以上。
70-79	能将球回击到对方有效区域，正反手能打到有效区 14 个以上。
60-69	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，正反手打到有效区 12 个以上。
60 分以下	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，正反手打到有效区 12 个以下。

## 5、两分钟跳绳

次数	350	330	310	290	220	200	190	170	150	130
得分	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《现代网球技术教学法》，孙卫星编著，北京体育大学；2013

#### 2、主要参考书

《高等学校教材-网球运动教程》，陶志翔，高等教育出版社，2013年8月

#### 3、课外学习资源

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

[http://www.youku.com/playlist\\_show/id\\_2235904.html](http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html) 尼克·波利泰尼网球教程

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

## 附件

针对本门课程的知识结构、课程特点，教师应具备硕士研究生及以上学历，专业方向为网球教学训练理论与方法，并获得省级以上网球比赛证书等。

课程编码：14021214

## 《网球俱乐部指导与管理 2》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论教学 12 学时，技术实践 78 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理人才培养要求，本课程培养学生网球运动技术和能力，使学生进一步提高网球运动正反手击球能力，网球比赛基本规则，掌握正反手网前截击、高压球、发球等动作技术，初步具备网球比赛技战术能力，比赛中的心理素质与心理承受能力，以及自我情绪调节控制能力等。其具体培养目标描述如下：

知识目标：掌握正反手网前截击、高压球、发球等动作技术，进一步掌握网球比赛的基本规则。

能力目标：教学比赛中能运用正反手底线抽球，正反手网前截击、高压球、发球等技术比赛，初步具备各种规模网球比赛裁判能力。

素质目标：初步具备网球比赛技战术能力，比赛中的心理素质与心理承受能力，以及自我情绪调节控制能力等。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲	(1) 课程性质 (4) 课程教育目标 (5) 教学内容基本要求 (4) 考核方法	使学生明确学习目标。
2. 网球基本常识	(1) 发展简史 (2) 四大赛事	在掌握知识的基础上，养成良好的习惯。
3. 握拍分析	大陆式	重点分析东方式、半西方式和大陆式。
4. 判断	(1) 概念	掌握概念。

	(2) 类型和特点	
	(3) 怎样提高判断力	
5. 网球技术	(1) 截击球	主要通过影像教学形式, 进行动作分析。
	(2) 发球	
	(3) 高压球	
6. 网球规则与裁判法	2. 双打规则	
	3. 对裁判的要求	

## (二) 实践部分

章节名称	主要技术	次要技术	基本要求
1. 截击球	(1) 握拍法 (2) 步法 (3) 手法 (4) 路线落点 (5) 到位能力 (6) 不同位置击球 (7) 不同高度击球		熟悉不同的握拍方法以及不同握拍方法对不同击球动作的影响, 根据个人特点选择握拍。
2. 发球	(1) 握拍法 (2) 手法 (3) 命中率 (4) 动作结构 (5) 不同旋转 (6) 不同落点 (7) 不同速度		大环形引拍、小环形引拍、直线后引拍  ①准备和引拍 ②向前挥拍 ③触球 ④随球动作
3. 高压球	(1) 握拍法 (2) 简易击球 (3) 控制击球点 (4) 命中率 (5) 移动击球 (6) 线路击球 (7) 跳起移动高压		掌握单手反拍上旋击球与正手上旋击球和双手反拍上旋击球的异同点, 了解反手击球常犯的五种错误。要求学生掌握反手击球的三种不同方式, 在开始学习阶段先不教单手反拍削球技术, 以免影响积极移动脚步的习惯。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
网球基本常识	3	2			2
基本步法	3		8		8
网前截击	3	2	28		30
高压球	3	2	18		20
发球	3	2	24		26
网球规则与裁判	3	4			4
考试	3			6	4

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
合计		12	78	6	96

## 五、教学方法与手段

1. 网球的各项技术学习用多球教学、分层教学等教学方法进行教学。
2. 利用网球实训室，对学生各个技术动作进行视频回放，纠正学生错误技术动作。
3. 对网球的某些技术动作进行教学比赛，提高学生的学习兴趣和和技术动作的快速掌握。
4. 借助网球社会指导员的考核标准对学生进行各项网球技术和基本知识教学。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	理论 1: 发球、截击球、高压球动作要领、常见错误及纠正方法	作业	
	理论 2: 各种网球创伤原因及防止方法	作业	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	底线正反手击球技术评定	随堂考试	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	正反手截击技术评定	随堂考试	
	扇形折返跑	随堂考试	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：



根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60分以下	经常迟到旷课，不认真听讲，学习不积极主动。	

## 2、作业 1、作业 2

得分	考核标准
90-100	阐述正确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	阐述正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
70-79	阐述基本正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
60-69	阐述不正确，逻辑清晰程度一般，有部分抄袭现象
60分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度较差，抄袭现象严重

## 3、底线正反手击球技术评定

分值	技评标准
90-100	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制好，打出的球有力度与速度，落点好，来回对打 30 个回合以上。
80-89	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，来回对打 25-30 个回合。
70-79	对球的判断较准确，移动较迅速，能将球回击到对方有效区域，来回对打 20—25 个回合。
70 分以下	击球不过网或接发球不过网，移动缓慢、对球的判断、拍面控制不够准确。

## 4、扇形折返跑

分值	男	女
100	15" 0	16" 0
95	15" 5	16" 5
90	16" 0	17" 0

---

85	16" 5	17" 5
80	17" 0	18" 0
75	17" 5	18" 5
70	18" 0	19" 0
6.5	18" 5	19" 5
60	19" 0	20" 0
55	19" 5	20" 5
5.0	20" 0	21" 0
45	20" 5	21" 5
40	21" 0	22" 0
35	21" 5	22" 5
30	22" 0	23" 0
25	22" 5	23" 5
2.0	23" 0	24" 0
15	23" 5	24" 5
10	24" 0	25" 0
5	24" 5	25" 5
0	24" 5 以上	25" 5 以上

---

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

《现代网球技术教学法》，孙卫星编著，北京体育大学；2013

### 2、主要参考书

《网球》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社：2005年7月

### 3、课外学习资源

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

[http://www.youku.com/playlist\\_show/id\\_2235904.html](http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html) 尼克·波利泰尼网球教程

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

## 附件

针对本门课程的知识结构、课程特点，教师应具备硕士研究生及以上学历，专业方向为网球教学训练理论与方法，并获得省级以上网球比赛证书等。

课程编码：14021215

## 《网球俱乐部指导与管理 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 18 学时，技术实践 72 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

通过本学期的学习，进一步掌握网球运动正反手击球、正反手网前截击、高压球、发球方法，学习接发球技术、放小球、挑高球技术等。熟练网球比赛基本规则，进一步提高自己的运动能力。学生具备一定的网球技战术能力，比赛中的心理素质与心理承受能力，以及自我情绪调节控制能力等。其具体培养目标描述如下：

知识目标：掌握接发球、放小球、挑高球等动作技术，进一步掌握网球比赛的基本规则。

能力目标：教学比赛中能运用网球各种技术比赛，具备各种规模网球比赛裁判能力。

素质目标：初步具备网球比赛技战术能力，比赛中的心理素质与心理承受能力，以及自我情绪调节控制能力等。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲	(1) 课程性质 (6) 课程教育目标 (7) 教学内容基本要求 (4) 考核方法	使学生明确学习目标。
2. 移动	(1) 概念 (2) 移动的循环 (3) 用于不同击球的移动 (4) 移动练习	重点讲述用于不同击球的移动。
3. 判断	(1) 概念 (2) 类型和特点 (3) 怎样提高判断力	掌握概念。

4. 网球技术	(1) 超身球 (2) 吊短球 (3) 接发球	主要通过影像教学形式, 进行动作分析。
5. 网球规则与裁判法	2. 双打规则 3. 对裁判的要求	

## (二) 实践部分

章节名称	主要技术	次要技术	基本要求
1. 短吊	(1) 握拍法 (2) 准备姿势和引拍 (3) 向前挥拍和触球 (4) 随球动作		抓住隐蔽性是关键点。适合于土场地和草场地。
2. 接发球	(1) 握拍法 (2) 准备姿势和引拍 (3) 向前挥拍和触球 (4) 随球动作		挡击式的接发球是其特点。
3. 超身球	(1) 握拍法 (2) 准备姿势和引拍 (3) 向前挥拍和触球 (4) 随球动作		打出过网急坠上旋球是诀窍。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
网球基本常识	4	2			2
基本步法	4		8		8
超身球	4	2	28		30
短吊球	4	2	18		20
接发球	4	2	24		26
网球规则与裁判	4	4			4
考试	4			6	6
合计		12	78	6	96

## 五、教学方法与手段

1. 网球的各项技术学习用多球教学、分层教学等教学方法进行教学。
2. 利用网球实训室, 对学生各个技术动作进行视频回放, 纠正学生错误技术动作。
3. 对网球的某些技术动作进行教学比赛, 提高学生的学习兴趣和和技术动作的快速掌握。
4. 借助网球社会指导员的考核标准对学生进行各项网球技术和基本知识教学。

## 六、课程考核

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，其中学习参与和作业各占10%，以赛代考占20%。
	网球接发球、吊短球、挑高球动作要领、 常见错误及纠正方法	作业	
	网球单打比赛	以赛代考	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	底线正反手抽球技术评 定	随堂考试	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	发球技术评定	随堂考试	
	折返跑	随堂考试	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定。

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项成绩的平均分为最终平时综合成绩。
	正反手击球动作要领、常见错误及纠正 方法	作业	
	底线正反手抽球比赛	以赛代考	

#### 2、作业

得分	考核标准
90-100	阐述正确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	阐述正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象

70-79	阐述基本正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
60-69	阐述不正确，逻辑清晰程度一般，有部分抄袭现象
60 分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度较差，抄袭现象严重

### 3、网球单打比赛

得分	评分内容
100-90分	技术全面，战术运用合理，精神状态佳，排名在全班 1-4 名。
90-80 分	技术不全面，战术运用基本合理，精神状态较好，排名在全班 5-8 名。
80-70 分	技术一般，战术运用尚可一般，态度不够积极，排名在全班 9-12 名。
70 分以下	技术较差，战术运用不够，失误率高，态度不够积极，排名在全班 12 名以后。

### 4、底线正反手技术评定

分值	技评标准
90-100	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制好，打出的球有力度与速度，落点好，来回对打 50 个回合以上。
80-89	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，来回对打 45-50 个回合。
70-79	对球的判断较准确，移动较迅速，能将球回击到对方有效区域，来回对打 40—45 个回合。
70 以下	40 回合以下，移动缓慢、对球的判断、拍面控制不够准确。

### 5、发球技术评定

分值	技评标准
90-100	站位正确，抛球稳定，发球全在区域内有力，速度较快，飞行路线平稳，击球动作非常协调。
80-89	站位正确，抛球较稳定，击球速度一般，飞行路线平稳，击球动作协调、连贯。
70-79	站位正确，速度较快，击球动作协调，基本连贯。
70 分以下	站位基本正确，击球动作基本正确。

### 6、扇形折返跑

项目成绩分值	男	女
100	29 "00	35" 00
90	30 "50	35" 50
80	31 "00	36" 00
70	31 "50	36" 50
60	33 "00	37" 00
50	33 "50	37" 50

40	34 “00	38” 00
30	34 “50	38” 50
20	35 “00	39” 00
10	35 “50	39” 50

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《现代网球技术教学法》，孙卫星编著，北京体育大学；2013

#### 2、主要参考书

《网球》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社：2005年7月

#### 3、课外学习资源

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

[http://www.youku.com/playlist\\_show/id\\_2235904.html](http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html) 尼克·波利泰尼网球教程

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

## 附件

针对本课程的知识结构、课程特点，教师应具备硕士研究生及以上学历，专业方向为网球教学训练理论与方法，并获得省级以上网球比赛证书等。



课程编码：14021216

## 《网球俱乐部指导与管理 4》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 18 学时，技术实践 72 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

通过本学期的学习，提高学生网球单双打技战术能力，学生能够适应各种规模比赛。培养学生心理素质与心理承受能力，以及自我情绪调节控制能力，能适应各种环境中的挑战，使学生在参加运动过程中表现出良好的体育道德和合作精神。

知识目标：熟练网球裁判知识，熟练多种网球单双打战术知识。

能力目标：学生网球单双打技战术能力，学生能够适应各种规模的业余比赛。

素质目标：学生心理素质与心理承受能力，以及自我情绪调节控制能力，能适应各种环境中的挑战，使学生在参加运动过程中表现出良好的体育道德和合作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲	(1) 课程性质 (8) 课程教育目标 (9) 教学内容基本要求 (4) 考核方法	使学生明确学习目标。
2. 网球基本常识	(1) 三种技术风格、 (2) 五个基本习惯、五阶段训练 (3) 网球场上的文明要求	在掌握知识的基础上，养成良好的习惯。
3. 网球战术	1. 战略战术原则 2. 怎样对付各种打法 3. 重视成功率的打法 4. 对比赛的战术分析	主要通过讨论的形式学习。

4. 网球规则与裁判法	1. 双打规则 2. 对裁判的要求
-------------	----------------------

## (二) 实践部分

章节名称	主要技术	次要技术	基本要求
1. 简单战术	(1) 一贯性与冒险性 (2) 把球击深 (3) 抓住对方的弱点 (4) 提高击球安全性		比赛是培养网球兴趣的重要形式。通过比赛找问题。要求学生把所学的技术用于比赛之中。
2. 五种比赛情况	(1) 当自己发球时 (2) 当接发球时 (3) 当双方队员都在底线时 (4) 当自己上网时 (5) 当对方上网时		
3. 双打战术	(1) 不要用全力打球。 (2) 不要在中场处击球。 (3) 注意第一次发球的成功率。 (4) 尽快地设法冲到网前。 (5) 别让对方占据网前优势。 (6) 把球打向场地中间。 (7) 接发球回击斜线或挑过对方的头。 (8) 用挑高球来回击对方的放高球。 (9) 除挑高球外, 要保持球过网后尽量地低于网。 (10) 像一个整体一样打球。 (11) 当在网前时要不时地抢网, 以便让对方不停地猜测。 (12) 同伙伴多交流。 (13) 位置: 包括个人和同伴在发球、接发球时的正、反手区域的站位。		前三条主要适合于初学者, 单打战术也适用于双打中。
4. 各种类型战术	(1) 上网型选手/发球上网型选手 (2) 攻击型的底线选手/回球好的选手 (3) 善打穿越球的选手 (4) 技术全面型选手		应根据个人特点确定打法类型, 当然, 力求培养的最佳类型的选手应是技术全面型选手。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
网球基本常识	5	2			2
基本步法	5		8		8
单打比赛战术	5	6	32		38
双打比赛战术	5	6	32		38
网球裁判	5	4			4
考试				6	6
合计	5	18	72	6	96

## 五、教学方法与手段

1. 要求学生独立制定适宜的健身运动处方，制定一份可行的个人训练计划，具有较高的体育文化素养和观赏能力，学年末写出一份观赏高水平比赛的心得体会。

2. 教学当中着重培养学生较高的网球运动技战术运用能力，成为院系网球俱乐部一线队的主力，参与实践活动能够代表学校参加各级网球竞赛活动。

3. 安排学生参与不同的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

4. 培养学生在具有挑战性的运动环境中，能友善的融入自然表现出挑战自我的精神，在网球训练和比赛中，表现出勇敢顽强的意志品质。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成绩
	网球双打比赛裁判执法	随堂考核	
	网球双打比赛	以赛代考	

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	底线正反手击球技术评定	随堂考试	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	高压球技术评定	随堂考试	
	1分钟跳绳	随堂考试	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60分以下	经常迟到旷课，不认真听讲，学习不积极主动。	

#### 2、理论

得分	考核标准
90-100	阐述正确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	阐述正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
70-79	阐述基本正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
60-69	阐述不正确，逻辑清晰程度一般，有部分抄袭现象
60分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度较差，抄袭现象严重

#### 3、网球双打比赛

得分	评分内容
100-90分	技术全面，战术运用合理，两人配合较好，全班排名在1-2名
90-80分	技术不全面，战术运用基本合理，两人配合较好，全班排名在3-4名
80-70分	技术一般，战术运用尚可，两人配合较好，全班排名在5-8名
70分以下	技术较差，战术运用不够，失误率高，两人配合一般，全班排名在8名以后

#### 4、网球双打比赛裁判执法

得分	评分内容
100-90分	判断准确，对规则比较了解，表填写准确，手势正确，呼报声音洪亮。
90-80分	判断基本准确，对规则比较了解，表填写准确，手势正确，呼报声音洪亮。
80-70分	判断基本准确，对规则基本了解，表填写准确，手势正确，呼报声音洪亮。
70分以下	判断基本准确，对规则基本了解，表填写基本准确，手势基本正确，呼报声音小。

#### 5、底线正反手击球技术评定

分值	技评标准
90-100	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制好，打出的球有力度与速度，落点好，来回对打70个回合以上。
80-89	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，来回对打65-70个回合。
70-79	对球的判断较准确，移动较迅速，能将球回击到对方有效区域，来回对打60—65个回合。
70分以下	60回合以下，移动缓慢、对球的判断、控制不够准确。

#### 6、高压球技术评定

分值	技评标准
90-100	步法准确到位，击球质量高，击球到有效区域9个以上。
80-89	步法准确到位，击球质量一般，击球到有效区域8个以上。
70-79	步法基本到位，击球质量一般，击球到有效区域7个以上。
70分以下	步法不到位。回击不到球，击球到有效区域6个以下。

#### 7、1分钟跳绳

1分钟跳绳(次)	210	190	170	150	130	110	90	70	60	50
得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55以下

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《网球双打战术训练手册》，周海雄 著，长沙：人民体育出版社；2013年

#### 2、主要参考书

孙卫星. 网球竞赛规则问答. 北京: 北京体育大学出版社, 2013 年

### 3、课外学习资源

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

[http://www.youku.com/playlist\\_show/id\\_2235904.html](http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html) 尼克. 波利泰尼网球教程

大纲执笔:

课程(组)负责人审核签字:

任课教师审核签字:

教研室审核签字:

教学院领导审核签字:

制订(修订)时间:           年       月       日

### 附件

针对本门课程的知识结构、课程特点, 教师应具备硕士研究生及以上学历, 专业方向为网球教学训练理论与方法, 并获得省级以上网球比赛证书等。

课程编码：14021217

## 《网球俱乐部指导与管理 5》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 18 学时，技术实践 72 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

通过本学期的学习，提高学生网球单双打比赛能力，学生能够适应各种规模的业余赛事的裁判执法。培养学生心理素质与心理承受能力，以及自我情绪调节控制能力，能适应各种环境中的挑战，使学生在参加运动过程中表现出良好的体育道德和合作精神。

知识目标：熟练网球裁判知识，能够适应各种规模的业余赛事的裁判执法。

能力目标：提高网球单双打比赛能力，学生能够在各种业余比赛中取得一定成绩。

素质目标：学生心理素质与心理承受能力，以及自我情绪调节控制能力，能适应各种环境中的挑战，使学生在参加运动过程中表现出良好的体育道德和合作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲	(1) 课程性质 (10) 课程教育目标 (11) 教学内容基本要求 (4) 考核方法	使学生明确学习目标。
2. 网球心理	1. 引言 2. 责任感 3. 竞争意识 4. 自信心 5. 领导才能 6. 发展健康的竞争意识	

3. 网球规则与裁判法	1. 单双打网球裁判执法 2. 主裁判及司线员职责
-------------	------------------------------

## (二) 实践部分

章节名称	主要技术	次要技术	基本要求
1. 五种比赛情况	(1) 当自己发球时 (2) 当接发球时 (3) 当双方队员都在底线时 (4) 当自己上网时 (5) 当对方上网时		
2. 训练比赛	(1) 训练性比赛	(2) 校通级	前三条主要适合于初学者，单打战术也适用于双打中。
3. 影响因素	(1) 运动员或对手的特性 ① 技术水平② 身体因素 ③ 打法类型 (2) 环境: 场地地面、风、太阳、天气、气温等。		因人而异、因地制宜。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
网球基本理论知识	6	4			4
身体素质训练	6		12		12
网球教学比赛（单打）	6		38		38
网球教学比赛（双打）	6		28		28
网球裁判执法	6	6			6
		2			
考试				6	6
合计		12	78	6	96

## 五、教学方法与手段

1、教师要认真学习领会大纲内容，根据各班的实际情况，制定教学比赛计划，以保证大纲规定的教育目标的完成。

2、在教学中，抓住技术难点和关键，改进教法提高质量，根据队员情况区别对待，培养和发展个人特点。

3、教师要认真钻研教材，在教学训练中应充分发挥教师的主导作用，调动学生学习训练的积极性。

4、在实践教学训练中，应将培养文明习惯落实到技、战术训练中，形成良好的学习氛围。



5、对裁判能力的培养要保证每个学生有一定场次的裁判实践，并与训练比赛有机结合。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分为最终的平时综合成绩
	理论 1：列举单双打比赛中的基本战术	作业	
	理论 2：各种网球创伤的防治方法	作业	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	底线正反手击球技术	随堂考试	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	网球单打比赛	以赛代考	
	理论	随堂闭卷考试	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积	

	极，虚心诚恳。
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。
60 分以下	经常迟到旷课，不认真听讲，学习不积极主动。

## 2、理论 1、理论 2、

得分	考核标准
90-100	阐述正确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	阐述正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
70-79	阐述基本正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
60-69	阐述不正确，逻辑清晰程度一般，有部分抄袭现象
60 分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度较差，抄袭现象严重

## 3、底线正反手击球技术

分值	技评标准
90-100	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制好，打出的球有力度与速度，落点好，来回对打 90 个回合以上。
80-89	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，来回对打 85-90 个回合。
70-79	对球的判断较准确，移动较迅速，能将球回击到对方有效区域，来回对打 80—85 个回合
70 分以下	80 回合以下，移动缓慢、对球的判断、控制不够准确。

## 4、网球单打比赛

得分	评分内容
100-90 分	技术全面，战术运用合理，精神状态佳，排名在全班 1-4 名。
90-80 分	技术不全面，战术运用基本合理，精神状态较好，排名在全班 5-8 名。
80-70 分	技术一般，战术运用尚可一般，态度不够积极，排名在全班 9-12 名。
70 分以下	技术较差，战术运用不够，失误率高，态度不够积极，排名在全班 12 名以后。

## 5、理论

参考试卷评分标准

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

《网球》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社：2005年7月

### 2、主要参考书

《网球运动系统训练》，人民邮电出版社，2015

### 3、课外学习资源

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

[http://www.youku.com/playlist\\_show/id\\_2235904.html](http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html) 尼克·波利泰尼网球教程

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

## 附件

针对本门课程的知识结构、课程特点，教师应具备硕士研究生及以上学历，专业方向为网球教学训练理论与方法，并获得省级以上网球比赛证书等。

课程编码：14021218

## 《网球社会体育指导员职业认证》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 18 学时，技术实践 72 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

本课程培养培养学生比较扎实的网球基本理论知识、基本技术和基本技能，具有较强的网球运动实践能力，能在社会体育领域中从事基层网球活动的组织管理工作，基层网球健身运动的咨询指导工作，网球运动的基础教学工作，以及科研等。

1、知识目标：具备一定的人文科学和自然科学知识，掌握从事商业健身俱乐部所必须的基础和核心理论知识以及必备的俱乐部实务操作应用的基本技术和基本方法。

2、能力目标：具备分析和解决俱乐部健身活动中实际问题的基本能力，能熟练的运用现代信息技术和科研从事健身俱乐部指导与管理活动中简单的俱乐部的市场调研、营销、项目确立等，会健身技术指导、赛事策划、市场调查等。

3、素质目标：具有良好的职业道德修养和团队合作精神，具有继续学习、独立获得新知识能力，增强学生专业意识和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲	(1) 课程性质 (12) 课程教育目标 (13) 教学内容基本要求 (4) 考核方法	使学生明确学习目标。
2. 网球教学组织与实施		1. 网球教学的一般顺序 2. 教学事故的预防 3. 网球教学示范 4. 送球
3. 网球竞赛组织编	循环制	

排方法	1. 循环制的分类及特点
4. 网球创伤	2. 单循环赛制的编排方法
5. 对不同年龄人群进行网球运动的指导	各种网球创伤的防治方法
	1. 对儿童青少年的指导
	2. 对女性的指导
	3. 对中老年人的指导

## (二) 实践部分

章节名称	主要技术	次要技术	基本要求
1. 网球竞赛			1. 淘汰制的特点及编排 2. 种子设立的基本知识 3. 网球竞赛规程及赛程表
2. 网球社会体育指导员服务			1. 网球礼仪 2. 网球服务的基本内容 3. 与学员交流的技巧
3. 网球教学及应用			1. 各种技战术的教学顺序、练习方法及注意事项 2. 网球教学分组
4. 网球专项身体素质练习			3. 网球教学进度 1. 网球力量练习的注意事项 2. 网球速度练习的注意事项 3. 网球耐力练习的注意事项 4. 网球灵敏练习的注意事项 5. 网球柔韧练习的注意事项

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
网球教学组织与实施	7	2	12		14
网球竞赛组织与编排	7	2	10		12
网球社会体育指导员服务	7	2	18		20
网球教学与运用	7	2	16		20
网球创伤	7	2	8		10
网球专项身体素质		2	14	6	16
考试	7				6
合计		12	78	6	96

## 五、教学方法与手段

(一) 根据各级别社会体育指导员的实际需要, 解决学生应知应会的问题。

(二) 注重理论知识与实践相结合, 加强能力培养, 避免学术性教学的倾向。

(三) 形式多样, 方法灵活, 除采用课堂讲授外, 可适当采用参观考察、研讨等方式, 使学生开阔思路 and 眼界。

(四) 认真执行本大纲, 突出教学的规范性和科学性; 加强教学管理, 严格考核纪律和考勤制度, 提高教学质量。

(五) 在教学过程中, 应对有关教学内容和效果进行调查研究。

## 六、课程考核

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》, 以及体育学院关于考试的相关规定, 本课程的考核方式为综合考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式, 加大过程评价力度, 特别突出学生应用实践能力的考核, 具体成绩构成如下:

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合 (40%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计, 三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	理论 1: 种子选手的确立方法 理论 2: 制定一个运动员损伤后恢复管理计划	作业	

#### 2、期末综合 (60%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	底线正反手击球技术	随堂考试	采用百分制统计, 三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	网球健身指导技巧 理论	作业 随堂闭卷考试	

### (二) 评分标准及考核要求

#### 1、学习参与:

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60 分以下	经常迟到旷课，不认真听讲，学习不积极主动。	

## 2、理论 1、理论 2、

得分	考核标准
90-100	阐述正确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	阐述正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
70-79	阐述基本正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
60-69	阐述不正确，逻辑清晰程度一般，有部分抄袭现象
60 分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度较差，抄袭现象严重

## 3、底线正反手击球技术

分值	技评标准
90-100	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制好，打出的球有力度与速度，落点好，来回对打 100 个回合以上。
80-89	对球的判断准确，移动迅速，拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，来回对打 80-90 个回合。
70-79	对球的判断较准确，移动较迅速，能将球回击到对方有效区域，来回对打 70—80 个回合。
70 分以下	70 回合以下，移动缓慢、对球的判断、控制不够准确。

## 4、网球理论

详见试卷评分标准

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。

### （二）课程资源

### 1、建议教材

《网球运动教程》. 陶志翔. 北京体育大学出版社, 2007

### 2、主要参考书

孙卫星. 网球竞赛规则问答. 北京: 北京体育大学出版社, 2013 年

### 3、课外学习资源

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

[http://www.youku.com/playlist\\_show/id\\_2235904.html](http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html) 尼克·波利泰尼网球教程

大纲执笔:

课程(组)负责人审核签字:

任课教师审核签字:

教研室审核签字:

教学院领导审核签字:

制订(修订)时间:       年       月       日

### 附件

针对本门课程的知识结构、课程特点, 教师应具备硕士研究生及以上学历, 专业方向为网球教学训练理论与方法, 并获得省级以上网球比赛证书等。



课程代码：14021211

## 《康体俱乐部指导与管理 1》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：运动人体科学、健康体适能

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时，其中：理论讲授 36 学时，技术（技能）实践教学 56 学时，考试 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养健康管理师人才，使学生掌握健康管理的基本理论，具备健康体适能教练基础指导能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**学生通过该课程学习，认识健康体适能对人体的重要性，明白健康评估原理及操作方法，系统掌握人体结构与功能，学会健康体适能相关要素的训练；
- 2、能力目标：**能运用健康评估知识进行健康评估流程操作，能在各级各类康体俱乐部中从事健身咨询、器械训练动作指导。
- 3、素质目标：**培养学生具有诚信、爱岗敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

### 三、教学任务

结合新版人才培养方案提出的“课、证、赛”要求，通过本课程的学习，重点任务是加强学生所学知识与社会接轨的应用能力，重点突出学生专业技能及行业认证，使学生加深对健身教练行业的理解，掌握健身教练的基本理论知识、技术技能，达到行业认证在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

### 四、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 绪论		
第一节 健康和体适能	人类对健康的理解和基本健康目标；	通过本章教学使学生了解体育活

章节名称	教学内容	基本要求
第二节 体育健身活动的科学性	体适能； 影响体适能和健康的因素； 提高体适能和增进健康。 制订身体活动计划的基本原则； 运动强度； 体育活动对人体的影响； 运动风险。	动和健康之间的密切联系，了解体适能的各组成要素及影响体适能和健康的因素，理解健康生活方式的目标和行为方式，理解科学体育健身活动的基本含义。
第三节 终身体适能计划与健康	预期寿命与生理年龄； 未来体适能目标； 行为改变的策略。	
<b>第二章 健康评估</b>		
第一节 健康状况评价	评价标准； 健康状况问卷； 体适能测试。	通过本章教学使学生了解对参加体育活动者进行健康状况评估的目的，学会为不同健康水平的体育活动参加者制订身体活动锻炼计划的原则，明白运动中医学监督的基本原则。
第二节 体育锻炼计划的制订	制订体育锻炼计划的基本依据； 运动医务监督的指导原则； 运动医务监督的具体操作。	
<b>第三章 运动功能解剖</b>		
第一节 基本术语	人体标准解剖学姿势； 方位术语； 定位术语。	
第二节 骨	骨的概况； 躯干骨； 上肢骨； 下肢骨。	通过学习，学生应掌握人体运动系统的形态、结构及主要机能，了解体育运动对人体运动系统在形态、结构方面的影响。掌握运动时和运动训练影响下人体及体内各器官组织的机能所发生的变化和适应，并利用所学到的知识，合理地组织体育教学和运动训练，以便更有效地增强体质与提高运动成绩。
第三节 骨连接	骨连接概况； 躯干骨的连接； 上肢骨的连接； 下肢骨的连接。	
第四节 骨骼肌	骨骼肌概况； 躯干肌； 上肢肌； 下肢肌。	
<b>第四章 肌肉力量和耐力及其改善</b>		
第一节 肌肉的力量及其训练	影响肌肉力量的因素； 肌肉对抗阻训练的一般适应。	通过本章教学使学生了解肌肉力量和耐力的定义，和肌肉力量有关的因素，理解运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系，摸清抗阻训练的方法及其规律，学会制订增加肌肉力量和提高肌肉耐力的训练计划，
第二节 增强肌肉力量和耐力的理论基础	训练原则； 骨骼肌对运动训练的适应。	
第三节 负重训练法	静力性练习； 动力性练习； 不同负重训练方法的比较一；	

章节名称	教学内容	基本要求
第四节 力量训练中的安全合理性	抗阻训练法； 负重训练和骨密度。 过度运动； 准备活动和整理运动； 力量训练的安全提示； 力量训练运动处方。	理解力量和耐力训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第1讲 健康评估</b>			
1. 健康状况评价	健康状况问卷； 体适能测试。	评价标准；	通过本章教学使学生了解对参加体育活动者进行健康状况评估的目的，学会为不同健康水平的体育活动参加者制订身体活动锻炼计划的原则，明白运动中医学监督的基本原则。
2. 体育锻炼计划的制订	制订体育锻炼计划的基本依据； 运动医务监督的指导原则； 运动医务监督的具体操作。	模拟训练	
<b>第2讲 健康体适能及其改善</b>			
1. 心肺机能训练	心肺耐力训练； 心肺机能训练的危险性。	中长跑训练	通过对本章的学习使学生了解心肺机能和健康的关系、心肺机能测试的重要性和测试中可能出现的风险，掌握身体活动中的超负荷原则和特殊性原则能制订以提高心肺功能为目的的运动处方。
2. 肌肉的力量及其训练	影响肌肉力量的因素； 肌肉对抗阻训练的一般适应； 利用自重训练、自由重量器械、固定轨迹器械、无轨迹器械等促进肌肉力量增长	电刺激技术及其它技术介绍	通过本章教学使学生了解肌肉力量的定义，和肌肉力量有关的因素，理解运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系，摸清抗阻训练的方法及其规律，学会制订增加肌肉力量的训练计划，理解力量训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
3. 肌肉的耐力及其训练	影响肌肉耐力的因素； 肌肉对抗阻训练的一般适应； 利用自重训练、自由重量器械、固定轨迹器械、无轨迹器械等促进肌肉耐力提升	电刺激技术及其它技术介绍	通过本章教学使学生了解肌肉耐力的定义，理解运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系，摸清抗阻训练的方法及其规律，学会制订提高肌肉耐力的训练计划，理解耐力训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
体适能绪论	2	6	4		10
健康评估	2	10	12		22
运动功能解剖	2	20	40		60
技术考试	2			2	2
技能考试	2			2	2
合计		36	56	4	96

#### 五、教学方法与手段

（一）教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

（二）作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

（三）成绩考核措施：见考核方案

（四）辅导措施：课前、中、后辅导

（五）除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

（六）对学生的其它要求：着宽松的运动服

#### 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相

结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论：终身体适能训练计划设计	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项技术考核	随堂考核	采用百分制统计，两项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	技能考核	随堂考核	

## （二）评分标准及考核要求

### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
10-39 分	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分

### 2、理论：终身体适能训练计划设计

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖康体运动的历史、分类、健康相关体适能运用与竞技相关体适能运用，能完整设计出符合个性特点的终身体适能训练计划，

	<p>并能从健康管理的角度将康体运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 5000 字以上。</p> <p>作业书写工整度良好，知识点涵盖康体运动的历史、分类、健康相关体适能运用与竞技相关体适能运用，但没有面面俱到，能较完整设计出符合个性特点的终身体适能训练计划，并基本能从健康管理角度将康体运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 4500 字以上。</p>
70-84 分	<p>作业书写工整度一般，知识点未同时涵盖康体运动的历史、分类、健康相关体适能运用与竞技相关体适能运用，且差距加大，能设计出终身体适能训练计划，但计划不够详尽，未能体现 FITT 原则，未能从健康管理角度将康体运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 4000 字以上。</p>
40-69 分	<p>作业书写工整度较差，知识点未涵盖康体运动的历史、分类、健康相关体适能运用与竞技相关体适能运用，且基本不沾边，能设计出终身体适能训练计划，但思路混乱，完全没有体现 FITT 原则，未能从健康管理角度将康体运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 3000 字以上。</p>
10-39 分	

### 3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定的时间内没有完成全部测试，则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6分10秒

女子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展5秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节90度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过90度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过3秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000米（心肺耐力测试）

合格标准：5分25秒

评分标准

引体向上（男） /仰卧卷腹（女）		1500米（男） /1000米（女）		坐姿体前屈		俯卧撑	
分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
8-1	81-	5:40-5:	81--	>20（男）	10	36--40	81
0	100	10	100	>25（女）	0	（男）	-1
26-		4:55-4:				21--25	00
30		20				（女）	
5-7	61-	6:10-5:	61--	15--20	61	31--35	61
21-	80	41	80	（男）	--	（男）	--
25		5:25-4:		20--25	80	16--20	80
		56		（女）		（女）	
2-4	40-	6:40-6:	40--	11--14	40	26--30	40
16-	60	11	60	（男）	--	（男）	--
20		5:55-5:		16--19	60	11--15	60
		26		（女）		（女）	

<2	0	>6: 40	0	<11(男)	0	<26(男)	0
<16		>5: 55		<16(女)		<11(女)	

#### 4、专项技术评定标准

- 1) 考核方法：以两人组合完成规定动作考核。
- 2) 考核规则与要求：讲解清晰、示范标准、流程流畅，每人考试只考一次

分值	评分依据
100—90	动作流程熟练无遗漏、讲解非常清晰、语速语调适当，示范动作表现轻松自如、无错误
89—80	动作流程熟练无遗漏、讲解清晰、示范动作标准、无错误
79—70	动作流程不太熟练有少许遗漏、讲解明白、示范动作准确、无错误
69—60	动作流程不熟练有明显遗漏、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
59—50	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
49—40	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作错误
40 以下	动作流程完全不熟练、讲解模糊、示范动作错误

#### 5、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《健康体适能理论与实践》，裘琴儿，徐州：中国矿业大学出版社，2010年4月。

#### 2、主要参考书

《体适能评定理论与方法》，陈佩杰等，哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2005年8月第1版。

#### 3、课外学习资源



1) 推荐参考书目

荣湘江等·体育康复、运动处方、医务监督·桂林：广西师大出版社，2002

2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会

<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

**附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求**

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）社会体育指导与管理专业硕士学位。

（2）高级私人教练国家职业资格或行业资格认证、运动康复/物理治疗/康复理疗/运动医学相关行业资格认证。

（3）必须有两年及以上健身/健康相关行业工作经历。

2、本门课程的新课任课教师应...

（1）身体素质水平参考评分标准必须达到 80 分以上

（2）国家/行业中级健身教练资格认证

（3）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程代码：14021211

## 《康体俱乐部指导与管理 2》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：康体俱乐部指导与管理 1

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时，其中：理论讲授 30 学时，技术（技能）实践教学 62 学时，考试 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养健康管理师人才，使学生掌握健康管理的基本理论，具备健康体适能教练基础指导能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**学生通过该课程学习，在系统掌握健康体适能专项指导技能的基础上，掌握与康体俱乐部有关的服务、营销等基础核心知识；

**2、能力目标：**能通过运动功能解剖分析人体各关节所能完成的功能动作并设计训练动作，能指导需要进行体重控制的人群训练并初步达到效果，能在各级各类康体俱乐部或社会体育活动中从事健身咨询、健身技术指导等工作，具有创新创业能力的“一专多能”应用型人才。

**3、素质目标：**培养学生具有诚信、爱岗敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

### 三、教学任务

结合新版人才培养方案提出的“课、证、赛”要求，通过本课程的学习，重点任务是加强学生所学知识与社会接轨的应用能力，重点突出学生专业技能及行业认证，使学生加深对健身教练行业的理解，掌握健身教练的基本理论知识、技术技能，达到行业认证在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

### 四、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 肌肉力量和耐力及其改善</b>		
第一节 肌肉的力量及其训练	影响肌肉力量的因素； 肌肉对抗阻训练的一般适应。	通过本章教学使学生了解肌肉力量和耐力的定义，和肌肉力量有关

章节名称	教学内容	基本要求
第二节 增强肌肉力量和耐力的理论基础	训练原则； 骨骼肌对运动训练的适应。 静力性练习； 动力性练习；	的因素，理解运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系，摸清抗阻训练的方法及其规律，学会制订增加肌肉力量和提高肌肉耐力的训练计划，
第三节 负重训练法	不同负重训练方法的比较一； 抗阻训练法； 负重训练和骨密度。 过度运动；	理解力量和耐力训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。
第四节 力量训练中的安全合理性	准备活动和整理运动； 力量训练的安全提示； 力量训练运动处方。	
<b>第二章 柔韧性和腰背功能及其改善</b>		
第一节 影响关节活动度的因素	年龄和性别； 先天因素和后天训练； 人体姿势； 相关的疾病。 脊椎的解剖结构；	通过对本章的学习使学生了解柔韧性和关节活动范围与腰背功能的关系，理解良好的髋关节活动范围对于保证腰背健康的重要性，知道青少年和成人中的一些典型的腰背问题，能制订预防和治疗腰背痛的运动处方。
第二节 关节活动度和腰背功能	脊柱的运动； 脊柱的运动范围； 髋关节的运动范围。 成年人的腰背痛； 青少年的腰背痛；	
第三节 腰背痛	预防和治疗膜背痛的运动处方； 提高腰背功能的运动。	
<b>第三章 心肺机能及其改善</b>		
第一节 心肺机能概述	心肺机能的含义； 测量心肺机能的意义； 心肺机能测试的危险性。 运动处方与药物处方的比较；	通过对本章的学习使学生了解心肺机能和健康的关系、心肺机能测试的重要性和测试中可能出现的风险，掌握身体活动中的超负荷原则和特殊性原则能制订以提高心肺功能为目的的运动处方。
第二节 运动处方	运动效应； 身体活动的基本原则。 筛选参与对象； 活动多样；	
第三节 心肺机能运动处方的—般步骤	循序渐进； 持之以恒； 善始善终； 定期测试。 运动负荷的基本要求；	
第四节 提高心肺机能运动处方的制订	运动强度的测定； 未经运动试验人群的指导原则； 机能盘好人群的运动处方。	
第五节 根据分级运动试验制订运动处方	分级运动试验结果的分析； 运动处方的制定；	

章节名称	教学内容	基本要求
第六节 运动处方与环境因素	运动处方的选择。 热环境与空气湿度； 运动与冷环境； 空气污染。	
<b>第四章 身体成分与控制体重</b>		
第一节 身体成分和健康	脂肪含量与健康； 身体成分测量的基本方法。	
第二节 肥胖的病因学基础	遗传因素； 生活方式因素。	
第三节 合理减体重	估算每日热量需要； 生活方式的改变与控制体重； 减体重的运动处方。	
第四节 改进行为方式与控制体重	坚持记录； 精心安排正餐； 建立支持体系； 建立并遵守行为导向目标； 设计奖励体系； 避免不利于健康的行为； 控制热量与身体活动相结合； 改变不利于健康的饮食方式； 终身保持合理体重； 减体重方面的误区； 心理因素和体重。	通过本章教学使学生了解体重和身体成分对健康的影响，能量平衡在减体重和维持体重过程中的作用，能为肥胖者制订安全有效的运动计划及为减体重或者增体重者提供热量摄入方面的指导，掌握改善和维持身体成分的行为策略。
第五节 饮食失调	饮食失调的原因； 饮食失调的表现； 增加体重。	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第1讲 健康体适能及其改善</b>			
1. 心肺机能训练	心肺耐力训练； 心肺机能训练的危险性。	中长跑训练	通过对本章的学习使学生了解心肺机能和健康的关系、心肺机能测试的重要性和测试中可能出现的风险，掌握身体活动中的超负荷原则和特殊性原则能制订以提高心肺功能为目的的运动处方。
2. 肌肉的力量及其训练	影响肌肉力量的因素； 肌肉对抗阻训练的一般	电刺激技术及其它技术介绍	通过本章教学使学生了解肌肉力量的定

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	适应； 利用自重训练、自由重量器械、固定轨迹器械、无轨迹器械等促进肌肉力量增长		义，和肌肉力量有关的因素，理解运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系，摸清抗阻训练的方法及其规律，学会制订增加肌肉力量的训练计划，理解力量训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。
3. 肌肉的耐力及其训练	影响肌肉耐力的因素； 肌肉对抗阻训练的一般适应； 利用自重训练、自由重量器械、固定轨迹器械、无轨迹器械等促进肌肉耐力提升	电刺激技术及其它技术介绍	通过本章教学使学生了解肌肉耐力的定义，理解运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系，摸清抗阻训练的方法及其规律，学会制订提高肌肉耐力的训练计划，理解耐力训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。
4. 柔韧性及其改善	各关节活动度提升训练，采用静态伸展、动态伸展、PNF 伸展等	介绍关节松动术，作为了解	通过对本章的学习使学生了解柔韧性和关节活动范围与腰背功能的关系，理解良好的髋关节活动范围对于保证腰背健康的重要性，知道青少年和成人中的一些典型的腰背问题，能制订预防和治疗腰背痛的运动处方。
5. 身体成分和健康	脂肪含量与健康； 身体成分测量的基本方法。	其它方法介绍	了解身体成分构造及简单测量方法
<b>第 2 讲 身体成分与控制体重</b>			
第一节身体成分和健康	身体成分测量的基本方法。		通过本章教学使学生了解体重和身体成分对健康的影响，能量平衡在减体重和维持体重过程中的作用，能为肥胖者制订安全有效的运
第三节合理减体重	估算每日热量需要； 生活方式的改变与控制体重； 减体重的运动处方。		

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
第四节改进行为方式与控制体重	避免不利于健康的行为； 控制热量与身体活动相结合； 改变不利于健康的饮食方式； 终身保持合理体重； 减体重方面的误区； 心理因素和体重。		动计划及为减体重或者增体重者提供热量摄入方面的指导，掌握改善和维持身体成分的行为策略。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
肌肉力量和耐力及其改善	3	6	12		18
柔韧性和腰背功能及其改善	3	8	20		28
心肺机能及其改善	3	8	12		20
身体成分与控制体重	3	8	18		26
技术考试	3			2	2
技能考试	3			2	2
合计		30	62	4	96

#### 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松的运动服

#### 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%

期末考试	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论：终身体重控制方案设计	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项技术考核	随堂考核	采用百分制统计，两项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	技能考核	随堂考核	

## （二）评分标准及考核要求

### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
10-39 分	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分

### 2、理论：终身体重控制方案设计

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖饮食营养、有氧适能、肌肉适能、及行为疗法等方面，能完整设计出符合个性特点的行之有效的终身体重管理计划，并能从健康管理的角度将康体运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 5000 字以上。

70-84 分	作业书写工整度良好，知识点涵盖饮食营养、有氧适能、肌肉适能、及行为疗法等方面，但没有面面俱到，能较完整设计出符合个性特点的行之有效的终身体重管理计划，并基本能从健康管理将康体运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 4500 字以上。
40-69 分	作业书写工整度一般，知识点未同时涵盖饮食营养、有氧适能、肌肉适能、及行为疗法等方面，且相差甚多，能完整设计出符合个性特点的终身体重管理计划，但计划不够详尽，未能体现少食多运动原则，未能从健康管理将康体运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 4000 字以上。
10-39 分	作业书写工整度较差，知识点未涵盖饮食营养、有氧适能、肌肉适能、及行为疗法等方面，且基本不沾边，能设计出终身体重管理计划，但思路混乱，完全未能体现少食多运动原则，未能从健康管理将康体运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 3000 字以上。

### 3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定时间内没有完成全部测试，则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6 分 10 秒

女子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）



合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000 米（心肺耐力测试）

合格标准：5 分 25 秒

评分标准

引体向上（男） /仰卧卷腹（女）		1500 米(男) /1000 米（女）		坐姿体前屈		俯卧撑	
分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
（次）		（秒）		（厘米）		（次）	
8-1	81-	5: 40-5:	81--	>20（男）	10	36--40	81
0	100	10	100	>25（女）	0	（男）	-1
26-		4: 55-4:				21--25	00
30		20				（女）	
5-7	61-	6: 10-5:	61--	15--20	61	31--35	61
21-	80	41	80	（男）	--	（男）	--
25		5: 25-4:		20--25	80	16--20	80
		56		（女）		（女）	
2-4	40-	6: 40-6:	40--	11--14	40	26--30	40
16-	60	11	60	（男）	--	（男）	--
20		5: 55-5:		16--19	60	11--15	60
		26		（女）		（女）	
<2	0	>6: 40	0	<11（男）	0	<26（男）	0
<16		>5: 55		<16（女）		<11（女）	

4、专项技术评定标准

1) 考核方法：以两人组合完成规定动作考核。

2) 考核规则与要求：讲解清晰、示范标准、流程流畅，每人考试只考一次

分值	评分依据
100—90	动作流程熟练无遗漏、讲解非常清晰、语速语调适当，示范动作表现轻松自如、无错误
89—80	动作流程熟练无遗漏、讲解清晰、示范动作标准、无错误
79—70	动作流程不太熟练有少许遗漏、讲解明白、示范动作准确、无错误
69—60	动作流程不熟练有明显遗漏、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
59—50	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
49—40	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作错误
40 以下	动作流程完全不熟练、讲解模糊、示范动作错误

## 5、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《健康体适能理论与实践》，裘琴儿，徐州：中国矿业大学出版社，2010年4月。

#### 2、主要参考书

《体适能评定理论与方法》，陈佩杰等，哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2005年8月第1版。

#### 3、课外学习资源

##### 1) 推荐参考书目

荣湘江等·体育康复、运动处方、医务监督·桂林：广西师大出版社，2002

章稼·运动治疗技术·北京：人民卫生出版社，2010

##### 2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会

<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年     月     日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）社会体育指导与管理专业硕士学位。

（2）高级私人教练国家职业资格或行业资格认证、运动康复/物理治疗/康复理疗/运动医学相关行业资格认证。

（3）必须有两年及以上健身/健康相关行业工作经历。

2、本门课程的新课任课教师应...

（1）身体素质水平参考评分标准必须达到 80 分以上

（2）国家/行业中级健身教练资格认证

（3）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程代码：14021211

## 《康体俱乐部指导与管理 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：康体俱乐部指导与管理 2

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时，其中：理论讲授 32 学时，技术（技能）实践教学 60 学时，考试 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养健康管理师人才，使学生掌握健康管理的基本理论，具备健康体适能教练基础指导能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**学生通过该课程学习，在系统掌握健康体适能专项指导技能的基础上，掌握与康体俱乐部有关的管理、营销、服务及项目推广等基础核心知识；
- 2、能力目标：**能在各级各类康体俱乐部或社会体育活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等工作，具有创新创业能力的“一专多能”应用型人才。
- 3、素质目标：**培养学生具有诚信、爱岗敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

### 三、教学任务

结合新版人才培养方案提出的“课、证、赛”要求，通过本课程的学习，重点任务是加强学生所学知识与社会接轨的应用能力，重点突出学生专业技能及行业认证，使学生加深对健身教练行业的理解，掌握健身教练的基本理论知识、技术技能，达到行业认证在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

### 四、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 身体成分与控制体重		
第一节 身体成分和健康	脂肪含量与健康； 身体成分测量的基本方法。	通过本章教学使学生了解体重和 身体成分对健康的影响，能量平衡

章节名称	教学内容	基本要求
第二节肥胖的病因学基础	遗传因素； 生活方式因素。	在减体重和维持体重过程中的作用，能为肥胖者制订安全有效的运动计划及为减体重或者增体重者提供热量摄入方面的指导，掌握改善和维持身体成分的行为策略。
第三节合理减体重	估算每日热量需要； 生活方式的改变与控制体重； 减体重的运动处方。	
第四节改进行为方式与控制体重	坚持记录； 精心安排正餐； 建立支持体系； 建立并遵守行为导向目标； 设计奖励体系； 避免不利于健康的行为； 控制热量与身体活动相结合； 改变不利于健康的饮食方式； 终身保持合理体重； 减体重方面的误区； 心理因素和体重。	
第五节饮食失调	饮食失调的原因； 饮食失调的表现； 增加体重。	
<b>第二章 身体活动的能量消耗及其营养</b>		
第一节身体活动中的能量消耗	能量消耗的测量方法； 能量消耗的计算方法。	通过本章教学使学生了解单位符号表示能量消耗的意义，掌握各种运动时能量消耗的计算方法，理解基本营养素的功能，碳水化合物、脂肪和蛋白质在总热量中的推荐百分比，明白血脂成分和心血管疾病之间的联系及饮食和运动对改善血脂成分的作用。
第二节运动与营养	基本营养素； 估算进食量； 饮食、运动和血脂成分； 身体活动者的营养。	
<b>第三章 健身运动指导</b>		
第一节健身运动的开展	影响参与健身运动的因素； 健身运动指导员的工作； 健身运动指导员的职责； 健身运动指导员的行为策略。	通过本章教学使学生了解影响人们参与健身运动的因素，掌握健身运动指导员的行为策略，熟悉运动强度的监测，能灵活制订各种运动形式的健身处方。
第二节健身运动程序	第一阶段：定期步行； 第二阶段：走慢跑交替； 第三阶段：持续运动。	
第三节各种健身运动处方	安全因素； 步行 / 跑步运动处方； 自行车运动处方；	

章节名称	教学内容	基本要求
	体育游戏处方； 水上运动处方； 音乐运动处方。	

#### 第四节 运动器械

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第1讲 健身运动指导</b>			
第一节 健身运动的开展	影响参与健身运动的因素； 健身运动指导员的工作； 健身运动指导员的职责； 健身运动指导员的行为策略。	健身路径运动指导技术	通过本章教学使学生了解影响人们参与健身运动的因素，掌握健身运动指导员的行为策略，熟悉运动强度的监测，能灵活制订各种运动形式的健身处方。
第二节 健身运动程序	第一阶段：定期步行； 第二阶段：走慢跑交替； 第三阶段：持续运动。		
第三节 各种健身运动处方	安全固素； 步行 / 跑步运动处方； 自行车运动处方； 体育游戏处方； 水上运动处方； 音乐运动处方。		
第四节 运动器械			
<b>第2讲 减脂健身指导</b>			
第一节 脂肪	重要脂肪 脂肪的重要性 多余脂肪的危害	能量消耗的三大途径：基础代谢、食物的生热效应、运动	通过该环节的讲解与实战，让学生明白脂肪的构成，以及对身体的影响，充分掌握运用减脂原理进行减脂运动处方的设计并进行课程开发。
第二节 减脂原理分析	肥胖原理分析 脂肪的功能 脂肪消耗的途径与方法		
第三节 减脂运动处方设计	运动的能量消耗 减脂运动 FITT 原则 减脂运动处方开设		
<b>第3讲 增肌健身指导</b>			
第一节 肌肉	肌肉的成分分析及在身体的角色	肌肉电刺激技术	通过该环节的讲解与实战，让学生明白肌肉在人体的作用，以及在身体的角色，充分掌握运用肌肉的生长原理进行增肌运动处方的设计并进行增肌训练方案及计划的执行。
第二节 增肌原理分析	肌肉收缩原理分析 肌丝滑动学说 肌肉增长原理分析		
第三节 增肌运动处方设计	增肌运动的 FITT 原则 增肌运动处方开设		

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
身体成分与控制体重	4	6	16		22
身体活动的能量消耗及其营养	4	16	12		28
健身运动指导	4	10	32		42
技术考试	4			2	2
技能考试	4			2	2
合计		32	60	4	96

## 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松的运动服

## 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论：增肌训练方案设计	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项技术考核	随堂考核	采用百分制统计，两项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	技能考核	随堂考核	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
10-39 分	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分

## 2、理论：增肌训练方案设计

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖肌肉纤维类型及特点、增肌训练原理、抗阻方式分类等知识，能区分增肌与减脂训练在负荷强度上的区别，能完整设计出针对性的增肌训练方案，并能从饮食及营养方面进行结合，作业字数在 5000 字以上。
70-84 分	作业书写工整度良好，知识点基本涵盖肌肉纤维类型及特点、增肌训练原理、抗阻方式分类等知识，能区分增肌与减脂训练在负荷强度上的区别，但阐述不是太明确，能完整设计出针对性的增肌训练方案，但未能充分运用 FITT 原则，能从饮食及营养方面进行结合，作业字数在 4500 字以上。
40-69 分	作业书写工整度一般，知识点涵盖肌肉纤维类型及特点、增肌训练原理、抗阻方式分类等知识较少且思路不太清晰，不太能区分增肌与减脂训练在负荷强度上的区别，阐述也不明确，能设计出针对性的增肌训练方案，但未能合理运用 FITT 原则，基本能从饮食及营养方面进行结合，作业字数在 4000 字以上。
10-39 分	作业书写工整度较差，知识点涵盖肌肉纤维类型及特点、增肌训练原理、抗阻方式分类等知识很少且思路混乱，不能区分增肌与减脂训练在负荷强度上的区别，阐述也不明确，未能完成针对性的增肌训练方案设计，未能从饮食及营养方面进行结合，作业字数在 3000 字以上。



### 3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定时间内没有完成全部测试，则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6 分 10 秒

女子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000 米（心肺耐力测试）

合格标准：5 分 25 秒

#### 评分标准

引体向上（男） /仰卧卷腹（女）		1500 米（男） /1000 米（女）		坐姿体前屈		俯卧撑	
分 值 （次）	成 绩	分 值（秒）	成 绩	分 值 （厘米）	成 绩	分 值 （次）	成 绩
8-10 26-30	81-100	5: 40-5: 10 4: 55-4: 20	81--100	>20（男） >25（女）	100	36--40（男） 21--25（女）	81-100
5-7 21-25	61-80	6: 10-5: 41 5: 25-4: 56	61--80	15--20（男） 20--25（女）	61--80	31--35（男） 16--20（女）	61--80
2-4 16-20	40-60	6: 40-6: 11 5: 55-5: 26	40--60	11--14（男） 16--19（女）	40--60	26--30（男） 11--15（女）	40--60
<2 <16	0	>6: 40 >5: 55	0	<11（男） <16（女）	0	<26（男） <11（女）	0

#### 4、专项技术评定标准

1) 考核方法：以两人组合完成规定动作考核。

2) 考核规则与要求：讲解清晰、示范标准、流程流畅，每人考试只考一次

分值	评分依据
100—90	动作流程熟练无遗漏、讲解非常清晰、语速语调适当，示范动作表现轻松自如、无错误
89—80	动作流程熟练无遗漏、讲解清晰、示范动作标准、无错误
79—70	动作流程不太熟练有少许遗漏、讲解明白、示范动作准确、无错误
69—60	动作流程不熟练有明显遗漏、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
59—50	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
49—40	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作错误
40 以下	动作流程完全不熟练、讲解模糊、示范动作错误

## 5、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好，指导讲解流畅，保护措施恰当，能及时发现问题并纠正问题。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好，指导讲解相对流畅，保护措施恰当，能及时发现问题并基本能纠正问题。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性，指导讲解基本流畅，保护措施基本恰当，能及时发现问题并基本能纠正问题。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般，指导讲解流畅性一般，保护措施基本恰当，发现问题并纠正问题的能力欠佳。
60分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差，指导讲解很差，保护措施不足，不能及时发现问题并纠正问题。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《私人健身教练》，相建华，北京：高等教育出版社，2012

#### 2、主要参考书

《ACSM运动测试与运动处方指南》，王正珍主译，北京：人民卫生出版社，2010

#### 3、课外学习资源

##### 1) 推荐参考书目

荣湘江等·体育康复、运动处方、医务监督·桂林：广西师大出版社，2002

章稼·运动治疗技术·北京：人民卫生出版社，2010

##### 2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会

<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年     月     日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）社会体育指导与管理专业硕士学位。

（2）高级私人教练国家职业资格或行业资格认证、运动康复/物理治疗/康复理疗/运动医学相关行业资格认证。

（3）必须有两年及以上健身/健康相关行业工作经历。

2、本门课程的新课任课教师应...

（1）身体素质水平参考评分标准必须达到 80 分以上

（2）国家/行业中级健身教练资格认证

（3）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程代码：14021211

## 《康体俱乐部指导与管理 4》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：康体俱乐部指导与管理 3

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时，其中：理论讲授 28 学时，技术（技能）实践教学 64 学时，考试 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养健康管理师人才，使学生掌握健康管理的基本理论，具备健康体适能教练基础指导能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**学生通过该课程学习，在系统掌握健康体适能专项指导技能的基础上，掌握与康体俱乐部有关的管理、营销、服务、运动康复技术及项目推广等基础核心知识；

**2、能力目标：**能通过运动康复技术初步解决亚健康人群普遍存在的颈肩腰腿痛问题，能根据各类特殊人群的实际情况进行健身指导，能在各级各类康体俱乐部或社会体育活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等工作，具有创新创业能力的“一专多能”应用型人才。

**3、素质目标：**培养学生具有诚信、爱岗敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

### 三、教学任务

结合新版人才培养方案提出的“课、证、赛”要求，通过本课程的学习，重点任务是加强学生所学知识与社会接轨的应用能力，重点突出学生专业技能及行业认证，使学生加深对健身教练行业的理解，掌握健身教练的基本理论知识、技术技能，达到行业认证在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

### 四、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 不同人群的运动处方		
第一节 儿童运动处方	儿童与成人比较； 儿童运动处方。	通过本章教学使学生学会制订儿童、老人、孕妇运动处方的原则和

章节名称	教学内容	基本要求
第二节中老年人运动处方	中老年运动员与不运动者比较； 中老年人运动的重点。	方法。掌握制订 I 型糖尿病人、II 型糖尿病人、哮喘病人、高血压患者、癫痫症、慢性肺病患者和心脏病患者运动处方的原则和方法。
第三节孕妇运动处方	孕妇运动的禁忌症； 运动方式的选择； 停止运动的指征； 运动时的注意事项。	
第四节部分常见病的运动处方	骨关节疼痛； 糖尿病； 哮喘； 高血压； 慢性阻塞性肺病； 心血管疾病； 癫痫病。	
<b>第二章 个性、健身运动、应激和健康</b>		
第一节个性与健身运动	制订健身运动处方时的个性问题； 不同个性锻炼动机强化； 与健身者空流时个性因素的考虑。	通过本章教学，使学生明白制订运动处方时应考虑参与者的个性，认识如何强化开始锻炼并坚持锻炼的动机，理解健身运动对应激产生的影响，学会促进与加强运动行为的理论与方法，提高促使肌肉放松的技能。
第二节应激、健身运动与健康	应激的组成成分； 健身运动与应激； 应激与健康。	
第三节运动行为的促成与加强	运动行为改变的跨理论模型； 运动行为改变的初级阶段策略； 督促运动行为改变的方法； 旧行为复发的预防； 健身指导者的交流技巧。	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第 1 讲 特殊人群训练指导</b>			
1. 常见病运动处方	骨关节疼痛； 糖尿病； 哮喘； 高血压； 慢性阻塞性肺病； 心血管疾病； 癫痫病。	了解针对常见病病人的康复训练计划	通过本讲教学使学生学会制订 I 型糖尿病人、II 型糖尿病人、哮喘病人、高血压患者、癫痫症、慢性肺病患者和心脏病患者运动处方的原则和方法。
2. 亚健康人群运动康复	颈肩腰腿痛	整脊疗法、物理治疗及运动疗法	了解亚健康人群颈肩腰腿痛产生的原因及解决问题的方向和思路。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
不同人群的运动处方	4	20	42		62
个性、健身运动、应激和健康	4	8	22		30
技术考试	4			2	2
技能考试	4			2	2
合计		28	64	4	96

## 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松的运动服

## 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论：特殊人群运动处方设计	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项技术考核	随堂考核	采用百分制统计，两项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	技能考核	随堂考核	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
10-39 分	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分

#### 2、理论：特殊人群运动处方设计

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖常见病运动处方及亚健康人群运动处方等知识，能从 I 型糖尿病患者、II 型糖尿病患者、哮喘病人、高血压患者、癫痫症、慢性肺病患者和心脏病患者运动处方的原则和方法入手，并区分常见病运动及亚健康人群运动在负荷强度上的区别，能完整设计出特殊人群运动处方，并能从运动前中后的注意事项开展，作业字数在 5000 字以上。
70-84 分	作业书写工整度良好，知识点基本涵盖常见病运动处方及亚健康人群运动处方等知识，能从 I 型糖尿病患者、II 型糖尿病患者、哮喘病人、高血压患者、癫痫症、慢性肺病患者和心脏病患者运动处方的原则和方法入手，并基本能区分常见病运动及亚健康人群运动在负荷强度上的区别，能设计出特殊人群运动处方，但完整度欠缺，能从运动前中后的注意事项开展，但不够细致，作业字数在 4500 字以上。
40-69 分	作业书写工整度一般，知识点涵盖常见病运动处方及亚健康人群运动处方等知识不足，未能充分从 I 型糖尿病患者、II 型糖尿病患者、哮喘病人、高血压患者、癫痫症、慢性肺病患者和心脏病患者运动处方的原则和方法入手，并未能很好区分常见病运动及亚健康人群运动在负荷强度上的区别，能设计出特殊人群运动处方，但完整度较差，未能从运动前中后的注意事项开展，也不够细致，作业字数在 4000 字以上。



作业书写工整度较差，知识点未涵盖常见病运动处方及亚健康人群运动处方等知识，未能从 I 型糖尿病人、II 型糖尿病人、哮喘病人、高血压患者、癫痫症、慢性肺病患者和心脏病患者运动处方的原则和方法入手，并未能区分常见病运动及亚健康人群运动在负荷强度上的区别，未能设计出特殊人群运动处方，未能从运动前中后的注意事项开展，作业字数在 3000 字以上。

---

### 3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定时间内没有完成全部测试，则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6 分 10 秒

女子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应

与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过3秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000米（心肺耐力测试）

合格标准：5分25秒

评分标准

引体向上（男） /仰卧卷腹（女）		1500米（男） /1000米（女）		坐姿体前屈		俯卧撑	
分值 （次）	成绩	分值 （秒）	成绩	分值 （厘米）	成绩	分值 （次）	成绩
8-10	81	5: 40-5:	81-	>20（男）	10	36--40	81
26-30	-1	10	-10	>25（女）	0	（男）	-1
	00	4: 55-4:	0			21--25	00
		20				（女）	
5-7	61	6: 10-5:	61-	15--20	61	31--35	61
21-25	-8	41	-80	（男）	--	（男）	--
	0	5: 25-4:		20--25	80	16--20	80
		56		（女）		（女）	
2-4	40	6: 40-6:	40-	11--14	40	26--30	40
16-20	-6	11	-60	（男）	--	（男）	--
	0	5: 55-5:		16--19	60	11--15	60
		26		（女）		（女）	
<2	0	>6: 40	0	<11（男）	0	<26（男）	0
<16		>5: 55		<16（女）		<11（女）	

4、专项技术评定标准

1) 考核方法：以两人组合完成规定动作考核。

2) 考核规则与要求：讲解清晰、示范标准、流程流畅，每人考试只考一次

分值	评分依据
100—90	动作流程熟练无遗漏、讲解非常清晰、语速语调适当，示范动作表现轻松自如、无错误
89—80	动作流程熟练无遗漏、讲解清晰、示范动作标准、无错误
79—70	动作流程不太熟练有少许遗漏、讲解明白、示范动作准确、无错误
69—60	动作流程不熟练有明显遗漏、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
59—50	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作准确、无错误

49—40	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作错误
40 以下	动作流程完全不熟练、讲解模糊、示范动作错误

## 5、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好，指导讲解流畅，保护措施恰当，能及时发现问题并纠正问题。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好，指导讲解相对流畅，保护措施恰当，能及时发现问题并基本能纠正问题。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性，指导讲解基本流畅，保护措施基本恰当，能及时发现问题并基本能纠正问题。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般，指导讲解流畅性一般，保护措施基本恰当，发现问题并纠正问题的能力欠佳。
60分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差，指导讲解很差，保护措施不足，不能及时发现问题并纠正问题。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《运动治疗技术》，马金等，武汉：华中科技大学出版社，2013

《ACSM运动测试与运动处方指南》，王正珍主译，北京：人民卫生出版社，2010

#### 2、主要参考书

《实用运动医学》，曲绵域等，北京：北京科学技术出版社，1996

#### 3、课外学习资源

##### 1) 推荐参考书目

荣湘江等·体育康复、运动处方、医务监督·桂林：广西师大出版社，2002

章稼·运动治疗技术·北京：人民卫生出版社，2010

##### 2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会

<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年     月     日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）社会体育指导与管理专业硕士学位。

（2）高级私人教练国家职业资格或行业资格认证、运动康复/物理治疗/康复理疗/运动医学相关行业资格认证。

（3）必须有两年及以上健身/健康相关行业工作经历。

2、本门课程的新课任课教师应...

（1）身体素质水平参考评分标准必须达到 80 分以上

（2）国家/行业中级健身教练资格认证

（3）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程代码：14021211

## 《康体俱乐部指导与管理 5》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：康体俱乐部指导与管理 4

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时，其中：理论讲授 42 学时，技术（技能）实践教学 48 学时，考试 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养健康管理师人才，使学生掌握健康管理的基本理论，具备健康体适能教练基础指导能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**学生通过该课程学习，在系统掌握健康体适能专项指导技能的基础上，掌握与康体俱乐部有关的管理、营销、服务及项目推广等基础核心知识；

**2、能力目标：**能结合脊柱、上肢及下肢运动康复技术进行项目推广和营销设计，能在各级各类康体俱乐部或社会体育活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等工作，具有创新创业能力的“一专多能”应用型人才。

**3、素质目标：**培养学生具有诚信、爱岗敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

### 三、教学任务

结合新版人才培养方案提出的“课、证、赛”要求，通过本课程的学习，重点任务是加强学生所学知识与社会接轨的应用能力，重点突出学生专业技能及行业认证，使学生加深对健身教练行业的理解，掌握健身教练的基本理论知识、技术技能，达到行业认证在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

### 四、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 脊柱运动康复-腰骶区		
第一节 腰骶区解剖结构	腰椎、骶骨； 腰骶部软组织；	本章教学内容系统全面，深入浅出，技术内容与课程销售紧密结

章节名称	教学内容	基本要求
第二节 腰骶区损伤分析	腰椎间盘； 胸腰及腰骶关系。 腰骶区软组织损伤； 腰椎小关节紊乱； 腰椎间盘突出； 骶髂关节功能紊乱。	合，通过腰骶区的解剖结构学习及腰骶区问题机制探究与具体操作技术，学生学习后可快速运用到私人教练课程中开展私人教练课程的销售及上课。
第三节 腰骶区运动与功能康复	腰骶区日常情况分析； 腰骶区运动功能分析； 腰骶区运动功能康复训练。	
<b>第二章 脊柱运动康复-颈胸区</b>		
第一节 颈胸区解剖结构	颈椎、胸椎； 颈胸区软组织； 上颈椎、下颈椎； 颈椎和腰椎的关系。	本章教学内容系统全面，深入浅出，技术内容与课程销售紧密结合，通过颈胸区的解剖结构学习及颈胸区问题机制探究与具体操作技术，学生学习后可快速运用到私人教练课程中开展私人教练课程的销售及上课。
第二节 颈胸区损伤分析	颈胸区软组织损伤； 颈椎排列曲度； 颈椎间盘突出。	
第三节 颈胸区运动与功能康复	颈胸区日常情况分析； 颈胸区功能分析； 颈胸区运动功能康复训练。	
<b>第三章 上肢运动康复</b>		
第一节 肩关节	肩关节解剖； 肩关节功能； 肩关节周围软组织； 肩关节周围炎。	通过学习，学生应掌握上肢运动系统的形态、结构及主要机能，了解体育运动对人体运动系统在形态、结构方面的影响。掌握运动时和运动训练影响下上肢的机能所发生的变化和适应，并利用所学到的知识，合理地组织运动康复训练，以便更有效地增强上肢运动能力。
第二节 肘关节	肘关节解剖； 肘关节功能； 肱骨外上髁肌腱炎； 肱骨内上髁肌腱炎。	
第三节 腕关节	腕关节解剖； 腕关节功能； 腕管综合征。	
<b>第四章 下肢运动康复</b>		
第一节 骨盆及髋关节	骨盆解剖学分析； 髋关节解剖学分析； 骨盆及髋关节功能动作 骨盆前倾； 髋关节疼痛运动康复。	通过学习，学生应掌握下肢运动系统的形态、结构及主要机能，了解体育运动对人体运动系统在形态、结构方面的影响。掌握运动时和运动训练影响下下肢的机能所发生的变化和适应，并利用所学到的知识，合理地组织运动康复训练，以便更有效地增强下肢运动能力。
第二节 膝关节	膝关节解剖学分析； 膝关节功能动作； 膝关节稳定与运动康复。	

章节名称	教学内容	基本要求
第三节 踝关节	踝关节功能解剖； 踝关节失稳； 踝关节损伤运动康复。	
<b>第五章 运动康复项目推广与营销</b>		
第一节 运动康复项目特点	运动康复项目介绍； 运动康复适合人群； 项目优劣势分析。	通过对本章的学习使学生明白什么是产学研一体化，理解通过针对现实生活中的种种问题及不良反应运用运动康复流程解决，同时将运动康复技术产品化，分析市场需求，针对市场进行推广及营销设计。
第二节 运动康复市场分析	亚健康人群分析； 职业病现状； 人体功能与日常生活的关系； 运动康复市场需求分析。	
第三节 运动康复产品推广	产品特性； 产品功能； 产品适合范围； 产品推广途径。	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第1讲 脊柱运动康复-腰骶区</b>			
1. 腰骶区功能解剖分析	腰骶区功能动作分析与示范； 腰骶区训练动作设计。	评价标准；	通过本章教学使学生学会腰骶区功能动作分析技术，掌握腰骶区牵伸及强化训练，为腰骶区运动功能康复奠定坚实基础。
2. 腰骶区牵伸训练	主动牵伸； 被动牵伸； PNF 伸展。	模拟训练	
3. 腰骶区强化训练	向心收缩训练 离心收缩训练 等长收缩训练	模拟训练	
<b>第2讲 脊柱运动康复-颈胸区</b>			
1. 颈胸区功能解剖分析	颈胸区功能动作分析与示范； 颈胸区训练动作设计。	评价标准；	通过本章教学使学生学会颈胸区功能动作分析技术，掌握颈胸区牵伸及强化训练，为颈胸区运动功能康复奠定坚实基础，同时强化姿势教育对运动康复促进的重要性意识，掌握日常姿势的维护动作。
2. 颈胸区牵伸训练	主动牵伸； 被动牵伸； PNF 伸展。	模拟训练	
3. 颈胸区强化训练	向心收缩训练 离心收缩训练 等长收缩训练	模拟训练	
<b>第3讲 上肢运动康复</b>			
1. 肩关节	肩关节功能动作分析； 肩关节活动度测量； 肩部肌肉力量测试；	医学常用肩周炎康复方法	通过本讲教学使学生学会针对肩关节周围炎进行运动康复训练计

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	肩袖肌群； 肩关节周围炎运动康复。		划的制定，明白肩袖肌群的重要性以及掌握肩袖肌群的训练方法。
2. 肘关节	网球肘、高尔夫球肘运动康复	赛乐棒	了解网球肘产生的原因，掌握网球肘及高尔夫球肘的运动康复训练方法。
3. 腕关节	妈妈手、鼠标手运动康复	腕力球	了解妈妈手、鼠标手产生的原因，掌握其运动康复训练方法。
<b>第4讲 下肢运动康复</b>			
1. 骨盆	骨盆功能动作分析； 骨盆前倾运动康复技术； 骨盆侧倾训练；		通过本讲教学使学生学会下肢关节的运动
2. 髋关节	髋关节活动度测量； 髋部肌肉力量测试； 髋关节运动康复。	了解针对常见病病人的康复训练计划	测评及运动功能康复训练方法。
2. 膝关节	膝关节运动康复	膝关节稳定性运动疗法	
3. 踝关节	踝关节损伤预防	矫正鞋垫	

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
脊柱运动康复-腰骶区	5	10	12		22
脊柱运动康复-颈胸区	5	10	12		22
上肢运动康复	5	8	10		18
下肢运动康复	5	10	12		22
运动康复项目推广与营销	5	4	2		6
理论考试	5			2	2
技术考试	5			2	2
技能考试	5			2	2
合计		42	48	6	96

## 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导



(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外, 适当安排其它的教学活动: 教学比赛, 教学表演, 教学讨论

(六) 对学生的其它要求: 着宽松的运动服

## 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》, 以及体育学院关于考试的相关规定, 本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式, 加大过程评价力度, 特别突出学生应用实践能力的考核, 具体成绩构成如下:

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合 (40%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论: 运动康复与康复理疗的区别	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

### 2、期末综合 (60%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项技术考核	随堂考核	采用百分制统计, 三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	技能考核	随堂考核	
	理论考试	闭卷笔试	

## (二) 评分标准及考核要求

### 1、学习参与:

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定, 每迟到一次扣 10 分, 事假一次扣 10 分, 旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况, 课堂表现优异, 回答问题准确且思路清晰, 笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况, 迟到或请假两次以内, 课堂表现良好, 回答问题准确, 笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次, 迟到或请假三次以内, 课堂表现一般, 注意力不太集中, 回答问题不准确, 笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
10-39 分	旷课一次以上三次以内, 迟到或请假三次以上, 课堂表	参考学习积极性、主动性及全

现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于 面性等多方面进行评分  
空白且字迹潦草

## 2、理论：运动康复与康复理疗的区别

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖运动干预、功能训练及物理疗法等知识，能从两者的本质区分入手，能充分阐述两种康复技术的侧重点与手段的区别，能结合日常生活的功能运用进行分析，并能指出康复后的功能恢复特点，作业字数在 5000 字以上。
70-84 分	作业书写工整度良好，知识点基本涵盖运动干预、功能训练及物理疗法等知识，基本能从两者的本质区分入手，基本能充分阐述两种康复技术的侧重点与手段的区别，能结合日常生活的功能运用进行分析，并基本能指出康复后的功能恢复特点，作业字数在 4500 字以上。
40-69 分	作业书写工整度一般，知识点基本涵盖运动干预、功能训练及物理疗法等知识，基本能从两者的本质区分入手，基本能充分阐述两种康复技术的侧重点与手段的区别，能结合日常生活的功能运用进行分析，并大概能指出康复后的功能恢复特点，作业字数在 4000 字以上。
10-39 分	作业书写工整度较差，知识点未能涵盖运动干预、功能训练及物理疗法等知识，未能从两者的本质区分入手，未能阐述两种康复技术的侧重点与手段的区别，结合日常生活的功能运用进行分析不足，未能指出康复后的功能恢复特点，作业字数在 3000 字以上。

## 3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定时间内没有完成全部测试，则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6 分 10 秒

女子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000 米（心肺耐力测试）

合格标准：5 分 25 秒

评分标准

引体向上（男） /仰卧卷腹（女）		1500 米(男) /1000 米（女）		坐姿体前屈		俯卧撑	
分 值 (次)	成 绩	分 值 (秒)	成 绩	分 值 (厘米)	成 绩	分 值 (次)	成 绩
8-10	81-100	5: 40-5: 10	81--100	>20 (男)	100	36--40 (男)	81-100
26-30		4: 55-4: 20		>25 (女)		21--25 (女)	
5-7	61-80	6: 10-5: 41	61--80	15--20 (男)	61--80	31--35 (男)	61--80
21-25		5: 25-4: 56		20--25 (女)		16--20 (女)	
2-4	40-60	6: 40-6: 11	40--60	11--14 (男)	40--60	26--30 (男)	40--60
16-20		5: 55-5: 26		16--19 (女)		11--15 (女)	
<2	0	>6: 40	0	<11 (男)	0	<26 (男)	0
<16		>5: 55		<16 (女)		<11 (女)	

4、专项技术评定标准

1) 考核方法：以两人组合完成规定动作考核。

2) 考核规则与要求：讲解清晰、示范标准、流程流畅，每人考试只考一次

分值	评分依据
100—90	动作流程熟练无遗漏、讲解非常清晰、语速语调适当，示范动作表现轻松自如、无错误
89—80	动作流程熟练无遗漏、讲解清晰、示范动作标准、无错误
79—70	动作流程不太熟练有少许遗漏、讲解明白、示范动作准确、无错误
69—60	动作流程不熟练有明显遗漏、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
59—50	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
49—40	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作错误
40 以下	动作流程完全不熟练、讲解模糊、示范动作错误

## 5、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好，指导讲解流畅，保护措施恰当，能及时发现问题并纠正问题。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好，指导讲解相对流畅，保护措施恰当，能及时发现问题并基本能纠正问题。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性，指导讲解基本流畅，保护措施基本恰当，能及时发现问题并基本能纠正问题。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般，指导讲解流畅性一般，保护措施基本恰当，发现问题并纠正问题的能力欠佳。
60 分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差，指导讲解很差，保护措施不足，不能及时发现问题并纠正问题。

## 6、理论考试

详见参考答案及评分标准

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《运动治疗技术》，马金等，武汉：华中科技大学出版社，2013

《运动治疗技术》，章稼，北京：人民卫生出版社，2010

#### 2、主要参考书

《实用运动医学》，曲绵域等，北京：北京科学技术出版社，1996

### 3、课外学习资源

#### 1) 推荐参考书目

荣湘江等·体育康复、运动处方、医务监督·桂林：广西师大出版社，2002

#### 2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会

<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

#### 1、担任本门课程的教师应具备：

(1) 社会体育指导与管理专业硕士学位。

(2) 高级私人教练国家职业资格或行业资格认证、运动康复/物理治疗/康复理疗/运动医学相关行业资格认证。

(3) 必须有两年及以上健身/健康相关行业工作经历。

#### 2、本门课程的新课任课教师应...

(1) 身体素质水平参考评分标准必须达到 80 分以上

(2) 国家/行业中级健身教练资格认证

(3) 技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程代码：14021212

## 《健康管理师职业认证》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：康体俱乐部指导与管理 5

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时，其中：理论讲授 42 学时，技术（技能）实践教学 48 学时，考试 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理的人才培养要求，本课程培养健康管理师人才，通过教学要使学生掌握健康管理的基础知识，能运用基本技能独立完成本职业信息收集、信心管理、风险识别、风险分析、跟踪随访、健康教育、实施干预方案、监测干预效果等常规工作，其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**依据《健康管理师国家职业标准》中对三级健康管理师的理论知识要求，通过教学，使学生掌握健康管理工作的职业道德、职业守则、健康管理基本知识、健康保险相关知识、医学基础知识、相关的法律、法规等知识；
- 2、能力目标：**依据《健康管理师国家职业标准》中对三级健康管理师的专业能力要求，通过教学，使学生掌握信息收集、信息管理、风险识别、风险分析、跟踪随访、健康教育、实施干预方案、监测干预效果的基本方法，达到独立上岗工作的水平。。
- 3、素质目标：**培养学生具有诚信、爱岗敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

### 三、教学任务

结合新版人才培养方案提出的“课、证、赛”要求，通过本课程的学习，重点任务是加强学生所学知识与社会接轨的应用能力，重点突出学生专业技能及行业认证，使学生加深对健康管理行业的理解，掌握健康管理的基本理论知识、技术技能，达到行业认证在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

### 四、教学内容

## （一）理论部分

---

### 第一章 健康管理师介绍

第一节 健康管理师的职业定义、职业等级、职业功能、职业特点和职业道德

职业定义；  
职业等级和职业功能；  
职业特点；  
职业道德。

通过本章的学习,让学生应该能够:

1. 掌握健康管理师的职业定义、职业等级、职业功能、职业特点和职业道德。
2. 了解国家将健康管理师列为新职业并纳入卫生行业特有国家职业的背景。
3. 熟悉健康管理师的职业申报条件、职业基本要求和职业工作要求。
4. 明白健康管理师职业的发展前景和面临的主要挑战。

第二节 健康管理师职业申报和职业鉴定的背景材料

第三节 健康管理师职业申报条件、职业基本要求和职业工作要求

健康管理师职业申报条件；  
健康管理师职业基本要求和职业工作要求。

第四节 健康管理师职业的发展前景和面临的主要挑战

### 第二章 健康管理概论

第一节 概述

健康管理的定义和特点；  
健康管理的理论与实践溯源；  
健康管理的科学基础；  
健康管理的基本步骤和常用服务流程。

通过本章的学习,学生应该能够

1. 熟悉健康管理的定义
2. 理解健康管理的性质、内容、宗旨和特点。
3. 了解健康管理的起源、发展和现状。
4. 理解健康管理的科学基础。
5. 熟悉健康管理的3个基本步骤和常用服务流程。
6. 熟悉健康管理的6个基本策略
7. 理解健康管理在中国的需求。
8. 川熟悉健康管理在中国的发展和现状。
9. 明白政府在中国健康管理发展中的作用。
10. 熟悉健康管理在中国的应用前景

第二节 健康管理的基本策略

疾病管理；  
灾难性病伤管理；  
残疾管理；  
综合的群体健康管理。

第三节 健康管理在中国

健康管理在中国的需求；  
健康管理在中国的发展与现状；  
政府在我国健康管理发展中的作用；  
健康管理在中国应用前景。

### 第三章 健康风险评估和风险管理

第一节 风险与风险管理

通过本章的学习,学生应该能够

第二节 健康风险评估的定义与历史

健康风险评估的定义；  
健康风险评估的历史。

1. 掌握风险的概念和风险的分类。
2. 熟悉风险管理的的基本步骤。

第三节 健康风险评估的技术与方法

健康风险评估的原理与技术；  
健康风险评估的种类与方法；  
生命质量评估。

3. 了解风险衡量的概念。
4. 掌握健康风险评估的概念。
5. 了解健康风险评估的溯源。

		6. 掌握健康风险的常用测量方法和常用量表的使用
		7. 掌握健康风险管理的一般原理和方法。
		8. 了解健康风险评估的内容和分类。
		9. 熟悉健康风险评估与健康管理策略的关系。
		10. 掌握健康风险评估的主要目的。
		11. 了解健康风险评估的主要应用领域的领域
		12. 掌握健康风险评估的主要用途和应
		13. 掌握选择科学有效的健康风险评估工具的标准。
		14. 了解健康风险评估优点和局限性。
第四节 健康风险评估的目的与应用	帮助个体综合认识健康危险因素； 鼓励和帮助人们修正不健康的行为； 制定个体化的健康干预措施； 评价干预措施的有效性； 健康管理人群分类。	
<b>第四章 健康保险与健康管理</b>		
第一节 健康保险的历史	商业健康保险的历史； 社会医疗保险的历史。	通过本章的学习, 学生应该能够：
第二节 健康保险的概念与原理	健康保险的概念与分类； 商业健康保险的分类与原理； 社会医疗保险的特点与主要政策。	1. 了解健康保险的历史、现状和和发展趋势。
第三节 我国健康保险的现状和发展趋势	我国商业健康保险的现状和发展趋势； 我国社会医疗保险的现状和发展趋势。	2. 掌握我国商业健康保险的现状和发展趋势。
第四节 健康保险和健康管理	健康保险行业中健康管理的概念； 健康保险对健康管理的需求； 健康保险对健康管理的意义； 健康保险行业中健康管理的发展与现状； 健康管理在健康保险业中的应用。	3. 掌握健康保险行业中健康管理的念
		4. 了解健康保险业对健康管理的意义以及健魔管理的现状。
<b>第五章 健康教育与健康促进</b>		
第一节 健康教育与健康促进概述	健康教育的有关概念； 健康促进的有关概念； 健康教育与健康促进的作用； 健康教育与健康促进的任务。	通过本章的学习, 学生应该能够：
第二节 健康相关行为及其影响因素	人类行为概述； 健康相关行为概述； 健康相关行为改变的理论。	1. 了解和掌握健康教育与健康促进的基本概念和基本策略。
		2. 了解健康相关行为、影响因素及理论。
		3. 了解健康传播的基本理论及影响因素。



第三节 健康传播	传播概述; 人际传播; 大众传播; 健康传播效果及其影响因素。 计划设计概述及原则;	4. 掌握健康教育诊断方法。 5. 了解和掌握健康教育的计划设计基本步骤。 6. 了解健康教育的效果评价方法
第四节 健康教育与健康促进计划的设计	计划设计的基本步骤与社区需求评估; 明确优先项目; 确定计划目标; 制定教育策略。 评价的概述	
第五节 健康教育与健康促进计划的评价	评价的种类与内容; 评价设计方案; 影响评价结果的因素	
<b>第六章 健康管理服务与营销</b>		
第一节 专业服务营销概念	什么是营销; 什么是市场营销。	通过本章的学习, 学生应该能够:
第二节 制定营销计划	服务是无形的; 服务的不可分割性;	1. 了解作为一名健康管理师必须懂得什么是专业服务营销? 服务营销与商品营销的区别与差异有哪些? 正确认识到健康管理服务的市场营销特点。
第三节 服务与产品的不同	服务的可变性; 服务的易损性; 客户的满意标准是不同的; 客户的参与程度。 对第三方的责任; 客户的不确定性; 经验的关键作用; 有限的差异化程度;	2. 掌握健康管理服务营销中的 10 个特殊问题及其对策。能够利地应对今后工作中可能出出现的问题。
第四节 健康服务营销的特殊问题	维持质量管理; 让医生也成为销售者; 专业服务人士要分配出时间做市场营销; 处理紧急问题的压力; 对广告的意见冲突; 有限的市场营销知识背景	3. 掌握有效健康服务营销的 12 大要点, 能够正确地参与制定出适合于市场需求的营销计划。 4. 了解解市场营销的基本知识, 以及专业服务过程中的市场问题。 5. 了解什么是人群健康管理服务 以及管理什么
第五节 发展客户导向的自我定位		
第六节 进行有效健康服务营销的 12 大要点	健康管理服务的 4 点特征; 进行有效健康管理服务营销的 12 大要点	
第七节 如何选择目标市场		
第八节 竞争优势定位		
第九节 人群健康管理服务		

---

## 第七章 生命伦理学基本原则

### 第一节 伦理学原则

### 第二节 基本伦理原则

### 第三节 医患关系和病人权利

通过本章的学习,学生应该能够:

1. 了解基本的生命伦理学理论和原则。
2. 熟悉如何应用伦理学理论和原则来探讨和解决生命科学、生物技术、医疗保健、科学研究中的种种伦理问题。

## 第八章 健康管理相关法律

### 第一节 健康管理相关的人格权与身份权

### 第二节 健康管理相关的公共卫生法律制度

### 第三节 健康管理相关的健康相关产品法律制度

### 第四节 健康管理相关的劳动与社会保障法律制度

### 第五节 健康管理相关的医疗服务管理法律制度

健康管理相关的人格权;

健康管理相关的身份权。

传染病防治法律制度;

母婴保健法律制度。

食品卫生管理法律制度;

药品管理法律制度。

医疗保障法律制度;

职业病防治法律制度。

健康管理师管理法律制度;

医疗机构管理法律制度;

执业医师与乡村医生管理法律制度。

通过本章的学习,学生应该能够:

1. 了解我国目前关于公众(特别是患者)人格权与身份权的立法现状,掌握生命健康权、隐私权、知情同意权等重要人格权及亲属权、配偶权、监护权等重要身份权。
2. 了解我国传染病防治法律制度,掌握法定传染病病种及疫情报告、通报和公布规定
3. 了解母婴保健法律制度,掌握婚前保健和孕产期保健的现行规定。
4. 了解食品卫生管理法律制度,掌握食品卫生基本规定、保健食品的许可、转基因食品管理制度,以及食品中毒与食品污染的相关规定。
5. 了解药品管理法律制度,掌握药品质量管理、药品标准、非处方药品管理、特殊药品管理,以及药品不良反应的相关规定。
6. 了解医疗保障法律制度,掌握我国市场经济体制下新型医疗保障制度的情况。
7. 了解职业病防治法律制度,掌握尘肺病人的健康保护、女职工的劳动保护、使用有毒物人员的健康保护,以及放射工作健康保护。

## 第九章 营养与食品卫生

### 第一节 营养学的基本知识

人体需要的能量及营养素;

各类食物的营养价值;

合理营养,平衡膳食;

膳食营养与几种慢性病的关系。

通过本章的学习,学生应该能够:

1. 掌握与健康管理有关的营养与食品卫生方面最基本的知识。
2. 了解营养素的生理功能,营养缺

第二节 食品卫生与食品安全	食物中毒； 食品污染。	<p>乏的健康危害。</p> <p>3. 熟悉各类食物的营养价值及其合理搭配的原则以及平衡膳食的重要性。</p> <p>4. 了解我国有哪些常见的食物中毒, 发发病原因, 临床症状和基本处理原则。</p> <p>5. 了解常见的食品污染的种类, 对人体的危害以及主要的防控措施。</p>
<b>第十章 身体活动</b>		
第一节 身体活动和身体活动水平	身体活动； 身体活动水平的测量指标； 身体活动影响健康的科学证据；	<p>通过本章的学, 学生应该能够：</p> <p>1. 掌握身体活动水平的测量量和调查方法。</p>
第二节 身体活动与健康	身体活动促进健康宣教提纲（WHO）； 有益健康的身体活动水平。	<p>2. 能够运用心率、代谢当量和自觉运动强度监测和控制运动强度。</p> <p>3. 了解身体活动行为与健康关联的知识和研究证据。</p>
第三节 身体活动干预	<p>身体活动干预原则</p> <p>健康筛查和发生意外的风险评估；个体身体活动干预；</p> <p>人群身体活动指导；</p>	<p>4. 掌握适度身体活动强度、时间、频度和不同形式的健康促进意义。</p> <p>5. 熟悉身体活动干预的有关内容。</p> <p>6. 根据有关症状、体征和临床检查结果对被干预对象发生运动意外伤害的危险</p> <p>度进行分级。</p> <p>7. 结合被干预对象的具体条件提出针对个体或群体的身活舌动干预建议和计划。</p> <p>8. 指导被干预对象从事运动锻炼时的运动量监测和运动意外伤害预防。</p>

## （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第1讲 基本体格测量</b>			
1. 成年人全身体格检查	一般检查及生命特征； 头颈部； 前侧胸部、背部 腹部； 上、下肢。	检查标准；	通过本章教学使学生学会成年人及儿童体格检查及测量方法，对体质进行检测，同时掌握不同对象的重点体检项目，为实现全面的健
2. 儿童体格生长常用指	体重；身高（高）；坐高；头围；	模拟测量	

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
标测量方法	胸围；腹围；上臂围； 皮下脂肪厚度（皮褶厚度）。		健康管理奠定坚实基础。
3. 体质检测	体质的概念与内容； 体质测定标准。	模拟训练	
4. 不同对象的重点体检项目	成年男性； 成年女性。	讲解示范	
<b>第2讲 基本操作技能</b>			
1. 健康管理	调查问卷设计； 健康档案的建立； 健康状况测量常用操作技术； 身体活动水平的测量； 健康管理体检设计； 主要慢性病的筛检； 慢病人群健康信息统计分析； 健康统计常用软件的应用。	评价标准；	通过本章的学习，让学生能够： 1. 掌握健康管理、健康风险评估及健康促进与干预的基本操作技能；能够根据健康需求设计健康调查表；能够检索、分类、查询更新信息；能够建立档案；能够撰写信息分析报告；能够制定健康和疾病史采集方案；能够制定体检方案；能够制定动态健康指标监测方案；能够鉴别重要的或可优先改善的健康危险因素；能够分析影响健康的危险因素及其可能产生的原因；能够评估个体健康风险程度；能够解释健康风险评估结果；能够进行健康咨询和指导。
2. 健康风险评估	健康与疾病危险性评价； 心理健康评估的操作技术； 健康危险因素评估在人寿保险中的作用。	模拟训练	
3. 健康促进与干预	个性化健康管理计划的制定； 食谱计算； 人群健康管理策划与案例讨论； 社区卫生服务机构慢病管理现场参观； 社区健康教育案例讨论； 沟通技巧训练； 个体身体活动指导。	模拟训练	2. 了解健康管理、健康风险评估及健康促进与干预基本知识，问卷制定与考评知识，常用流行病学调查方法，信息分类和检索相关知识，健康档案设计的基本原则、内容和方法，描述性统计分析知识，健康风险信息的收集、分类和分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
			析知识, 预防性诊疗服务知识, 健康筛查知识, 诊断学相关知识, 健康监测知识。健康危险因素知识, 流行病学因果关系知识, 卫生统计知识, 慢性非传染性疾病预防控制知识。
<b>第3讲 综合技能训练</b>			
1. 常见疾病健康管理	肥胖健康管理; 高血压的健康管理与健康促进; 糖尿病的健康管理与健康促进。	医学常用肩周炎康复方法	通过本章的学习, 让学生应该能够: 1. 掌握常见慢性非传染性疾病(肥胖、高血压、糖尿病等)、特殊人群(学校学生、职业人群)综合健康管理技能。
2. 特殊人群健康管理	学校健康管理; 职业人群的健康管理。	赛乐棒	2. 应用健康管理基本技能, 能够收集个体或群体的健康需求信息、能够根据健康需求设计健康调查表、能够建立健康档案、能够分析动态信息资料、能够分析影响健康的危险因素及其可能产生的原因、能够针对不同需求, 用电话、面谈及其他媒介方式进行个性化的健康咨询和指导。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
健康管理师介绍	6	2		2	
健康管理概论	6	2		2	
健康风险评估和风险管理	6	4		4	
健康保险与健康管理	6	4		4	
健康教育与健康促进	6	6		6	
健康管理服务与营销	6	8		8	

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
生命伦理学基本原则	6	2		2	
健康管理相关法律	6	4		4	
营养与食品卫生	6	6		6	
身体活动	6	8		8	
基本体格测量		6	12		12
基本操作技能		6	18		18
综合技能训练		6	14		14
合计		46	44	6	96

## 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松的运动服

## 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论：健康管理实施意义	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项技术考核	随堂考核	采用百分制统计，两项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	技能考核	随堂考核	

## （二）评分标准及考核要求

### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
10-39 分	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分

### 2、理论：健康管理实施意义

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖健康管理与健康促进的历史溯源与实践、开展健康管理的必要性、推动健康管理的重要意义、传播健康理念行为、营造健康环境、推动健体结合等知识，能从培养科学健康理念，促进健康行为形成展开，能从实施途径及方案上进行分析，充分阐述其核心意义所在，作业字数在 5000 字以上。
70-84 分	作业书写工整度良好，知识点基本涵盖健康管理与健康促进的历史溯源与实践、开展健康管理的必要性、推动健康管理的重要意义、传播健康理念行为、营造健康环境、推动健体结合等知识，基本能从培养科学健康理念，促进健

分数	评定标准
40-69 分	<p>康行为形成展开，能从实施途径及方案上进行分析，但不够完善，能阐述其核心意义所在，但不够充分，作业字数在 4500 字以上。</p> <p>作业书写工整度一般，知识点基本涵盖健康管理与健康促进的历史溯源与实践、开展健康管理的必要性、推动健康管理的重要意义、传播健康理念行为、营造健康环境、推动健体结合等知识，基本能从培养科学健康理念，促进健康行为形成展开，能从实施途径及方案上进行分析，但不够完善，能阐述其核心意义所在，但不够充分，作业字数在 4000 字以上。</p>
10-39 分	<p>作业书写工整度较差，知识点涵盖健康管理与健康促进的历史溯源与实践、开展健康管理的必要性、推动健康管理的重要意义、传播健康理念行为、营造健康环境、推动健体结合等知识较少，未能从培养科学健康理念，促进健康行为形成展开，未能从实施途径及方案上进行分析，也不够完善，未能阐述其核心意义所在，作业字数在 3000 字以上。</p>

### 3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定时间内没有完成全部测试，则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6 分 10 秒



女子测试项目:

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000 米（心肺耐力测试）

合格标准：5 分 25 秒

评分标准

引体向上（男） /仰卧卷腹（女）		1500 米(男) /1000 米（女）		坐姿体前屈		俯卧撑	
分 值	成 绩	分 值（秒）	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
（次）				（厘米）		（次）	
8-10	81-100	5: 40-5: 10	81--100	>20（男）	100	36--40（男）	81-100
26-30		4: 55-4: 20		>25（女）		21--25（女）	
5-7	61-80	6: 10-5: 41	61--80	15--20（男）	61--80	31--35（男）	61--80
21-25		5: 25-4: 56		20--25（女）		16--20（女）	
2-4	40-60	6: 40-6: 11	40--60	11--14（男）	40--60	26--30（男）	40--60
16-20		5: 55-5: 26		16--19（女）		11--15（女）	
<2	0	>6: 40	0	<11（男）	0	<26（男）	0
<16		>5: 55		<16（女）		<11（女）	

4、专项技术评定标准

1) 考核方法：以两人组合完成规定动作考核。

2) 考核规则与要求：讲解清晰、示范标准、流程流畅，每人考试只考一次

分值	评分依据
100—90	动作流程熟练无遗漏、讲解非常清晰、语速语调适当，示范动作表现轻松自如、无错误

89—80	动作流程熟练无遗漏、讲解清晰、示范动作标准、无错误
79—70	动作流程不太熟练有少许遗漏、讲解明白、示范动作准确、无错误
69—60	动作流程不熟练有明显遗漏、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
59—50	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
49—40	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作错误
40 以下	动作流程完全不熟练、讲解模糊、示范动作错误

## 5、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好，指导讲解流畅，保护措施恰当，能及时发现问题并纠正问题。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好，指导讲解相对流畅，保护措施恰当，能及时发现问题并基本能纠正问题。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性，指导讲解基本流畅，保护措施基本恰当，能及时发现问题并基本能纠正问题。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般，指导讲解流畅性一般，保护措施基本恰当，发现问题并纠正问题的能力欠佳。
60 分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差，指导讲解很差，保护措施不足，不能及时发现问题并纠正问题。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《健康管理师》，陈君石、黄建始，北京：中国协和医科大学出版社，2007

#### 2、主要参考书

《实用运动医学》，曲绵域等，北京：北京科学技术出版社，1996

#### 3、课外学习资源

##### 1) 推荐参考书目

荣湘江等·体育康复、运动处方、医务监督·桂林：广西师大出版社，2002

##### 2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会

<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年     月     日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备：
  - （1）社会体育指导与管理专业硕士学位。
  - （2）高级私人教练国家职业资格或行业资格认证、运动康复/物理治疗/康复理疗/运动医学相关行业资格认证。
  - （3）必须有两年及以上健身/健康相关行业工作经历。
- 2、本门课程的新课任课教师应...
  - （1）身体素质水平参考评分标准必须达到 80 分以上
  - （2）国家/行业中级健身教练资格认证
  - （3）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程编码：14021207

## 《羽毛球俱乐部指导与管理 1》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中理论讲授 30 学时，技术（技能）实践 60 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，羽毛球专业选项以“培养应用型人才”为宗旨，贯彻“课、赛、证”的教学理念，落实“学以致用”为指导思想，运用羽毛球课程教学和羽毛球专业实践，使学生基本掌握羽毛球的基本理论、知识和应用技能及方法，领会这些理论方法在羽毛球教学、羽毛球竞技、羽毛球裁判等不同层面的运用，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，提升学生的综合素质，把学生塑造成适应新时期体育发展的应用型体育人才。具体目标如下：

#### 1、知识目标：

- (1) 熟悉羽毛球运动基本术语，了解青少年羽毛球培训课程的主要步骤。
- (2) 了解羽毛球单、双打竞赛的基本规则以及基本裁判法，熟悉羽毛球运动的初级技战术内容。
- (3) 了解羽毛球裁判法和羽毛球竞赛组织，熟悉羽毛球俱乐部的运作流程。
- (4) 收集羽毛球产业知识，了解羽毛球产业未来发展的趋势。

#### 2、能力目标：

- (1) 教授学生能对羽毛球运动的术进行合理运用，提高学生运用羽毛球基本技术的能力。
- (2) 教授学生学会运用羽毛球进行科学健身，并能指点羽毛球爱好者进行羽毛球锻炼。
- (3) 教授学生学会羽毛球竞赛裁判方法，能独立担任羽毛球比赛的裁判和记录。
- (4) 教授学生学习制定建议羽毛球俱乐部管理的规章制度和营销方案。
- (5) 通过课程教学和实践锻炼，学生能考取羽毛球三级裁判证书。

#### 3、素质目标：

培养学生树立终身体育的理想，健全学生的人格，培养学生具备坚忍不拔的意志，提高学生的人际交往能力和爱岗敬业的作风，加强学生的团队协作精神和创新能力的提高。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一讲 羽毛球基本术语</b>		
1、羽毛球握拍、装备、场地术语	介绍羽毛球的握拍手法常用术语，介绍装备的相关参数的术语以及讲解羽毛球场地的专业术语	通过对课程的讲解，学生应该掌握羽毛球运动的基本术语。掌握常见羽毛球相关装备的各种参数知识，
2、羽毛球接发球、击球、路线打法术语	讲解羽毛球接发球、击球和羽毛球路线打法的专业术语	同时掌握比赛中裁判长、主裁判、发球裁判员、司线员、以及记分员的裁判术语。
3、羽毛球裁判术语	讲解羽毛球裁判员、发球裁判员、司线裁判员、记分员以及裁判长进行裁判工作的专业术语	
<b>第二讲 羽毛球基本规则</b>		通过对羽毛球单打各项规则的讲解，掌握羽毛球单打规则。
1、羽毛球单打规则	讲解羽毛球的单打发球规则、站位、计分、场区交换、合法发球以及违例等规则	
<b>第三讲 羽毛球器械、场地的基本知识</b>		通过讲解羽毛球器械、场地的基本知识，掌握羽毛球场地的类型及特点，以及羽毛球单、双打场地的规格
1、羽毛球场地的类型及特点	讲解羽毛球场地的大小形状规格、球网以及球柱等相关知识	
2、羽毛球单打、双打场地的规格	讲解羽毛球单打、双打应注意的场地规格知识，讲解羽毛球单打、双打的场地规则	
<b>第四讲 羽毛球基本技术动作要点</b>		
1、羽毛球握拍的种类及要点	讲解羽毛球正手握拍、反手握拍及在比赛中握拍的转换	通过对羽毛球基本技术动作的讲解与实践，在理论上全面掌握羽毛球基本技术的动作要点。
2、羽毛球击球技术动作要点	讲解前场、中场、后场的击球技术动作要点	
3、羽毛球接、发球技术动作要点	讲解接高远球、平高球、平射球、吊球、扑球、抽球、点球、杀球等的技术动作要点，讲解发网前小球、高远球、平高球、平射球等的技术动作要点	
<b>第五讲 羽毛球专项训练的注意事项</b>		通过对羽毛球专项训练的注意事项的讲解，了解在羽毛球力量、速度、耐力、柔韧等身体专项训练时所需注意的事项，避免受伤。
1.羽毛球力量、速度训练的注意事项	介绍羽毛球专项训练时在力量、速度训练上的注意事项，讲解在指导专项训练时应注意的问题	
2.羽毛球耐力、柔韧训练	介绍羽毛球专项训练时在耐力、柔韧训练	

章节名称	教学内容	基本要求
的注意事项	上的注意事项，讲解在指导专项训练时应注意的问题	
第六讲 羽毛中的安全常识		
1、羽毛球常见损伤的类型	讲解羽毛球运动中常见的扭伤、摔伤、撞伤、拉伤等损伤类型，讲解其处理办法	
2、典型羽毛球创伤的特征和起因	讲解羽毛球运动膝关节损伤、跟腱断裂、腰肌扭伤、跟腱断裂、踝关节扭伤、大腿肌肉拉伤等常见运动损伤的特征及起因	了解参与羽毛球运动的安全常识，了解羽毛球运动的常见损伤类型，避免在羽毛球运动实践训练中受伤

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
发球技术			掌握羽毛球的正手发球技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范。
正手发球技术	正手发后场高远球 正手发网前小球 正手发后场平高球	正手发后场平射球	
击球技术			掌握羽毛球的击球的主要技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
前场击球技术	前场正、反手搓球 前场正、反手放网前球 前场正、反手挑球	前场击球技术（正、反手勾对角球；正、反手推球；正、反手扑球）	
中场击球技术	中场挡网前球技术		
后场击球技术	后场击高球技术		
基本步法			掌握羽毛球的上网步法和中场两侧移动步法的主要技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
上网步法	右侧跨步上网 并步上网		
中场步法	向右侧蹬跨步移动步法		
羽毛球与教学	羽毛球教学的基本知识 准备活动与整理活动 羽毛球器械的指导 羽毛球教学的基本方法		掌握羽毛球教学的基本知识及方法，为学生参与羽毛球协会教学和俱乐部教学做理论基础。
羽毛球技术实践	羽毛球技术动作示范		参与羽毛球技术实践，在羽毛球比赛中

参加校内羽毛球比赛	提高技术水平。
校内羽毛球协会管理	
会员管理	了解掌握体育协会的管理。
会费、经费管理	
会员权力与义务管理	
业务管理	
羽毛球俱乐部的分类	
羽毛球职业体育俱乐部	了解掌握中国羽毛球体育俱乐部的分类,了解不同类型俱乐部的特点、性质、运作模式等。
羽毛球商业体育俱乐部	
羽毛球青少年体育俱乐部	
羽毛球业余体育俱乐部	
羽毛球社区体育俱乐部	
羽毛球高校体育俱乐部	

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1、羽毛球基本术语与羽毛球的基本技术动作	2	3	3		6
2、羽毛球基本规则与羽毛球的基本技术动作	2	4	2		6
3、羽毛球基本技术动作要点与羽毛球的基本技术动作	2	3	3		6
4、羽毛球基本技动作要点术与羽毛球的基本技术动作	2	2	4		6
5、羽毛球器械、场地的基本知识 与羽毛球的基本技术动作	2	2	4		6
6、羽毛球专项训练的注意事项与羽毛球的基本技术动作	2	2	4		6
7、羽毛球运动中的安全常识与羽毛球的基本技术动作	2	2	4		6
8、羽毛球的基本技术动作	2	1	5		6
9、校内羽毛球协会管理与羽毛球简单基本移动步法	2	2	4		6
1010、校内羽毛球协会管理与羽毛球简单基本移动步法	2	2	4		6
11、校内羽毛球协会管理与羽毛球简单基本移动步法	2	2	4		6

12、羽毛球俱乐部的分类与羽毛球简单基本移动步法	2	2	4	6
13、羽毛球俱乐部的分类与羽毛球简单基本移动步法	2	1	5	6
14、羽毛球与教学实践	2	2	4	6
15、羽毛球技术实践	2		6	6
16、考试	2			6
合计		30	60	6
				96

## 五、教学方法与手段

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。
- 3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价
- 4、积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程考试方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%



注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与 10%	随堂考核	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 40% 为平时综合成绩
	理论 1：羽毛球从业认识 10%	作业	
	理论 2：用案例形式写一节羽毛球爱好者挥拍培训的课程 20%	作业	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考试形式	成绩统计
期末综合	发正手高远球 技术 10%	随堂考试	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 60% 为期末综合成绩 如果任意一项不及格，则期末成绩以 40 分计算。
	发正手高远球 技评 10%	随堂考试	
	网前两点交叉步上网步法 技术 10%	随堂考试	
	网前两点交叉步上网步法 技评 10%	随堂考试	
	1 分钟 6 米折返跑 10%	随堂考试	
	参加教学比赛 10%	随堂考试	

## （二）平时综合评分标准及考核要求

### 1、平时综合 40%

#### （1）学习参与 10%：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

具体评分标准：最终成绩按照分数×10%再进行四舍五入折算成上面的评分

分数	课堂出勤和课堂参与标准
100-90	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差

69-60	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真
59-50	旷课 2-3 次 学习态度差，上课态度消极
50 以下	旷课 3 次以上，学习态度很差、上课态度极为消极

## (2) 羽毛球从业认识 10%。

**考核标准：**学生根据查阅资料以及实地调查羽毛球产业，结合自己的观点写作一篇与羽毛球产业相关的论文，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

### 评分标准：

分数	羽毛球产业认识标准
100-90	格式工整，主题鲜明，文中包含了对羽毛球这个体育服务产业的宏观和微观的认识，并能够自我拟定未来羽毛球从业的职业规划，对自己大学羽毛球学习有一个清晰系统的思路，论文层次分明，论点清晰，逻辑思路连贯，密切与自身学习和兴趣相关。
89-80	格式工整，主题鲜明，文中包含了对羽毛球这个体育服务产业的宏观和微观的认识，并能够自我拟定未来羽毛球从业的职业规划，密切与自身学习和兴趣相关。
79-70	格式工整，主题鲜明，文中包含了对羽毛球这个体育服务产业的宏观和微观的认识，并能够自我拟定未来羽毛球从业的职业规划
69-60	格式工整，主题鲜明，文中包含了对羽毛球这个体育服务产业的宏观和微观的认识，能够自我拟定未来从业的职业规划，但是目标含糊笼统，过于理想化。
59-50	文中包含了对羽毛球这个体育服务产业的认识但是很片面，自我拟定未来从业的职业规划非常不科学不合理。
50 以下	内容不符合主题，或抄袭严重，没有自己的见解

## 3、用案例形式写一节羽毛球爱好者挥拍培训的课程 20%。

**考核标准：**学生运用上课学习的有关羽毛球培训的内容，用文字和图形的形式写一个羽毛球爱好者案例，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

### 评分标准：

分数	羽毛球爱好者挥拍培训的课程评分标准
100-90	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例的内容和项目按照运动训练学的原理进行设计并与青少年的身体发育匹配，整体设计合理，各个项目描述准确；对重点项目能做出详细的分析；配图简洁，大方，能为项目做出有效的补充；案例可以作为社会羽毛球俱乐部培训的样本。
89-80	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，整体设计合理，各个项目描述准确；对重点项目能做出详细的分析；配图简洁，大方，能为项目做出有效的补充

79-70	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，整体设计基本合理，各个项目描述基本准确；对重点项目能做出一定的分析；配图简洁，大方，能为项目做出有效的补充
69-60	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，整体设计有些地方不合理，各个项目描述基本准确，但有些内充不符合羽毛球爱好者教学的内容或者是超过羽毛球爱好者能力；对重点项目能做出一定的分析，但是分析不够明确。
59-50	书写潦草；案例基本切合主题要求，整体设计不科学，不完整；各个项目描述不准确，项目的内容不符合不符合羽毛球爱好者教学的内容或者是超过羽毛球爱好者能力，没有对重点项目能做出分析。
50 以下	书写潦草；案例不切合主题要求，案例设计的内容和项目没有可操作性，整体设计不科学，不完整；各个项目描述不准确，项目的内容与羽毛球爱好者培训的内容无关。

### (三) 期末综合评分标准及考核要求

#### 1、期末综合 60%

##### (1) 发正手高远球 20%

**考核方法：**学生在中场向对方后场指定区域内发高远球，发进指定区间内的球为有效得分球，指定的区间为对方后场底线和双打后罚球线与边线和中线组成去区间，如在左侧发球，那么球必须在右侧指定的区间，如在右侧发球，那么球必须在左侧指定区间，球出界、违例均不计分。

##### 1) 技术考核 10%

**评分标准： 男/女**

成绩	10 个	9 个	8 个	7 个	6 个	5 个
得分	100	90	80	70	60	50
成绩	4 个	3 个	2 个	1 个	0 个	
得分	40	30	20	10	0	

##### 2) 技能考核 10%

**评分标准： 男/女**

分数	技能评定标准
100-90	发球准备姿势正确，击球动作规范；球过程动作流畅；整体动作完整；球的飞行线路准确
89-80	发球准备姿势正确，击球动作基本规范；球过程动作流畅；整体动作基本完整；球的飞行线路准确
79-70	发球准备姿势正确，击球动作基本规范；球过程动作基本流畅；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确

69-60	发球准备姿势正确，击球动作基本规范；球过程动作有小毛病；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
59-50	发球准备姿势不标准，击球动作基本规范；球过程动作有重大错误；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路不规则
50 以下	发球准备姿势不标准，击球动作不规范；球过程动作有重大错误；整体动作不完整且动作生硬；球的飞行线路不规则

## (2) 网前两点交叉步上网步法 20%

**考核方法：**考核学生在 1 分钟内完成网前两点交叉步上网步法的次数，（学生在球场中心位置利用交叉步向右前方网前移动并后退返回中点还原成接球前的准备姿势站位再利用交叉步上网移动到网前左端再回中场）统计成绩按照各项 100 分计算，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

### 1) 技术考核 10%

**评分标准： 男/女**

成绩	22 次	20 次	18 次	16 次	14 次	12 次
得分	100	90	80	70	60	50
成绩	10 次	8 次	6 次	4 次	2 次以下	
得分	40	30	20	10	0	

### 2) 技能考核 10%

**评分标准： 男/女**

分数	技能评定标准
90-100	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作正确、规范，步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法协调
80-89	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范；步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调
70-79	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够；步法移动过程流畅；步法移动基本完整；步法移动中身体与步法基本协调
60-69	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够，步法移动过程不够流畅，有小的顿挫；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调
50-59	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作有错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动完整，步法移动中身体与步法基本协调
50 以下	开始步法移动前的准备姿势及站位错误，步法移动过程中动作有重大错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动不完整，且出现错误；步法移动中身体与步法不能协调

### (3) 1分钟6米折返跑 10%

**考核方法：**统计1分钟6米折返跑次数，来回算一次，尽量使用羽毛球步法，只能用左手或者右手触摸标志，成绩按照下表折合成100分制计算，最终成绩按照百分制成绩×10%折合

**要求：**只能用左手或者右手触摸标志。时间到以后个数无效。50分以下不计成绩。

**评分标准：**单位（个）

成绩（男子）	20	18	16	14	12	10
成绩（女子）	18	16	14	12	10	8
得分	100分	90分	80分	70分	60分	50分

### (4) 参加教学比赛 10%

**考核方法：**社体羽毛球专选方向一年级的学生通过参加教学比赛，以比赛的名次折合得分。

**考核标准：**举行男子单打和女子单打比赛，以最新的单打竞赛规则为准

**评分标准**

分数	名次	备注
100--90	第一名—第四名	积极认真参加比赛
90-80	第五名—第八名	积极认真参加比赛
80-70	第九名—第十八名	积极认真参加比赛
70-60	第十九名—第二十八名	积极认真参加比赛
60-50	第二十九名—第三十三名	积极认真参加比赛
50分以下不及格	第三十三名以后	积极认真参加比赛

**注：**参加省级比赛获得前四名的学生均以100分计算，省级比赛或者第四名-第八名均以95分计算，进入省级比赛16强的学生均以90分计算。

在教学比赛过程中出现违反体育道德精神以及弃赛、罢赛、消极比赛等现象，则本次比赛该生得分按照0分处理。

竞赛规程见附件：

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

羽毛球课作业包括上交批改的两次作业以及各个模块结束的随堂作业。其中两次上交作业纳入期末成绩考核评定，两次作业的内容分别是：1、羽毛球产业认识；2、用案例形式写一节羽

羽毛球爱好者挥拍培训的课程。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球教学的多媒体教学软件以及教学视频，并对其中不能掌握的技术进行模仿练习，多观看有关的大型羽毛球赛事，学会欣赏羽毛球比赛等。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

1、肖杰.羽毛球运动理论与实践. [M] 北京：人民体育出版社，2011年6月

### 2、主要参考书：

1、李楠.现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M] .北京:中国书籍出版社，2017年 第一版

2、中国羽毛球协会.羽毛球竞赛规则. [M] .北京:北京体育大学出版社，2017年

3、托尼.格赖斯.羽毛球运动入门到精通. [M] .北京：人民邮电出版社，2017年 第二版

### 3、课外学习资源

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

附件：

## **体育学院羽毛球专选班 “羽毛球教学”比赛竞赛规程**

竞赛目的:以赛代考试，提高羽毛球专选班学生竞赛水平。

一、主办单位、承办单位、协办单位

主办单位：体育学院各年级羽毛球专选班

二、比赛时间和地点：

1、比赛时间：学期 17-18 周

2、比赛地点：乐山师范学院羽毛球馆

三、参赛单位：

乐山师范学院体育学院各个年级羽毛球专选班

四、参赛办法：

报名时间： 2、报名方式:

a)、参加比赛的球队运动员不限（男单、女单以各个专选班人数而定）备注：针对各个年级羽毛球专选班的所有学生。

b)、参赛运动员必须是羽毛球专选班的学生。

c)、将报名表在每学期 13 周之前交给专业老师

五、比赛规则:

1、执行国家体育总局最新《羽毛球竞赛规则》。

2、17-18 周进行比赛

3、比赛分两个阶段进行，第一阶段为分组单循环赛，第二阶段为淘汰赛；第一阶段小组前 4 名出线参加第二阶段淘汰赛；比赛均采用 31 金球。

4、参赛队员必须按照已编定的比赛时间、场序，到指定的场地参加比赛，迟到 10 分钟则视为弃权。裁判长有权根据赛场实际情况调整比赛场次。

六、参赛要求:

1 参赛运动员必须是体育学院各年级羽毛球专选班学生，不得外借人员参赛，凡弄虚作假，一经查实取消比赛成绩。

2 各参赛队员参赛时请出示学生证，比赛球拍自带，比赛用球承办方提供

3 比赛中服从裁判，发扬友谊第一，比赛第二的精神，赛出成绩、赛出风格。

七、竞赛项目:

男单、女单、

八、名次录取及奖励：比赛采取各个年级排名形式进行统计，以名次的高低累计分数技术该生的期末考试内容中的以赛代考一项。

九、裁判员及仲裁委员会

临场裁判员由体育学院羽毛球专选班的部分同学和体育学院专任羽毛球教师担任，记录台裁判员由体育学院羽毛球专选班和社体学生担任。仲裁委员会由体育学院指定老师成员组成

十、未尽事宜另行通知

十一、本规程的修改权和解释权属主办单位，未尽事宜另行通知。

大纲执笔：周咏松

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：周咏松

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求：

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历，具备讲师以上职称，具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少 4 年以上，至少带队参加省级羽毛球比赛 2 次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位，在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习，至少进行 2 次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛，至少完成 96 学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习 1 学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作。



课程编码：14021208

## 《羽毛球俱乐部指导与管理 2》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中理论讲授 30 学时，技术（技能）实践 60 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，羽毛球专业选项以“培养应用型人才”为宗旨，贯彻“课、赛、证”的教学理念，落实“学以致用”为指导思想，运用羽毛球课程教学和羽毛球专业实践，使学生基本掌握羽毛球的基本理论、知识和应用技能及方法，领会这些理论方法在羽毛球教学、羽毛球竞技、羽毛球裁判等不同层面的运用，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，提升学生的综合素质，把学生塑造成适应新时期体育发展的应用型体育人才。具体目标如下：

#### 1、知识目标：

- （1）熟悉羽毛球健身的基本知识和方法，掌握青少年羽毛球培训课程的主要知识。
- （2）掌握羽毛球单、双打竞赛的基本规则以及基本裁判法，熟悉羽毛球运动的各项技战术内容。
- （3）掌握羽毛球裁判法和羽毛球竞赛组织编排，熟悉羽毛球俱乐部的运作流程
- （4）熟悉羽毛球产业，把握羽毛球产业未来发展的趋势

#### 2、能力目标：

- （1）教授学生能对羽毛球运动的技、战术进行合理运用，提高学生运用羽毛球基本技、战术的能力。
- （2）教授学生学会运用羽毛球进行科学健身，并能组织青少年进行羽毛球培训。
- （3）教授学生学会羽毛球竞赛裁判方法和羽毛球竞赛组织编排，能独立担任羽毛球比赛的赛事组织与管理工作。
- （4）教授学生学会运作羽毛球赛事和实施羽毛球项目营销，制定羽毛球俱乐部管理的规章制度

和营销方案。

(5) 通过课程教学和实践锻炼, 学生能考取羽毛球国家职业资格证书和通过相关的行业认证。

3、**素质目标:** 培养学生树立终身体育的理想, 健全学生的人格, 培养学生具备坚忍不拔的意志, 提高学生的人际交往能力和爱岗敬业的作风, 加强学生的团队协作精神和创新能力的提高。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一讲 羽毛球基本术语</b>		
1、羽毛球击球术语	讲解羽毛球前场、中场以及后场不同来球的击球术语	通过对课程的讲解, 学生应该掌握羽毛球运动的基本术语。掌握常见羽毛球相关装备的各种参数知识, 同时掌握比赛中裁判长、主裁判、发球裁判员、司线员、以及记分员的裁判术语。
2、羽毛球路线打法术语	讲解羽毛球单、双打中中路线、对角线、三角线、四方球等路线打法的专业术语	
3、羽毛球裁判术语	讲解羽毛球比赛中裁判员进行裁判工作的专业裁判术语	
<b>第二讲 羽毛球基本规则</b>		
羽毛球双打规则	讲解羽毛球的双打发球规则、站位、计分、场区交换、合法发球以及违例等规则	通过对羽毛球双打规则的讲解, 掌握羽毛球双打规则。
<b>第三讲 羽毛球基本技术动作要点</b>		
1、后场击球技术动作要点	讲解后场击高远球、平高球、平射球、吊球、杀球等后场击球技术	通过对羽毛球基本技术动作的讲解与实践, 在理论上全面掌握羽毛球基本技术的动作要点。
2、发球与接发球技术动作要点	讲解正、反手发球技术动作要点; 讲解正反手发网前小球、高远球、平高球等技术动作要点; 讲解接发球技术动作要点	
<b>第四讲 羽毛球专项训练的注意事项</b>		
1.羽毛球力量、速度训练的 注意事项	介绍羽毛球专项训练时在力量、速度训练上的注意事项, 讲解在指导专项训练时应注意的问题	通过对羽毛球专项训练的讲解, 了解在羽毛球力量、速度、耐力、柔韧等身体专项训练时所需注意的事项, 避免受伤。
2.羽毛球耐力、柔韧训练的 注意事项	介绍羽毛球专项训练时在耐力、柔韧训练上的注意事项, 讲解在指导专项训练时应注意的问题	
<b>第五讲 羽毛中的安全常识</b>		
1、羽毛球常见损伤的类型	讲解羽毛球运动中常见的肩关节、肘关节等损伤, 以及处理办法	了解参与羽毛球运动的安全常识, 了解羽毛球运动的常见损伤

章节名称	教学内容	基本要求
2、典型羽毛球创伤的特征和起因	讲解羽毛球运动损伤的预防措施	类型，避免在羽毛球运动实践训练中受伤

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
发球技术			掌握羽毛球的反手发球技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范。
反手发球技术	反手发后场平射球 反手发后场平射球 反手发网前小球	反手发后场平高球	
击球技术			掌握羽毛球的中场击球的主要技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
中场击球技术	中场挑高球技术 中场抽球技术 中场快打技术		
基本步法			掌握羽毛球的中场两侧移动步法和后退步法的主要技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
中场两侧移动步法	向左侧移动步法 向右侧移动步法		
后退步法	正手交叉步后退步法 正手跨步退后场步法 正手头顶后退步法 反手后退步法		
羽毛球与教学	羽毛球教学的基本知识 准备活动与整理活动 羽毛球器械的指导 羽毛球教学的基本方法		掌握羽毛球教学的基本知识及方法，为学生参与羽毛球协会教学和俱乐部教学做理论基础。
羽毛球技术实践	参加校内羽毛球比赛		参与羽毛球技术实践，在羽毛球比赛中提高技术水平。
观摩大型羽毛球赛事的运作	观摩大型赛事的组织与实施		了解掌握大型赛事与普通赛事在组织实施上的区别，掌握赛事运作的知识
校内羽毛球协会赛事的举办注意事项	赛前 赛中 赛后		了解掌握校内羽毛球协会举办赛事应注意的事项，能积极参与赛前、赛中、赛后的组织与实施。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1、羽毛球基本术语与羽毛球的基本技术动作	3	3	3		6
2、羽毛球基本规则与羽毛球的基本技术动作	3	4	2		6
3、羽毛球基本技术动作要点与羽毛球的基本技术动作	3	3	3		6
4、羽毛球基本技术动作要点与羽毛球的基本技术动作		2	4		6
羽毛球专项训练的注意事项与羽毛球的基本技术动作	3	2	4		6
5、羽毛球专项训练的注意事项与羽毛球的基本技术动作	3	2	4		6
6、羽毛球运动中的安全常识与羽毛球简单基本移动步法	3	2	4		6
7、校内羽毛球协会管理与羽毛球简单基本移动步法	3	1	5		6
8、校内羽毛球协会管理与羽毛球简单基本移动步法	3	2	4		6
9、校内羽毛球协会管理与羽毛球简单基本移动步法	3	2	4		6
10、校内羽毛球协会管理与羽毛球简单基本移动步法	3	2	4		6
11、羽毛球简单基本移动步法	3	2	4		6
12、观摩大型羽毛球赛事的运作	3	1	5		6
13、羽毛球教学技术实践	3	2	4		6
14、羽毛球教学方法	3		6		6
15、实践					
16、考试	3			6	
合计		30	60	6	96

## 五、教学方法与手段

1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。

2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。

3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价

4、积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程考试方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与 10%	随堂考核	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算
	理论 1：设计一个大型羽毛球俱乐部的	作业	

组织机构图 10%	叠加再除以 40% 为平
理论 2: 用案例形式写一个青少年羽毛球身体素质训练的内容 20%	作业时综合成绩

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	发正手吊球 技术 10%	随堂考试	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 60% 为期末综合成绩 如果任意一项不及格，则期末成绩以 40 分计算。
	发正手吊球 技评 10%	随堂考试	
	后场到前场上网步法 技术 10%	随堂考试	
	后场到前场上网步法 技评 10%	随堂考试	
	1 分钟计时跳绳 10%	随堂考试	
	100 米短跑测试 10%	随堂考试	

## （二）平时综合评分标准及考核要求

### 1、平时综合 40%

#### （1）学习参与 10%：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

**具体评分标准：最终成绩按照分数×10%再进行四舍五入折算成上面的评分**

分数	课堂出勤和课堂参与标准
100-90	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真
59-50	旷课 2-3 次 学习态度差，上课态度消极
50 以下	旷课 3 次以上，学习态度很差、上课态度极为消极

#### （2）设计一个大型羽毛球俱乐部的组织机构图 10%。

**考核标准：**学生运用上课学习的羽毛球俱乐部管理的知识以及实践锻炼的经历设计一个大型羽毛球俱乐部的组织机构图，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

**评分标准：**

分数	大型羽毛球俱乐部的组织机构图设计评分标准
100-90	格式工整，主题鲜明；组织机构的工作专业化、部门化、命令链、控制跨度、集权与分权、正规化六大要素健全；设计内容能体现职能结构、层次结构、部门结构、职权结构四个方面的内容；组织机构图内容丰富，组织机构设计合理，机构健全，责任明确，组织层次清晰；设计的组织机构图能为大型羽毛球俱乐部的管理所运用，具备可操作性。
89-80	格式工整，主题鲜明；组织机构的工作专业化、部门化、命令链、控制跨度、集权与分权、正规化六大要素健全；设计内容基本能体现职能结构、层次结构、部门结构、职权结构四个方面的内容；组织机构图内容丰富，组织机构设计合理，机构健全，责任明确，组织层次清晰；设计的操作性有待提高
79-70	格式工整，主题鲜明；组织机构的工作专业化、部门化、命令链、控制跨度、集权与分权、正规化六大要素基本健全；设计内容基本能体现职能结构、层次结构、部门结构、职权结构四个方面的内容，但是指代不是很清晰；组织机构图机构健全，责任明确，组织层次清晰；设计的操作性有待提高
69-60	格式工整，主题鲜明；组织机构的工作专业化、部门化、命令链、控制跨度、集权与分权、正规化六大要素不全；设计内容很难体现职能结构、层次结构、部门结构、职权结构四个方面的内容，；组织机构图机构不健全，责任不明确，出现多头领导或者领导缺失的问题，组织层次基本清晰；设计的操作性较差
59-50	格式不正确，主题不鲜明，组织机构的工作专业化、部门化、命令链、控制跨度、集权与分权、正规化六大要素缺失严重；设计内容很难体现职能结构、层次结构、部门结构、职权结构四个方面的内容，；组织机构图机构不健全，责任不明确，出现多头领导或者领导缺失的问题，组织层次不清晰；设计的操作性较差
50 以下	格式不正确，主题错误，组织机构的工作专业化、部门化、命令链、控制跨度、集权与分权、正规化六大要素缺失严重；设计内容没有体现职能结构、层次结构、部门结构、职权结构四个方面的内容，；组织机构图机构不健全，责任不明确，，组织层次混乱；设计没有可操作性

### (3) 用案例形式写一个青少年羽毛球身体素质训练的内容 20%。

**考核标准：**学生运用上课学习的有关青少年羽毛球培训的内容，用文字和图形的形式写一个青少年羽毛球身体素质训练的案例，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

#### 评分标准：

分数	青少年羽毛球身体素质训练案例评分标准
100-90	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例设计的内容和项目严格按照国家颁布的《中国青少年羽毛球训练教学大纲》要求编写，案例的内容和项目按照运动训练学的原理进行设计并与青少年的身体发育匹配，整体设计合理，各个项目描述准确；对重点项目能做出详细的分析；配图简洁，大方，能为项目做出有效的补充；案例可以作为青少年羽毛球身体素质训练的样本。

89-80	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例设计的内容和项目严格按照国家颁布的《中国青少年羽毛球训练教学大纲》要求编写，整体设计合理，各个项目描述准确；对重点项目能做出详细的分析；配图简洁，大方，能为项目做出有效的补充
79-70	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例设计的内容和项目严格按照国家颁布的《中国青少年羽毛球训练教学大纲》要求编写，整体设计基本合理，各个项目描述基本准确；对重点项目能做出一定的分析；配图简洁，大方，能为项目做出有效的补充
69-60	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例设计的内容和项目严格按照国家颁布的《中国青少年羽毛球训练教学大纲》要求编写，整体设计有些地方不合理，各个项目描述基本准确，但有些项目不符合青少年训练的内容或者是超过青少年运动负荷；对重点项目能做出一定的分析，但是分析不够明确。
59-50	书写潦草；案例基本切合主题要求，案例设计的内容和项目没有按照国家颁布的《中国青少年羽毛球训练教学大纲》要求编写，整体设计不科学，不完整；各个项目描述不准确，项目的内容不符合青少年训练的内容或者是超过青少年运动负荷，没有对重点项目能做出分析。
50 以下	书写潦草；案例不切合主题要求，案例设计的内容和项目没有可操作性，整体设计不科学，不完整；各个项目描述不准确，项目的内容与青少年训练的内容无关。

### （三）期末综合评分标准及考核要求

#### 1、期末综合 60%

##### 技术项目达标成绩标准

技术项目考试考考考吊球、右侧交叉步上网步法两种技术，其中每种技术又分为技术得分和技术评价得分两项组成，统计成绩按照各项 100 分计算，各项最终成绩按照统计成绩×10%折合。

##### （1）吊球 20%

**考核方法：**学生在底线向对方场区前发球线内吊球（10 个），球飞入对方场区前发球线后方违例不计分。

##### 1) 技术考核 10%

**评分标准： 男/女**

分数	吊球个数
100	10
90	9
80	8
70	7



60	6
50	5
40	4
30	3
20	2
10	1
0	0

## 2) 技能考核 10%

评分标准：男/女

技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数	技能评定标准
90-100	吊球准备姿势正确，吊球动作规范；吊球过程动作流畅；整体动作完整；球的飞行线路准确
80-89	吊球准备姿势正确，吊球动作基本规范；吊球过程动作流畅；整体动作基本完整；球的飞行线路准确
70-79	吊球准备姿势正确，吊球动作基本规范；吊球过程动作基本流畅；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
60-69	吊球准备姿势正确，吊球动作基本规范；吊球过程动作有小毛病；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
60 分以下	吊球准备姿势不标准，吊球动作基本规范；吊球过程动作有重大错误；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路不规则

### (2) 后场到前场上网步法 20%

**考核方法：**考核学生在 1 分钟内完成从后场到前场上网步法的次数，（学生在球场中心位置利用交叉步向后场移动挥拍并上步移动到前场做好放网动作再循环）统计成绩按照各项 100 分计算，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

#### 1) 技术考核 10%

评分标准：男/女

成绩	10 次	9 次	8 次	7 次	6 次	5 次
得分	100	90	80	70	60	50
成绩	4 次	3 次	2 次	1 次	0 次	
得分	40	30	20	10	0	

### 1) 技能考核 10%

评分标准：男/女

分数	后场到前场上网步法评分标准
90-100	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作正确、规范，步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法协调
80-89	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范；步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调，
70-79	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够；步法移动过程流畅；步法移动基本完整；步法移动中身体与步法基本协调，
60-69	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够，步法移动过程不够流畅，有小的顿挫；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调，
60 分以下	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作有错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动完整，步法移动中身体与步法基本协调，

### (3) 身体素质（实践）考核 20%

身体素质（实践）考核考 1 分钟计时跳绳和 100 米短跑测试，统计成绩按照 100 分制计算，最终成绩按照百分制成绩×10%折合

#### 1) 1 分钟计时跳绳 10%

**考核方法：**统计 1 分钟内跳绳的个数，统计成绩按照下表折合成 100 分制计算，最终成绩按照百分制成绩×10%折合

**要求：**跳绳过程中，不得停顿休息，如有绊住，仍可继续。时间到以后个数无效。

**评分标准：**单位（个）

成绩（男子）	200	190	180	170	160	150
成绩（女子）	190	180	170	160	150	140
得分	100 分	90 分	80 分	70 分	60 分	50 分
成绩（男子）	140	130	120	110	100 及以下	
成绩（女子）	130	120	110	100	90 及以下	
得分	40 分	30 分	20 分	10 分	0 分	

#### 2) 100 米短跑测试 10%

**考核方法：**学生在田径场进行 100 米短跑，按照田径比赛 100 米短跑要求的规则进行。进行两次，取其中最好一次成绩记录。统计成绩按照下表折合成 100 分制计算，最终成绩按照百分制成绩×10%折合

评分标准：单位（秒）

成绩（男子）	12.48 及以上	12.49-12.89	12.92 -13.10	13.12 -13.30	13.32 -13.50	13.52 -13.70
成绩（女子）	13.50 及以上	13.55 -14.05	14.12 -14.30	14.32-14.50	14.52-14.70	14.72-14.90
得分	100 分	99-90 分	89-80 分	79-70 分	69-60 分	59-50 分
成绩（男子）	13.72 -13.90	13.92-14.10	14.12-14.30	14.32-14.50	14.50 以下	
成绩（女子）	14.92-15.10	15.12-15.30	15.32-15.50	15.52-15.70	15.70 以下	
得分	49-40 分	39-30 分	29-20 分	19-10 分	0 分	

### (3) 后场到前场上网步法 20%

**考核方法：**考核学生在 1 分钟内完成从后场到前场上网步法的次数，（学生在球场中心位置利用交叉步向后场移动挥拍并上步移动到前场做好放网动作再循环）统计成绩按照各项 100 分计算，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

#### 1) 技术考核 10%

评分标准： 男/女

成绩	10 次	9 次	8 次	7 次	6 次	5 次
得分	100	90	80	70	60	50
成绩	4 次	3 次	2 次	1 次	0 次	
得分	40	30	20	10	0	

#### 2) 技能考核 10%

评分标准： 男/女

分数	技能评定标准
90-100	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作正确、规范，步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法协调
80-89	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范；步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调，
70-79	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够；步法移动过程流畅；步法移动基本完整；步法移动中身体与步法基本协调，
60-69	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够，步法移动过程不够流畅，有小的顿挫；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调，
60 分以下	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作有错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动完整，步法移动中身体与步法基本协调，

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

羽毛球课作业包括上交批改的两次作业以及各个模块结束的随堂作业。其中两次上交作业纳入期末成绩考核评定，两次作业的内容分别是：1、设计一个大型羽毛球俱乐部的组织机构图；2、用案例形式写一个青少年羽毛球身体素质训练的内容。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球教学的多媒体教学软件以及教学视频，并对其中不能掌握的技术进行模仿练习，多观看有关的大型羽毛球赛事，学会欣赏羽毛球比赛等。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

1、肖杰. 羽毛球运动理论与实践. [M] 北京：人民体育出版社，2011年6月

#### 2、主要参考书：

1、李楠. 现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M]. 北京：中国书籍出版社，2017年 第一版

2、中国羽毛球协会. 羽毛球竞赛规则. [M]. 北京：北京体育大学出版社，2017年

3、托尼. 格赖斯. 羽毛球运动入门到精通. [M]. 北京：人民邮电出版社，2017年 第二版

#### 3、课外学习资源

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

大纲执笔：周咏松

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：周咏松

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求：

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历，具备讲师以上职称，具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少4年以上，至少带队参加省级羽毛球比赛2次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位，在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习，至少进行2次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛，至少完成96学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习1学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作

课程编码：14021209

## 《羽毛球俱乐部指导与管理 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中理论讲授 30 学时，技术（技能）实践 60 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，羽毛球专业选项以“培养应用型人才”为宗旨，贯彻“课、赛、证”的教学理念，落实“学以致用”为指导思想，运用羽毛球课程教学和羽毛球专业实践，使学生基本掌握羽毛球的基本理论、知识和应用技能及方法，领会这些理论方法在羽毛球教学、羽毛球竞技、羽毛球裁判等不同层面的运用，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，提升学生的综合素质，把学生塑造成适应新时期体育发展的应用型体育人才。其具体培养目标描述如下：

#### 1、知识目标：

- (1) 熟悉羽毛球健身的基本知识和方法，掌握青少年羽毛球培训课程的主要知识。
- (2) 掌握羽毛球单、双打竞赛的基本规则以及基本裁判法，熟悉羽毛球运动的各项技战术内容。
- (3) 掌握羽毛球裁判法和羽毛球竞赛组织编排，熟悉羽毛球俱乐部的运作流程
- (4) 熟悉羽毛球产业，把握羽毛球产业未来发展的趋势

#### 2、能力目标：

- (1) 教授学生能对羽毛球运动的技、战术进行合理运用，提高学生运用羽毛球基本技、战术的能力。
- (2) 教授学生学会运用羽毛球进行科学健身，并能组织青少年进行羽毛球培训。
- (3) 教授学生学会羽毛球竞赛裁判方法和羽毛球竞赛组织编排，能独立担任羽毛球比赛的赛事组织与管理工作。
- (4) 教授学生学会运作羽毛球赛事和实施羽毛球项目营销，制定羽毛球俱乐部管理的规章制度和营销方案。

(5) 通过课程教学和实践锻炼, 学生能考取羽毛球国家职业资格证书和通过相关的行业认证。

### 3、素质目标:

培养学生树立终身体育的理想, 健全学生的人格, 培养学生具备坚忍不拔的意志, 提高学生的人际交往能力和爱岗敬业的作风, 加强学生的团队协作精神和创新能力的提高。

## 三、教学内容

### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一讲 羽毛球运动的热身与整理</b>		通过对羽毛球运动的热身与整理方法的讲解, 掌握羽毛球运动的热身与整理具体方法, 形成良好的热身整理习惯, 掌握指导热身与整理的指导方法。
1、羽毛球运动热身方法	讲解羽毛球运动的热身方法, 避免运动过程中受伤	
2、羽毛球运动整理方法	讲解羽毛球运动的整理方法, 舒缓疲劳, 减轻负荷	
<b>第二讲 羽毛球竞赛规则</b>		
1、羽毛球竞赛组织	讲解羽毛球比赛赛前、赛中、赛后的组织安排	通过对羽毛球比赛赛前、赛中、赛后的竞赛组织安排, 羽毛球不同项目比赛规则和羽毛球比赛场地与器材的讲解, 掌握羽毛球比赛的竞赛组织、竞赛项目及比赛规则, 了解比赛所需的场地与器材。
2、羽毛球比赛规则	讲解羽毛球比赛中, 不同项目的比赛规则	
3、比赛场地与器材	讲解羽毛球比赛中需要准备的器材及比赛场地的安排与布置	
<b>第三讲 羽毛球运动的技术要素</b>		通过对羽毛球手法、发球和接发球技术、击球法、步法的讲解与实践, 在理论上全面掌握羽毛球运动的技术要素。
1、手法	讲解羽毛球手法的技术要素	
2、发球和接发球技术	讲解羽毛球发球和接发球的技术要素	
3、基本击球法	讲解羽毛球基本击球法的技术要素	
4、基本步法	讲解羽毛球基本步法的技术要素	
<b>第四讲 羽毛球俱乐部管理的定义及原理</b>		
1.羽毛球俱乐部管理的定义	讲解羽毛球俱乐部管理的定义	通过对羽毛球俱乐部管理定义和原理的讲解, 掌握羽毛球俱乐部管理的一般知识。
2.羽毛球俱乐部管理的原理	讲解羽毛球俱乐部的原理(系统原理、人本原理、动态原理、效益原理等)	
<b>第五讲 羽毛球俱乐部管理的对象与方法</b>		通过对羽毛球俱乐部管理对象的讲解, 掌握羽毛球俱乐部管理的一般知识。
羽毛球俱乐部管理的对象	讲解羽毛球俱乐部管理的对象	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球的基本技术 动作的练习方法			
发球技术动作练习方法	正手发球动作技术练习方法	反手发球动作技术练习方法	通过对发球技术动作练习方法、击球技术动作练习方法和上网步法、中场两侧移动步法、后场步法技术动作练习方法的讲解,更加系统全面掌握羽毛球的发球技术击球技术和步法技术,并明白其中的技术原理。
击球技术动作练习方法	前场击球动作技术练习方法 中场击球动作技术练习方法 后场击球动作技术练习方法		
步法技术动作练习方法	上网步法动作技术练习方法 中场两侧移动步法动作技术练习方法 后场步法动作技术练习方法		
羽毛球手法 握拍技术	正手握拍技术 反手握拍技术		掌握羽毛球的握拍技术、发球和接发球技术,并明白其中的技术原理,且能分析讲解技术动作,并做出示范
发球和接发球技术	发球技术 接发球技术		
步法技术			
上网步法	右侧跨步上网 右侧跨步上网 并步上网	右侧交叉步上网 右侧交叉步上网	掌握羽毛球的上网步法、中场两侧移动步法和后退步法的主要技术,掌握在步法技术中常见的错误,并能掌握其纠正方法,明白其中的技术原理,且能分析讲解技术动作,并做出示范
中场两侧移动步法	向左侧移动步法 向右侧移动步法		
后退步法	正手交叉步后退步法 正手跨步退后场步法 正手头顶后退步法 反手后退步法		
常见错误及纠正方法	常见步法错误 常见步法错误的纠正方法		
身体素质训练	力量训练 速度训练 柔韧训练 耐力训练		全面提升学生身体素质水平,提高羽毛球运动所要求的力量、速度、耐力和柔韧水平



教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球击球法技术			
前场击球技术	正、反手搓球 正、反手推球 正、反手放网前球 正、反手挑球	正、反手勾球 正、反手扑球	
中场击球技术	正、反手挡直线网前球 正、反手挑球 正、反手平抽球 正、反手快打技术 正、反手接杀球放网前小球 正、反手接杀球挑后场高球	正、反手挡对角网前球	掌握羽毛球前场、中场及后场击球法技术，提高羽毛球技术水平，提高运动技能
后场击球技术	正手击高球 头顶击高球 正手吊直线、斜线球 头顶吊直线、斜线球 正手杀直线、对角线球	反手杀球 头顶杀球	
羽毛球课的设计与实施	各种技术的教学步骤及注意事项 羽毛球教学分组 羽毛球教学的顺序 羽毛球教学进度		掌握羽毛球各种技术在教学中的步骤，掌握羽毛球课设计的方法原则，为参加羽毛球协会、俱乐部实践做准备
羽毛球课的组织与实施	一般羽毛球课的组成部分 羽毛球教学准备的内容 羽毛球教学只不过保证安全的方法 羽毛球教学中示范的作用		掌握羽毛球教学课的组织与实施，教学内容的组织与实施，为参与羽毛球协会、俱乐部教学实践做准备
羽毛球运动的指导方法	对青少年的羽毛球指导和运动负荷的安排 对女子的羽毛球指导和运动负荷的安排 对中老年人的羽毛球指导和运动负荷安排		掌握不同人群的运动指导方法及运动负荷安排，能针对不同的人合理科学的安排运动训练

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总课时
1、羽毛球运动的热身整理与羽毛球的基本技术动作的练习方法	4	2	4		6
2、羽毛球运动的热身整理与羽毛球的基本技术动作的练习方法	4	2	4		6
3、羽毛球竞赛规则与羽毛球手法	4	4	2		6
4、羽毛球竞赛规则与羽毛球手法	4	2	4		6
5、羽毛球竞赛规则与羽毛球步法技术	4	2	4		6
6、羽毛球竞赛规则与羽毛球步法技术	4	2	4		6
7、羽毛球竞赛规则与羽毛球步法技术	4	2	4		6
8、羽毛球运动的技术要素与羽毛球步法技术	4	2	4		6
9、羽毛球运动的技术要素与身体素质训练	4	2	4		6
10、羽毛球运动的技术要素与身体素质训练	4	2	4		6
11、羽毛球俱乐部管理的定义及原理与羽毛球击球法技术	4	2	4		6
12 羽毛球俱乐部管理的定义及原理与羽毛球击球法技术	4	2	4		6
13、羽毛球俱乐部管理的对象与方法与羽毛球击球法技术	4	2	4		6
14、羽毛球课的设计实施与羽毛球课的组织与实施	4	2	4		6
15、羽毛球运动的指导方法	4		6		6
16、考试	4			6	6
合计		30	60	6	96

## 五、教学方法与手段

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极

乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。

- 3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价
- 4、积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与 10%	随堂考核	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 40% 为平时综合成绩
	理论 1：羽毛球培训市场分析 20%	作业	
	理论 2：用案例形式写一个青少年步法训练的内容 10%	作业	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	评价内容	成绩统计
期末综合	正手网前放网 技术 10%	随堂考试	采用百分制，按照各项成
	正手网前放网 技评 10%	随堂考试	

中场左右移动步法 技术 10%	随堂考试	绩所占比例进行折算叠加再除以 60% 为期末综合成绩 如果任意一项不及格, 则期末成绩以 40 分计算。
中场左右移动步法 技评 10%	随堂考试	
1 分钟仰卧起坐 10%	随堂考试	
参加教学比赛 10%	随堂考试	

## (二) 平时综合评分标准及考核要求

### 1、平时综合 40%

#### (1) 学习参与 10%:

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定, 每迟到一次扣 10 分, 事假一次扣 10 分, 旷课一次扣 20 分。

**具体评分标准: 最终成绩按照分数×10%再进行四舍五入折算成上面的评分**

分数	课堂出勤和课堂参与标准
100-90	全勤、学习态度积极、上课积极思考, 踊跃发言
89-80	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60	迟到或早退 1-2 次, 学习态度一般、上课不认真
59-50	旷课 2-3 次 学习态度差, 上课态度消极
50 以下	旷课 3 次以上, 学习态度很差、上课态度极为消极

#### (2) 羽毛球培训市场分析 20%。

**考核方法:** 学生根据查阅资料以及调查当地的羽毛球培训市场, 结合自己的观点写作一篇与羽毛球培训市场相关的论文, 最终成绩按照统计成绩×10%折合。

**评分标准:**

分数	羽毛球培训市场的分析标准
100-90	格式工整, 主题鲜明, 分析了宏观的羽毛球产业发展背景, 并在文中实证分析了羽毛球培训市场的相关内容, 分析层次分明, 论点清晰, 逻辑思路连贯, 有自己独到的见解

89-80	格式工整，主题鲜明，析了宏观的羽毛球产业发展背景，并在文中实证分析了羽毛球培训市场的相关内容，分析层次分明，论点清晰，逻辑思路连贯，但是分析上不够全面
79-70	格式工整，主题鲜明，文中包含了羽毛球培训市场的相关内容，分析层次分明，但是分析不够全面，对培训市场的一些关键因素分析有缺失
69-60	主题鲜明，文中包含了羽毛球产业的相关内容，但是分析片面，没有把握住对影响培训市场的关键因素。
59-50	主题不鲜明，文中虽包含了羽毛球培训市场产相关内容，但整个内容与羽毛球培训市场的关系不大，观点不明确。
50 以下	格式不正确，抄袭严重，没有自己的见解

### (3) 用案例形式写一个青少年羽毛球步法训练的内容 10%。

**考核标准：**学生运用上课学习的有关青少年羽毛球培训的内容，用文字和图形的形式写一个青少年羽毛球步法训练的案例，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

**评分标准：**

分数	青少年羽毛球步法训练案例评分标准
100-90	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例设计的内容和项目严格规范，案例的内容和项目按照运动训练学的原理结合培训对象的身体特征进行设计整体设计合理，各个项目描述准确；对重点的步法和手法能做出详细的分析；配图简洁，大方，能为项目做出有效的补充；案例可以作为成年人初级羽毛球培训的样本。
89-80	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例设计的内容和项目严格规范，对重点的步法和手法能做出详细的分析；配图简洁，大方，能为项目做出有效的补充；
79-70	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例设计的内容和项目严格规范，能对重点的步法和手法能做出一定的分析，但是设计的运动负荷和运动强度，没有考虑到服务对象的特点。
69-60	卷面整洁，书写工整；案例切合主题要求，案例切合主题要求，案例设计的内容和项目严格规范，但是对重点的步法和手法能做出的分析不合理，但是设计的运动负荷和运动强度，没有考虑到服务对象的特点。
59-50	书写潦草；案例基本切合主题要求，案例设计的内容和项目不规范，没有层次性。整体设计不科学，不完整，没有对重点的步法和手法做出分析。
50 以下	书写潦草；案例不切合主题要求，案例设计的内容和项目没有可操作性，整体设计不科学，不完整；各个步法和手法的讲解描述不准确。

### (三) 期末综合评分标准及考核要求

#### 1、期末综合 60%

#### 技术项目达标成绩标准

##### (1) 正手网前放网 20%

**考核方法：**学生站在前发球线后面 1 米处正手接球准备姿势站好，教师在网球抛球，学生启

动运用正手搓球或者放网的动作把球放过球网。过对方前发球线、不过线以及触网等违例行为均不计分。

### 1) 技术考核 10%

评分标准： 男/女

分数	吊球个数
100	10
90	9
80	8
70	7
60	6
50	5
40	4
30	3
20	2
10	1
0	0

### 2) 技能考核 10%

评分标准： 男/女

分数（等级）	正手网前放网技能考核评分标准
90-100	接球准备姿势正确，启动动作规范；接球过程动作流畅；整体动作完整；球的飞行线路准确
80-89	接球准备姿势正确，启动动作基本规范；接球过程动作流畅；整体动作基本完整；球的飞行线路准确
70-79	接球准备姿势正确，启动动作基本规范；接球过程动作基本流畅；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
60-69	接球准备姿势正确，启动动作基本规范；接球过程动作有小毛病；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
59-50	接球准备姿势不标准，启动动作基本规范；接球过程动作有重大错误；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路不规则
50	接球准备姿势不标准，没有启动步；接球过程动作有重大错误；整体动作不完整且动作生硬；球的飞行线路不规则

### (2) 中场左右移动步法 20%

考核方法：考核学生在 1 分钟内完成利用步法在中场两侧进行移动的次数，（学生在球场中心位

置利用交叉步或者垫步向左右变向移动并后退返回中点)其中左右各完成1次算完成1次,统计成绩按照各项100分计算,最终成绩按照统计成绩×10%折合。

### 1) 技术考核 10%

评分标准: 男子

成绩	18次	17次	16次	15次	14次	13次
得分	100	90	80	70	60	50
成绩	12次	11次	10次以下			
得分	40	30	0			

女子

得分	100	90	80	70	60	50
成绩	10次	9次	8次以下			
得分	40	30	0			

### 2) 技能考核 10%

评分标准: 男/女

分数	中场左右移动步法技能评定标准
90-100	开始步法移动前的准备姿势及站位正确,步法移动过程中动作正确、规范,步法移动过程流畅;步法移动完整;步法移动中身体与步法协调
80-89	开始步法移动前的准备姿势及站位正确,步法移动过程中动作基本正确、规范;步法移动过程流畅;步法移动完整;步法移动中身体与步法基本协调,
70-79	开始步法移动前的准备姿势及站位正确,步法移动过程中动作基本正确、规范性不够;步法移动过程流畅;步法移动基本完整;步法移动中身体与步法基本协调,
60-69	开始步法移动前的准备姿势及站位正确,步法移动过程中动作基本正确、规范性不够,步法移动过程不够流畅,有小的顿挫;步法移动完整;步法移动中身体与步法基本协调,
60分以下	开始步法移动前的准备姿势及站位正确,步法移动过程中动作有错误、规范性较差,步法移动过程有明显的停顿;步法移动完整,步法移动中身体与步法基本协调,

## 2、期末综合评分标准及考核要求

### (1) 身体素质(实践)考核 10%

身体素质(实践)考核考1分钟仰卧起坐和立定跳远测试,统计成绩按照100分制计算,最终成绩按照百分制成绩×10%折合

#### 1) 1分钟仰卧起坐 10%

**考核方法:**统计1分钟内仰卧起坐的个数,统计成绩按照下表折合成100分制计算,得分没有超过50分不计成绩。最终成绩按照百分制成绩×10%折合

**要求：**开始时抱头双肩着垫，屈膝。时间到以后个数无效。

**评分标准：**单位（个）

得分	100分	90分	80分	70分	60分	50分
成绩（男子）	60	55	50	45	40	35
成绩（女子）	50	45	40	35	30	25
得分	40分	30分	20分	10分	0分	
成绩（男子）	30	25	20	15	15及以下	
成绩（女子）	20	15	10	5	5及以下	

## （2）参加教学比赛 10%

1) **考核方法：**社体羽毛球专选方向二年级的学生通过参加教学比赛，以比赛的名次折合得分。

2) **考核标准：**举行男子单打和女子单打比赛，以最新的单打竞赛规则为准

3) **评分标准**

分数	名次	备注
100-90	第一名—第四名	积极认真参加比赛
90-80	第五名—第八名	积极认真参加比赛
80-70	第九名—第十八名	积极认真参加比赛
70-60	第十九名—第二十八名	积极认真参加比赛
60-50	第二十九名—第三十三名	积极认真参加比赛
50分以下不及格	第三十三名以后	积极认真参加比赛

注：参加省级比赛获得前四名的学生均以 100 分计算，省级比赛或者第四名-第八名均以 95 分计算，进入省级比赛 16 强的学生均以 90 分计算。

在教学比赛过程中出现违反体育道德精神以及弃赛、罢赛、消极比赛等现象，则本次比赛该生得分按照 0 分处理。

**竞赛规程见附件：**

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

羽毛球课作业包括上交批改的两次作业、各个模块结束的随堂作业。其中两次上交作业纳入期末成绩考核评定，两次作业的内容分别是：1、羽毛球培训市场分析；2、用案例形式写一个成年人羽毛球初级训练的内容。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习



并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球教学的多媒体教学软件以及教学视频，并对其中不能掌握的技术进行模仿练习，多观看有关的大型羽毛球赛事，学会欣赏羽毛球比赛等。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

1、肖杰. 羽毛球运动理论与实践. [M] 北京：人民体育出版社，2011年6月

### 2、主要参考书：

1、李楠. 现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M] .北京:中国书籍出版社，2017年 第一版

2、中国羽毛球协会. 羽毛球竞赛规则. [M] .北京:北京体育大学出版社，2017年

3、托尼. 格赖斯. 羽毛球运动入门到精通. [M] .北京：人民邮电出版社，2017年 第二版

### 3、课外学习资源

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

附件：

## **体育学院羽毛球专选班 “羽毛球教学” 比赛竞赛规程**

竞赛目的:以赛代考试，提高羽毛球专选班学生竞赛水平。

一、主办单位、承办单位、协办单位

主办单位：体育学院各年级羽毛球专选班

二、比赛时间和地点：

1、比赛时间：学期 17-18 周

2、比赛地点：乐山师范学院羽毛球馆

三、参赛单位：

乐山师范学院体育学院各个年级羽毛球专选班

四、参赛办法：

报名时间： 2、报名方式：

a)、参加比赛的球队运动员不限（男单、女单以各个专选班人数而定）备注：针对各个年级羽毛

球专选班的所有学生。

b)、参赛运动员必须是羽毛球专选班的学生。

c)、将报名表在每学期 13 周之前交给专业老师

#### 五、比赛规则：

1、执行国家体育总局最新《羽毛球竞赛规则》。

2、17-18 周进行比赛

3、比赛分两个阶段进行，第一阶段为分组单循环赛，第二阶段为淘汰赛；第一阶段小组前 4 名出线参加第二阶段淘汰赛；比赛均采用 31 金球。

4、参赛队员必须按照已编定的比赛时间、场序，到指定的场地参加比赛，迟到 10 分钟则视为弃权。裁判长有权根据赛场实际情况调整比赛场次。

#### 六、参赛要求：

1 参赛运动员必须是体育学院各年级羽毛球专选班学生，不得外借人员参赛，凡弄虚作假，一经查实取消比赛成绩。

2 各参赛队员参赛时请出示学生证，比赛球拍自带，比赛用球承办方提供

3 比赛中服从裁判，发扬友谊第一，比赛第二的精神，赛出成绩、赛出风格。

#### 七、竞赛项目：

男单、女单、

八、名次录取及奖励：比赛采取各个年级排名形式进行统计，以名次的高低累计分数技术该生的期末考试内容中的以赛代考一项。

#### 九、裁判员及仲裁委员会

临场裁判员由体育学院羽毛球专选班的部分同学和体育学院专任羽毛球教师担任，记录台裁判员由体育学院羽毛球专选班和社体学生担任。仲裁委员会由体育学院指定老师成员组成

#### 十、未尽事宜另行通知

十一、本规程的修改权和解释权属主办单位，未尽事宜另行通知。

大纲执笔：周咏松

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：周咏松

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求：

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历，具备讲师以上职称，具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少 4 年以上，至少带队参加省级羽毛球比赛 2 次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位，在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习，至少进行 2 次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛，至少完成 96 学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习 1 学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作

课程编码：14021210

## 《羽毛球俱乐部指导与管理 4》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中理论讲授 28 学时，技术（技能）实践 62 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，羽毛球专业选项以“培养应用型人才”为宗旨，贯彻“课、赛、证”的教学理念，落实“学以致用”为指导思想，运用羽毛球课程教学和羽毛球专业实践，使学生基本掌握羽毛球的基本理论、知识和应用技能及方法，领会这些理论方法在羽毛球教学、羽毛球竞技、羽毛球裁判等不同层面的运用，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，提升学生的综合素质，把学生塑造成适应新时期体育发展的应用型体育人才。其具体培养目标描述如下：

#### 1、知识目标：

- （1）熟悉掌握羽毛球运动基本技战术的理论知识和方法，掌握羽毛球技战术的要点。
- （2）掌握羽毛球身体素质训练的的注意事项，掌握羽毛球指导训练的方法。
- （3）熟悉羽毛球运动群众开展情况，把握羽毛球产业未来发展的趋势

#### 2、能力目标：

- （1）教授学生对羽毛球运动的技、战术进行合理灵活运用，提高学生运用羽毛球基本技、战术的能力。
- （2）教授学生学会运用羽毛球进行科学健身，制定训练教学计划，并能参与组织不同人群的羽毛球培训。
- （3）教授学生学会羽毛球俱乐部管理营销的方法，制定羽毛球俱乐部管理的规章制度和营销方案等了
- （4）通过课程教学和实践锻炼，学生能考取羽毛球国家职业资格证书和通过相关的行业认证。

### 3、素质目标:

培养学生树立终身体育的理想,健全学生的人格,培养学生具备坚忍不拔的意志,提高学生的人际交往能力和爱岗敬业的作风,加强学生的团队协作精神和创新能力的提高。

## 三、教学内容

### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一讲 羽毛球比赛的欣赏</b>		
1、羽毛球比赛欣赏的意义	讲解欣赏羽毛球比赛的意义	通过对羽毛球比赛欣赏的讲解,了解羽毛球比赛欣赏的意义及内容,更加深入地了解羽毛球运动,提升羽毛球比赛的欣赏能力
2、羽毛球比赛欣赏的内容	讲解羽毛球比赛欣赏的内容	
3、羽毛球比赛欣赏能力的培养途径	讲解怎样培养欣赏羽毛球比赛的能力	
<b>第二讲 优秀羽毛球选手技战术分析与欣赏</b>		
1、优秀羽毛球选手在比赛中的技战术分析	讲解影响羽毛球素质练习的因素	通过对优秀羽毛球选手技战术的分析与欣赏的讲解,了解羽毛球比赛中技战术的运用,能够分析优秀羽毛球选手在比赛中的技战术运用,提升羽毛球比赛的欣赏能力
<b>2、优秀羽毛球选手在比赛中的技战术欣赏</b>	讲解羽毛球身体素质练习的具体方法	
<b>第三讲 羽毛球竞赛方法及编排</b>		
1、单循环制、单淘汰制、佩奇制、混合制	讲解羽毛球比赛中单循环制、单淘汰制、佩奇制、混合制的编排	通过对羽毛球竞赛方法及编排的讲解,掌握单循环制、单淘汰制、佩奇制、混合制等比赛赛制,掌握场次、轮次的计算方法,能够进行羽毛球赛事的编排,全面掌握羽毛球竞赛规则。
2、轮次的计算	讲解羽毛球比赛中轮次的计算	
3、场次的计算	讲解羽毛球比赛中场次的计算	
4、比赛顺序的选择	讲解羽毛球比赛中比赛顺序的选择	
5、轮空位置的分布	讲解羽毛球比赛中轮空位置的分布	
6、决定名次的方法	讲解羽毛球比赛中决定名次的方法	
<b>第四讲 羽毛球双打配合</b>		
1、前后站位打法	讲解羽毛球双打前后站位打法	通过对羽毛球双打配合的理论讲解,掌握羽毛球双打配合的前后站位、左右站位以及轮换站位的打法,提高双打能力。
2、左右站位打法	讲解羽毛球双打左右站位打法	
3、轮转站位打法	讲解羽毛球双打轮转站位打法	
<b>第五讲 羽毛球基本技术的纠正方法与练习方法</b>		
1、羽毛球发球技术的纠正	讲解常见羽毛球发球技术常见错误的纠正	通过对羽毛球基本技术的纠正方法和练习方法的讲解,全面了

章节名称	教学内容	基本要求
正方法与练习方法	方法及练习方法	解羽毛球技术中常出现的错误,并且能够正确运用纠正方法及练习方法进行改正,提高羽毛球技术水平,提高学生对羽毛球教学过程中出现的错误认识,能够正确的指导教学。
2、羽毛球击球技术的纠正方法与练习方法	讲解常见羽毛球击球技术常见错误的纠正方法及练习方法	
3、羽毛球步法技术的纠正方法与练习方法	讲解常见羽毛球步法技术常见错误的纠正方法及练习方法	
第六讲 业余羽毛球赛事的组织		通过对业余羽毛球比赛的组织与实施及注意事项和裁判工作的组织及注意事项的讲解,熟悉掌握业余羽毛球赛事组织工作及裁判工作,能够胜任业余羽毛球赛事的组织与安排。
1、业余羽毛球比赛的组织	讲解业余羽毛球比赛的组织与实施及注意事项	通过对业余羽毛球选手的技术指导、战术指导及心理指导方法的讲解,掌握业余教练员在比赛中的指导方法,能够根据运动员自身特点、比赛进行情况等其他因素,科学合理地进行指导。
2、业余羽毛球比赛的裁判组织	讲解业余羽毛球比赛的裁判组织及注意事项	
第七讲业余羽毛球选手的比赛指导		
1、业余羽毛球选手的技术指导	讲解业余羽毛球选手的技术指导方法	
2、业余羽毛球选手的战术指导	讲解业余羽毛球选手的战术指导方法	
3、业余羽毛球选手的心理指导	讲解业余羽毛球选手的心理指导方法	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球反手技术			
反手握拍、发球技术	反手发球技术	反手握拍方法	通过对反手握拍、发球和击球技术的讲解,掌握羽毛球的反手技术,更加系统全面掌握羽毛球的发球技术和击球技术,明白其中的技术原理并能灵活运用。
反手击球技术	反手前场击球技术 反手中场击球技术 反手后场击球技术		
羽毛球单打战术	发球战术 攻后场战术 打四方球战术 打对角线战术 拉、吊结合杀球战术	接发球战术 攻前场战术	掌握羽毛球的单打战术,提高羽毛球运动技能,并能在比赛中灵活运用战术。
羽毛球双打战术	发球战术 接发球战术 攻后场战术	防守战术	掌握羽毛球的双打战术,提高羽毛球运动技能,并能在比赛中灵活运用战术。

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球步法技术	后攻前封战术 攻人战术 攻中路战术		
上网步法	右侧蹬跨步上网步法 左侧蹬跨步上网步法 并步上网步法	右侧交叉步上网 右侧交叉步上网	
中场两侧移动步法	向左侧移动步法 向右侧移动步法		通过对上网步法、中场两侧移动步法、后场步法的讲解,更加系统全面掌握羽毛球的步法技术,明白其中的技术原理并能灵活运用。
后场步法	正手交叉步后退步法 正手跨步退后场步法 正手头顶后退步法 反手后退步法		
羽毛球身体素质训练	力量素质练习 耐力素质练习 柔韧素质练习 速度素质练习 灵敏素质练习		全面提升学生身体素质水平,提高羽毛球运动所要求的力量、速度、耐力和柔韧水平
羽毛球调整训练	羽毛球运动负荷的调整训练 羽毛球运动强度的调整训练 羽毛球运动密度的调整训练		通过对运动的负荷、强度、密度等进行调整训练,使训练更加科学合理,提高课堂学习效果。
羽毛球俱乐部课程管理	羽毛球项目的设计与发展 羽毛球建设课程体系 课程表的设计 设施管理		通过对羽毛球俱乐部课程管理的实践,让学生了解掌握羽毛球俱乐部的课程管理,能够设计羽毛球健身项目内容和课程表等,能够合理的利用设施、场地和器材等。
羽毛球俱乐部教练员的管理	羽毛球教练的招聘 羽毛球教练的保留和发展 羽毛球教练评估		了解掌握羽毛球俱乐部教练员的管理,熟悉教练招聘、教练保留与发展、教练评估等各个环节的工作。
羽毛球俱乐部日常运转管理			

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球俱乐部项目 培训的管理与营销	羽毛球俱乐部会员日常管理 羽毛球俱乐部员工日常管理 羽毛球俱乐部资金日常管理 羽毛球俱乐部场地、场馆日常 管理与维护 羽毛球俱乐部培训日常管理		通过实际深入羽毛球俱 乐部实践,让学生了解掌握俱 乐部会员、员工、资金、场地 (馆)、培训等的日常管理。
	羽毛球俱乐部项目培训的管理 羽毛球俱乐部项目培训的营销		通过实际深入羽毛球俱 乐部实践,让学生了解掌握羽 毛球俱乐部项目培训的管理 与营销。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1、羽毛球运动基本战术与羽毛球的基本技术动作的练习方法	5	2	4		6
2、羽毛球运动基本战术与羽毛球步法技术	5	3	3		6
3、羽毛球运动基本战术与羽毛球步法技术	5	3	3		6
4、羽毛球运动基本战术与羽毛球步法技术	5	2	4		6
5、羽毛球素质练习的注意事项和影响因素与羽毛球步法技术	5	2	4		6
6、羽毛球素质练习的注意事项和影响因素与身体素质训练	5	2	4		6
7、羽毛球素质练习的注意事项和影响因素与身体素质训练	5	2	4		6
8、羽毛球运动健康与羽毛球击球技术	5	2	4		6
9 羽毛球运动健康与羽毛球击球技术	5	2	4		6
10、羽毛球俱乐部的营销定义及原理与羽毛球击球技术	5	2	4		6
11 羽毛球俱乐部的营销定义及原理与羽毛球击球法技术	5	2	4		6
12 羽毛球俱乐部营销的对象与法则走访、观摩校外羽毛球俱乐部的管理	5	2	4		6



13 羽毛球俱乐部营销的对象与 法则走访、观摩校外羽毛球俱 乐部的管理	5	2	4	6	
14、参与校外羽毛球比赛实践	5		6	6	
15、参与不同人群指导训练实 践与训练计划的具体实施实践	5		6	6	
16、考试	5		6	6	
合计		28	62	6	96

## 五、教学方法与手段

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。
- 3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价
- 4、积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程考核方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%

期末考核	60%
合计	100%

注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与 10%	随堂考核	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 40% 为平时综合成绩
	理论 1：设计一个羽毛球俱乐部营销策划方案 10%	作业	
	理论 2：用案例形式写一个成人羽毛球培训训练计划 20%	作业	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	发反手网前小球技术 10%	随堂考试	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 60% 为期末综合成绩 如果任意一项不及格，则期末成绩以 40 分计算。
	发反手网前小球技评 10%	随堂考试	
	后场移动 技术 10%	随堂考试	
	后场移动 技评 10%	随堂考试	
	1 分钟立卧撑 10%	随堂考试	
	弓步跳跃测试 10%		

## （二）平时综合评分标准及考核要求

### 1、平时综合 40%

#### （1）学习参与 10%：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

具体评分标准：最终成绩按照分数×10%再进行四舍五入折算成上面的评分

分数	课堂出勤和课堂参与标准
100-90	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真
59-50	旷课 2-3 次 学习态度差，上课态度消极
50 以下	旷课 3 次以上，学习态度很差、上课态度极为消极

**(2) 设计一个羽毛球俱乐部营销策划方案 10%。**

**考核标准：**学生运用上课学习的羽毛球俱乐部营销知识以及实践锻炼的经历设计一个羽毛球俱乐部营销策划方案，最终成绩按照统计成绩×5%折合。

分数	羽毛球俱乐部营销策划方案评分标准
100-90	格式工整，主题鲜明，目的明确，深入细致，周到具体，简易明了，能反映羽毛球运动的特色，羽毛球健身的好处，突出羽毛球专业培训的优势，羽毛球培训的多样化
89-80	格式工整，主题鲜明，目的明确，深入细致，周到具体，简易明了，能反映羽毛球运动的特色，羽毛球健身的好处，但是没有突出羽毛球专业培训的优势，羽毛球培训的多样化
79-70	格式工整，主题鲜明，目的明确，深入细致，周到具体，简易明了，但是内容单薄，没有重点
69-60	格式工整，主题鲜明；内容不够丰富，版面单一，但是内容苍白，没有重点
59-50	格式不正确，主题不鲜明，内容不够丰富，版面单一，介绍不完全
50 以下	书写潦草；案例不切合主题要求，案例设计的内容和项目没有可操作性，整体设计不科学，不完整；各个步法和手法的讲解描述不准确。

**(3) 用案例形式写一个成人羽毛球培训训练计划 20%。**

**考核标准：**学生运用上课学习的有关羽毛球培训的内容，用文字和图形的形式写一个成人羽毛球培训训练计划，最终成绩按照统计成绩×20%折合。

### 评分标准:

分数	用案例形式写一个成人羽毛球培训训练计划的内容评分标准
100-90	卷面整洁,书写工整;案例切合主题要求,案例设计的内容和项目严格规范,案例的内容和项目按照运动训练学的原理结合培训对象的身体特征进行设计整体设计合理,各个项目描述准确;对重点的步法和手法能做出详细的分析;配图简洁,大方,能为项目做出有效的补充;案例可以作为成年人初级羽毛球培训的样本。
89-80	卷面整洁,书写工整;案例切合主题要求,案例设计的内容和项目严格规范,对重点的步法和手法能做出详细的分析;配图简洁,大方,能为项目做出有效的补充。
79-70	卷面整洁,书写工整;案例切合主题要求,案例设计的内容和项目严格规范,能对重点的步法和手法能做出一定的分析,但是设计的运动负荷和运动强度,没有考虑到服务对象的特点。
69-60	卷面整洁,书写工整;案例切合主题要求,案例切合主题要求,案例设计的内容和项目严格规范,但是对重点的步法和手法能做出的分析不合理,但是设计的运动负荷和运动强度,没有考虑到服务对象的特点。
59-50	书写潦草;案例基本切合主题要求,案例设计的内容和项目不规范,没有层次性。整体设计不科学,不完整,没有对重点的步法和手法做出分析。
50 以下	格式不正确,主题错误,或抄袭

### (三) 期末综合评分标准及考核要求

#### 1、期末综合 60%

##### 考核的评价标准:

考发发反手网前小球、后场左右移动步法两种技术,其中每种技术又分为技术得分和技术评价得分两项组成,统计成绩按照各项 100 分计算,各项最终成绩按照统计成绩 $\times$ 10%折合。

##### 技术水平考核

#### (1) 发反手网前小球 20%

**考核方法:**学生站在右发球区发反手网前小球(10个),网前小球落点应在对方前发球线附近,未过对方前发球线或者超过后底线等违例行为均不计分。

#### 1) 技术考核 10%

评分标准: 男/女

成绩	10 个	9 个	8 个	7 个	6 个	5 个
得分	100	90	80	70	60	50

成绩	4个	3个	2个	1个	0个
得分	40	30	20	10	0

## 2) 技能考核 10%

评分标准：男/女

分数	反手网前小球技能考核评分标准
100-90	发球准备姿势正确，发球动作规范；发球过程动作流畅；整体动作完整；球的飞行线路准确
89-80	发球准备姿势正确，发球动作基本规范；发球过程动作流畅；整体动作基本完整；球的飞行线路准确
79-70	发球准备姿势正确，发球动作基本规范；发球过程动作基本流畅；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
69-60	发球准备姿势正确，发球动作基本规范；发球过程动作有小毛病；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路准确
59-50	发球准备姿势不标准，发球动作基本规范；发球过程动作有重大错误；整体动作基本完整；但是动作僵硬；球的飞行线路不规则
50 以下	发球准备姿势不标准，发球动作不规范；发球过程动作有重大错误；整体动作不完整且动作生硬；球的飞行线路不规则

## (2) 后场移动步法 20%

**考核方法：**考核学生在 1 分钟内完成利用步法在后场进行移动的次数，（学生从左侧启动到球场中点然后再到球场右侧并挥拍）其中出去到返回算一次，统计成绩按照各项 100 分计算，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

## 1) 技术考核 10%

评分标准：男/女

分数	完成次数（男子）	完成次数（女子）
100	16	14
90	14	12
80	12	10
70	10	8
60	9	7
50	8	6

## 2) 技能考核 10%

评分标准：男/女

分数	技能考核评分标准
100-90	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作正确、规范，步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法协调
89-80	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范；步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调
79-70	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够；步法移动过程流畅；步法移动基本完整；步法移动中身体与步法基本协调
69-60	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够，步法移动过程不够流畅，有小的顿挫；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调
59-50	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作有错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动完整，步法移动中身体与步法基本协调
50 以下	开始步法移动前的准备姿势及站位错误，步法移动过程中动作有重大错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动不完整，且出现错误；步法移动中身体与步法不能协调

## (3) 身体素质（实践）考核 20%

### 1) 分钟立卧撑 10%

**考核方法：**统计 1 分钟内立卧撑的个数，统计成绩按照下表折合成 100 分制计算，得分没有超过 50 分不计成绩。最终成绩按照百分制成绩×10%折合

**要求：**开始时身体直立,首先做一个俯卧撑，然后收小腿成半蹲姿势，再站起来。时间到以后个数无效。

评分标准：单位（个）

得分	100 分	95 分	90 分	85 分	80 分	75 分	70 分	65 分	60 分	55 分
成绩（男子）	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12
成绩（女子）	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
得分	50 分									
成绩（男子）	11									
成绩（女子）	8									

### 2) 原地弓步跳跃测试 10%

**考核方法：**学生按照弓步压腿的姿势站好开始,向上纵跳并空中换腿,然后呈弓步落地站稳,计算 90

秒内完成换腿的次数。

**评分标准：**单位（个）

得分	100分	99-90分	89-80分	79-70分	69-60分	59-50分	50分以下
成绩 (男子)	81及以上	80-76	75-70	69-65	64-60	59-55	54及以下
成绩 (女子)	71及以上	70-66	65-60	59-55	54-50	49-45	44及以下

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

羽毛球课作业包括上交批改的两次作业、各个模块结束的随堂作业。其中两次上交作业纳入期末成绩考核评定，两次作业的内容分别是：1、制作一个羽毛球场馆管理制度。2 用案例形式写一个成人羽毛球培训训练计划另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球教学的多媒体教学软件以及教学视频，并对其中不能掌握的技术进行模仿练习，多观看有关的大型羽毛球赛事，学会欣赏羽毛球比赛等。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

1、肖杰.羽毛球运动理论与实践. [M] 北京：人民体育出版社，2011年6月

#### 2、主要参考书：

1、李楠.现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M] .北京:中国书籍出版社，2017年 第一版

2、中国羽毛球协会.羽毛球竞赛规则. [M] .北京:北京体育大学出版社，2017年

3、托尼.格赖斯.羽毛球运动入门到精通. [M] .北京：人民邮电出版社，2017年 第二版

#### 3、课外学习资源

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求：

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历，具备讲师以上职称，具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少 4 年以上，至少带队参加省级羽毛球比赛 2 次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位，在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习，至少进行 2 次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛，至少完成 96 学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习 1 学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作。



课程编码：14021211

## 《羽毛球俱乐部指导与管理 5》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时： 96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中理论讲授 34 学时，技术（技能）实践 56 学时，考核 6 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，羽毛球专业选项以“培养应用型人才”为宗旨，贯彻“课、赛、证”的教学理念，落实“学以致用”为指导思想，运用羽毛球课程教学和羽毛球专业实践，使学生基本掌握羽毛球的基本理论、知识和应用技能及方法，领会这些理论方法在羽毛球教学、羽毛球竞技、羽毛球裁判等不同层面的运用，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，提升学生的综合素质，把学生塑造成适应新时期体育发展的应用型体育人才。其具体培养目标描述如下：

#### 1、知识目标：

- （1）熟悉羽毛球健身的基本知识和方法，掌握青少年羽毛球培训课程的主要知识。
- （2）掌握羽毛球单、双打竞赛的基本规则以及基本裁判法，熟悉羽毛球运动的各项技战术内容。
- （3）掌握羽毛球裁判法和羽毛球竞赛组织编排，熟悉羽毛球俱乐部的运作流程
- （4）熟悉羽毛球产业，把握羽毛球产业未来发展的趋势

#### 2、能力目标：

- （1）教授学生能对羽毛球运动的技、战术进行合理运用，提高学生运用羽毛球基本技、战术的能力。
- （2）教授学生会运用羽毛球进行科学健身，并能组织青少年进行羽毛球培训。
- （3）教授学生会羽毛球竞赛裁判方法和羽毛球竞赛组织编排，能独立担任羽毛球比赛的赛事组织与管理工作。
- 4）教授学生会运作羽毛球赛事和实施羽毛球项目营销，制定羽毛球俱乐部管理的规

章制度和营销方案。

(5) 通过课程教学和实践锻炼, 学生能考取羽毛球国家职业资格证书和通过相关的行业认证。

### 3、素质目标:

培养学生树立终身体育的理想, 健全学生的人格, 培养学生具备坚忍不拔的意志, 提高学生的人际交往能力和爱岗敬业的作风, 加强学生的团队协作精神和创新能力的提高。

## 三、教学内容

### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一讲 羽毛球运动基本战术</b>		
1、羽毛球战术中的判断与预测	讲解在羽毛球比赛中如何对对手不同羽毛球战术的判断与预测, 以采取相对应的战术	通过对羽毛球运动基本战术的讲解, 掌握羽毛球单、双打战术并能灵活运用, 掌握在不同比分下的战术运用, 在羽毛球比赛中能准确地判断和预测对手战术, 从而找到合适的战术来适应对手
2、单打比赛的战术运用	讲解常见羽毛球单打比赛中战术的运用知识	
3、双打比赛的战术运用	讲解常见羽毛球双打比赛中战术的运用知识	
4、不同比分下的战术运用	讲解在羽毛球比赛中不同比分下的战术应用知识	
<b>第二讲 羽毛球素质练习的注意事项和影响因素</b>		通过对羽毛球素质练习的注意事项和影响因素的讲解。了解影响羽毛球素质练习的因素, 掌握羽毛球身体素质练习的具体方法及在进行羽毛球身体素质练习时的注意事项
1、羽毛球素质练习的影响因素	讲解影响羽毛球素质练习的因素	
<b>2、羽毛球身体素质练习方法</b>	讲解羽毛球身体素质练习的具体方法	
<b>3、羽毛球身体素质练习中注意事项</b>	讲解在进行羽毛球身体素质练习时的注意事项	
<b>第三讲 羽毛球运动健康</b>		通过对羽毛球运动健康的讲解, 让学生了解基本的体育卫生常识, 养成良好的体育卫生习惯, 能科学合理地参与体育锻炼。
1、羽毛球运动中的卫生与健康	讲解羽毛球运动中的卫生保健基本常识, 讲解在羽毛球锻炼中应注意的卫生问题。	
<b>第四讲 羽毛球俱乐部的营销定义及原理</b>		
1.羽毛球俱乐部营销的定义	讲解羽毛球俱乐部营销的定义	通过对羽毛球俱乐部营销定义和原理的讲解, 掌握羽毛球俱乐部营销的一般知识。
2.羽毛球俱乐部营销的原理	讲解羽毛球俱乐部营销的原理	

章节名称	教学内容	基本要求
原理		
第五讲 羽毛球俱乐部营销的对象与法则		
1、羽毛球俱乐部管理的对象	讲解羽毛球俱乐部管理的对象	通过对羽毛球俱乐部营销的对象与法则的讲解，掌握羽毛球俱乐部营销的一般知识。
2、羽毛球俱乐部管理的法则	讲解羽毛球俱乐部管理的法则	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球的基本技术动作的练习方法			
发球技术动作练习方法	正手发球动作技术练习方法	反手发球动作技术练习方法	通过对发球技术动作练习方法和击球技术动作练习方法的讲解，更加系统全面掌握羽毛球的发球技术和击球技术，明白其中的技术原理并能灵活运用。
击球技术动作练习方法	前场击球动作技术练习方法 中场击球动作技术练习方法 后场击球动作技术练习方法		
羽毛球步法技术			
上网步法	右侧蹬跨步上网步法 左侧蹬跨步上网步法 并步上网步法	右侧交叉步上网 右侧交叉步上网	通过对上网步法、中场两侧移动步法、后场步法以及常见步法错误的纠正练习方法与的讲解，更加系统全面掌握羽毛球的步法技术，明白其中的技术原理并能灵活运用。
中场两侧移动步法	向左侧移动步法 向右侧移动步法		
后场步法	正手交叉步后退步法 正手跨步退后场步法 正手头顶后退步法 反手后退步法		
步法常见错误纠正方法及练习	常见上网步法错误及纠正方法		

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	常见中场步法错误及纠正方法 常见后场步法错误及纠正方法		
身体素质训练	力量素质练习 耐力素质练习 柔韧素质练习 速度素质练习 灵敏素质练习		全面提升学生身体素质水平，提高羽毛球运动所要求的力量、速度、耐力和柔韧水平
羽毛球击球技术			
前场击球技术	正、反手搓球 正、反手推球 正、反手放网前球 正、反手挑球	正、反手勾球 正、反手扑球	
中场击球技术	中场正、反手挑高球技术  中场正、反手抽球技术  中场正、反手快打技术 正、反手接杀球放网前小球 正、反手接杀球挑后场高球	正、反手挡直线网前球 正、反手挡对角网前球	掌握羽毛球前场、中场及后场击球法技术，提高羽毛球技术水平，提高运动技能
后场击球技术	正手击高球 头顶击高球 正手吊直线、斜线球 头顶吊直线、斜线球 正手杀直线、对角线球	反手杀球 头顶杀球	
击球常见错误及纠正方法	常见前场击球技术错误及纠正方法 常见中场击球技术错误及纠正方法 常见后场击球技术错误及纠正方法		

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
走访、观摩校外羽毛球俱乐部的管理	观摩校外羽毛球俱乐部的日常管理 观摩校外羽毛球俱乐部的营销 观摩校外羽毛球俱乐部的项目管理		通过走访、观摩校外羽毛球俱乐部的管理,全面提升学生的实践能力,了解掌握羽毛球俱乐部的管理。
参与校外羽毛球比赛实践	参加校外羽毛球比赛		通过参加校外羽毛球比赛,提高学生的羽毛球技术能力,并能通过比赛找出技术缺陷。
不同人群指导训练实践	对青少年的羽毛球指导 对女子的羽毛球指导 对中老年人的羽毛球指导		掌握不同人群的运动指导方法及运动负荷安排,能针对不同的人合理科学的安排运动训练
训练计划的具体实施实践			掌握羽毛球教学课训练计划的实施,提高学生的教学能力

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1、羽毛球比赛的欣赏与羽毛球反手技术	6	2	4		6
2、优秀羽毛球选手技战术分析与欣赏与羽毛球反手技术	6	3	3		6
3、羽毛球竞赛方法及编排与羽毛球单打战术	6	3	3		6
4、羽毛球竞赛方法及编排与羽毛球双打战术	6	2	4		6
5、羽毛球竞赛方法及编排与羽毛球双打战术	6	2	4		6
6、羽毛球双打配合与羽毛球步法技术	6	2	4		6
7、羽毛球双打配合与羽毛球步法技术	6	2	4		6
8、羽毛球基本技术的纠正方法与练	6	2	4		6

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
习方法与羽毛球身体素质训练					
9、羽毛球基本技术的纠正方法与练习方法与羽毛球调整训练	6	2	4		6
10、业余羽毛球赛事的组织与羽毛球俱乐部课程管理击球技术	6	2	4		6
11、业余羽毛球赛事的组织与羽毛球俱乐部课程管理	6	2	4		6
12、业余羽毛球选手的比赛指导与羽毛球俱乐部教练员的管理	6	3	3		6
13、羽毛球俱乐部教练员的管理与羽毛球俱乐部日常运转管理	6	2	4		6
14、羽毛球俱乐部日常运转管理与羽毛球俱乐部项目培训的管理	6	2	4		6
15、羽毛球俱乐部项目培训的营销	6	3	3		6
16、考试	6			6	6
合计		34	56	6	96

## 五、教学方法与手段

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。
- 3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价
- 4、积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 六、课程考核

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与 10%	随堂考核	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 40% 为平时综合成绩
	理论 1：乐山羽毛球馆经营现状调查 20%	调查报告	
	理论 2：设计一个羽毛球俱乐部的标志和口号 10%	作业	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	参加教学比赛 20%	随堂考试	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 60% 为期末综合成绩 如果任意一项不及格，则期末成绩以 40 分计算。
	四方步步法 技术 10%	随堂考试	
	四方步步法 技评 10%	随堂考试	
	羽毛球理论考试 20%	闭卷考试	

## (二) 平时综合评分标准及考核要求

### 1、平时综合 40%

#### (1) 学习参与 10%:

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

**具体评分标准：最终成绩按照分数×10%再进行四舍五入折算成上面的评分**

分数	课堂出勤和课堂参与标准
100-90	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真
59-50	旷课 2-3 次 学习态度差，上课态度消极
50 以下	旷课 3 次以上，学习态度很差、上课态度极为消极

#### (2) 乐山羽毛球馆经营情况调查 20%

**考核方法：**生根据查阅资料以及调查乐山当地的羽毛球馆羽毛球经营的情况，结合自己的观点写作一篇乐山羽毛球馆经营情况调查的报告，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

**评分标准：**

分数	乐山羽毛球馆经营情况调查评分标准
100-90	格式工整，主题鲜明，分析了乐山羽毛球场馆发展的背景，经营的状况，开展的培训，以及组织的比赛，以及现阶段存在的问题，并提出了相关的措施和意见。分析层次分明，论点清晰，逻辑思路连贯，有自己独到的见解
89-80	格式工整，主题鲜明，分析了乐山羽毛球场馆发展的背景，经营的状况，开展的培训，以及组织的比赛，以及现阶段存在的问题，并提出了相关的措施和意见。分析层次分明，论点清晰，逻辑思路连贯，但是分析上不够全面
79-70	格式工整，主题鲜明，分析了乐山羽毛球场馆发展的背景，经营的状况，开展的培训分析层次分明，但是分析不够全面，对球馆的一些关键因素分析有缺失
69-60	主题鲜明，文分析了乐山羽毛球场馆发展的背景，经营的状况，开展的培训，但是分析片面，没有把握住对影响羽毛球运动群众开展情况的关键因素。
59-50	主题不鲜明，文中虽包含了部分羽毛球场馆开展情况的相关内容，但整个内容不够客观，观点不明确。
50 以下	格式不正确，抄袭严重，没有自己的见解



### (3) 设计一个羽毛球俱乐部的标志和口号 10%

**考核标准:** 学生运用上课学习的羽毛球俱乐部营销知识以及实践锻炼的经历设计一个羽毛球俱乐部的标志和卡欧, 最终成绩按照统计成绩×5%折合。

**评分标准:**

分数	设计一个羽毛球俱乐部的标志和口号评分标准
100-90	具有识别性, 显著性, 多样性、艺术性、准确性以及持久性等特点, 目的明确, 简易明了, 能反映羽毛球运动的特色
89-80	基本具有识别性, 显著性, 多样性、艺术性、准确性以及持久性等特点, 能反映羽毛球健身的好处, 但是没有突出羽毛球项目的特点
79-70	基本具有识别性, 显著性, 多样性、艺术性、准确性以及持久性等特点, 能反映羽毛球健身的好处, 但是内容单薄, 没有重点
69-60	徽标和口号的设计上没有体现设计方面的特点, 版面单一, 但是内容苍白, 没有重点
59-50	徽标和口号的设计上引用较明显, 没有体现出设计的要求
50 以下	抄袭或者随意性太强, 完全看不出跟羽毛球的关系, 对待作业态度不端正

### (三) 期末综合评分标准及考核要求

#### 1、期末综合 60%

##### (1) 参加教学比赛 20%

4) **考核方法:** 社体羽毛球专选方向三年级的学生通过参加教学比赛, 以比赛的名次折合得分。

5) **考核标准:** 举行男子单打和女子单打比赛, 以最新的单打竞赛规则为准

##### 6) 评分标准

分数	名次	备注
100-90	第一名—第四名	积极认真参加比赛
90-80	第五名—第八名	积极认真参加比赛
80-70	第九名—第十八名	积极认真参加比赛
70-60	第十九名—第二十八名	积极认真参加比赛
60-50	第二十九名—第三十三名	积极认真参加比赛
50 分以下不及格	第三十三名以后	积极认真参加比赛

注: 参加省级比赛获得前四名的学生均以 100 分计算, 省级比赛或者第四名-第八名均以 95 分计算, 进入省级比赛 16 强的学生均以 90 分计算。

在教学比赛过程中出现违反体育道德精神以及弃赛、罢赛、消极比赛等现象, 则本次比赛该生得分按照 0 分处理。

竞赛规程见附件

## (2) 四方步移动步法 20%

**考核方法：**考核学生在 1 分钟内完成四方步次数，从后场左侧或者右侧启动，最后回到启动位置算一次，统计成绩按照各项 100 分计算，最终成绩按照统计成绩×20%折合。

### 1) 技术考核 10%

**评分标准： 男/女**

分数	完成次数（男子）	完成次数（女子）
100	12	10
90	10	9
80	9	8
70	8	7
60	7	6
50	6	5

### 2) 技能考核 10%

**评分标准： 男/女**

分数	技能考核评分标准
100-90	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作正确、规范，步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法协调
89-80	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范；步法移动过程流畅；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调
79-70	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够；步法移动过程流畅；步法移动基本完整；步法移动中身体与步法基本协调
69-60	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作基本正确、规范性不够，步法移动过程不够流畅，有小的顿挫；步法移动完整；步法移动中身体与步法基本协调
59-50	开始步法移动前的准备姿势及站位正确，步法移动过程中动作有错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动完整，步法移动中身体与步法基本协调
50 以下	开始步法移动前的准备姿势及站位错误，步法移动过程中动作有重大错误、规范性较差，步法移动过程有明显的停顿；步法移动不完整，且出现错误；步法移动中身体与步法不能协调

### **(3)理论考核 20%**

1、采用试卷形式，内容包括羽毛球赛事编排，羽毛球裁判执法的基础知识。根据试卷答题正确程度评分，试卷总分 100 分，最终成绩按照卷面成绩×20%。注意：理论考试如果卷面低于 50 分，则不能纳入期末折算成绩，并且以卷面实际得分作为期末考试成绩。

## **七、其他**

### **(一) 作业及自主学习要求**

羽毛球课作业包括上交批改的两次作业、各个模块结束的随堂作业。其中两次上交作业纳入期末成绩考核评定，两次作业的内容分别是：1、乐山羽毛球馆经营情况调查；2、设计一个羽毛球俱乐部的标志和口号。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球教学的多媒体教学软件以及教学视频，并对其中不能掌握的技术进行模仿练习，多观看有关的大型羽毛球赛事，学会欣赏羽毛球比赛等。

### **(二) 课程资源**

#### **1、建议教材**

1、肖杰.羽毛球运动理论与实践. [M] 北京：人民体育出版社，2011 年 6 月

#### **2、主要参考书**

1、李楠.现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M] .北京:中国书籍出版社，2017 年 第一版

2、中国羽毛球协会.羽毛球竞赛规则. [M] .北京:北京体育大学出版社，2017 年

3、托尼·格赖斯.羽毛球运动入门到精通. [M] .北京：人民邮电出版社，2017 年 第二版

#### **3、课外学习资源**

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

附件:

## **体育学院羽毛球专选班**

### **“羽毛球教学” 比赛竞赛规程**

竞赛目的:以赛代考试,提高羽毛球专选班学生竞赛水平。

一、主办单位、承办单位、协办单位

主办单位:体育学院各年级羽毛球专选班

二、比赛时间和地点:

1、比赛时间:学期 17-18 周

2、比赛地点:乐山师范学院羽毛球馆

三、参赛单位:

乐山师范学院体育学院各个年级羽毛球专选班

四、参赛办法:

报名时间: 2、报名方式:

a)、参加比赛的球队运动员不限(男单、女单以各个专选班人数而定)备注:针对各个年级羽毛球专选班的所有学生。

b)、参赛运动员必须是羽毛球专选班的学生。

c)、将报名表在每学期 13 周之前交给专业老师

五、比赛规则:

1、执行国家体育总局最新《羽毛球竞赛规则》。

2、17-18 周进行比赛

3、比赛分两个阶段进行,第一阶段为分组单循环赛,第二阶段为淘汰赛;第一阶段小组前 4 名出线参加第二阶段淘汰赛;比赛均采用 31 金球。

4、参赛队员必须按照已编定的比赛时间、场序,到指定的场地参加比赛,迟到 10 分钟则视为弃权。裁判长有权根据赛场实际情况调整比赛场次。

六、参赛要求:

1 参赛运动员必须是体育学院各年级羽毛球专选班学生,不得外借人员参赛,凡弄虚作假,一经查实取消比赛成绩。

2 各参赛队员参赛时请出示学生证,比赛球拍自带,比赛用球承办方提供

3 比赛中服从裁判,发扬友谊第一,比赛第二的精神,赛出成绩、赛出风格。

七、竞赛项目：

男单、女单、

八、名次录取及奖励：比赛采取各个年级排名形式进行统计，以名次的高低累计分数技术该生的期末考试内容中的以赛代考一项。

九、裁判员及仲裁委员会

临场裁判员由体育学院羽毛球专选班的部分同学和体育学院专任羽毛球教师担任，记录台裁判员由体育学院羽毛球专选班和社体学生担任。仲裁委员会由体育学院指定老师成员组成

十、未尽事宜另行通知

十一、本规程的修改权和解释权属主办单位，未尽事宜另行通知。

**大纲执笔：周咏松**

**课程（组）负责人审核签字：**

**任课教师审核签字：周咏松**

**教研室审核签字：**

**教学院领导审核签字：**

**制订（修订）时间：        年        月        日**

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求：

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历，具备讲师以上职称，具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少4年以上，至少带队参加省级羽毛球比赛2次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位，在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习，至少进行2次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛，至少完成96学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习1学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作

课程编码：14021212

## 《羽毛球社会体育指导员职业认证》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时： 96 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的**专业方向**课程,是一门**专业选修**课程,共 96 学时。其中理论讲授 30 学时, 技术实践 62 学时, 考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求, 羽毛球专业选项以“培养应用型人才”为宗旨, 贯彻“课、赛、证”的教学理念, 落实“学以致用”为指导思想, 运用羽毛球课程教学和羽毛球专业实践, 使学生基本掌握羽毛球的基本理论、知识和应用技能及方法, 领会这些理论方法在羽毛球教学、羽毛球竞技、羽毛球裁判等不同层面的运用, 培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力, 提升学生的综合素质, 把学生塑造成适应新时期体育发展的应用型体育人才。其具体培养目标描述如下:

#### 1、知识目标:

- (1) 熟悉羽毛球健身的基本知识和方法, 掌握青少年羽毛球培训课程的主要知识。
- (2) 掌握羽毛球单、双打竞赛的基本规则以及基本裁判法, 熟悉羽毛球运动的各项技战术内容。
- (3) 掌握羽毛球裁判法和羽毛球竞赛组织编排, 熟悉羽毛球俱乐部的运作流程
- (4) 熟悉羽毛球产业, 把握羽毛球产业未来发展的趋势

#### 2、能力目标:

- (1) 教授学生能对羽毛球运动的技、战术进行合理运用, 提高学生运用羽毛球基本技、战术的能力。
- (2) 教授学生学会运用羽毛球进行科学健身, 并能组织青少年进行羽毛球培训。
- (3) 教授学生学会羽毛球竞赛裁判方法和羽毛球竞赛组织编排, 能独立担任羽毛球比赛的赛事组织与管理工作。
- (4) 教授学生学会运作羽毛球赛事和实施羽毛球项目营销, 制定羽毛球俱乐部管理的规

章制度和营销方案。

(5) 通过课程教学和实践锻炼，学生能考取羽毛球国家职业资格证书和通过相关的行业认证。

### 3、素质目标：

培养学生树立终身体育的理想，健全学生的人格，培养学生具备坚忍不拔的意志，提高学生的人际交往能力和爱岗敬业的作风，加强学生的团队协作精神和创新能力的提高。

## 三、教学内容

### 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球战术的具体运用实践	单打比赛中战术的运用 双打比赛中战术的运用		让学生能够在实践中掌握技术，能结合自身技术特点灵活运用战术，能够根据对手技术特点选用适当的战术，培养学生清晰的战术思路
羽毛球编排与教法提高实践	羽毛球比赛规程的编写 羽毛球教学方法的运用 羽毛球课程的组合 羽毛球练习方法的选用		掌握羽毛球比赛规程的编排以及规程的编写，了解掌握一般羽毛球比赛的工作，提高学生指导羽毛球训练的能力，能够更加科学合理地进行羽毛球教学
羽毛球俱乐部实践	羽毛球俱乐部的日常管理 羽毛球俱乐部课程教学		让学生参与羽毛球俱乐部实践，在实践中让学生了解掌握体育俱乐部会员、员工、资金、场地（馆）和培训等的日常管理，参与俱乐部的课程教学，丰富经验
羽毛球校外协会实践	羽毛球协会的日常管理 羽毛球协会的课堂教学		让学生参与羽毛球协会实践，在实践中让学生了解掌握协会在团体会员管理、会费管理、团体会员权利与义务、业务管理、经费管理等日常管理，丰富学生知识与经验
羽毛球赛事组织实践	比赛规程的编写 不同项目在时间和空间上的安排 赛事秩序的维持 赛事安全注意事项 裁判工作组织 赛程进度的安排		了解掌握一般体育赛事所需的工作，能够参与赛事的组织与实施，能够很好地掌控不同项目之间衔接，能维持比赛的秩序，保障比赛现场人员的安全及裁判工作的流畅。

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球营销策划、方案的编写实践	编写羽毛球营销策划、方案		通过对羽毛球营销策划、方案的编写实践，掌握羽毛球营销策划、方案的编写
青少年羽毛球校外培训实践	青少年羽毛球校外培训的课程设计 青少年羽毛球校外培训的课程内容安排 青少年羽毛球校外培训的注意事项		通过青少年羽毛球校外培训实践，了解掌握青少年羽毛球校外培训的课程设计、课程内容安排及其他注意事项，掌握青少年羽毛球校外培训的教学。
成人羽毛球校外培训实践	成人羽毛球校外培训的课程设计 成人羽毛球校外培训的课程内容安排 成人羽毛球校外培训的注意事项		通过成人羽毛球校外培训实践，了解掌握成人羽毛球校外培训实践的课程设计、课程内容安排及其他注意事项，掌握成人羽毛球校外培训的教学。
羽毛球私教实践	走访羽毛球私人教练 羽毛球私教的教学内容安排 羽毛球私教的注意事项		通过对羽毛球私人教练的走访，掌握羽毛球私教的教学内容安排，了解担任羽毛球私教的注意事项等。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1、羽毛球单打战术的具体运用与实践	7	4	4		8
2、羽毛球单打战术的具体运用与实践	7		6		6
3、羽毛球双打战术的具体运用与实践	7	4			4
4、羽毛球双打战术的具体运用与实践	7		6		6
5、羽毛球编排实践(淘汰赛)	7		4		4
6、羽毛球编排实践(循环赛)			4		4
7、羽毛球规程制作实践	7	4			4
8、羽毛球规程制作实践	7		6		6
9、羽毛球赛事组织实践	7	4	2		6
10、羽毛球赛事组织实践	7		6		6
11、羽毛球青少年培训大纲编写实践	7	4	4		8



教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
12、羽毛球成人初级培训大纲编写实践	7	4	4		4
13、羽毛球私人教练教学实践	7	4	6		10
14、羽毛球营销策划方案的编写实践	7	2	4		6
15、羽毛球场馆运营和管理制度编写的实践	7		6		6
16、考试	7	2	2		4
合计		32	64		96

## 五、教学方法与手段

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。
- 3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价
- 4、积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程考核方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与 10%	随堂考核	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 40% 为平时综合成绩
	理论 1：制作一个羽毛球比赛规程 20%	作业	
	理论 2：制作一个羽毛球场馆管理制度 10%	作业	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	双打(混双)比赛 名次 10%	随堂考试	采用百分制，按照各项成绩所占比例进行折算叠加再除以 60% 为期末综合成绩 如果任意一项不及格，则期末成绩以 40 分计算。
	双打(混双)比赛 技评 10%	随堂考试	
	1 分钟对墙抽球 20%	随堂考试	
	1 分钟计时跳绳 20%	随堂考试	

## （二）平时综合评分标准及考核要求

### 1、平时综合 40%

#### （1）学习参与 10%：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

**具体评分标准：最终成绩按照分数×10%再进行四舍五入折算成上面的评分**

分数	课堂出勤和课堂参与标准
100-90	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真
59-50	旷课 2-3 次 学习态度差，上课态度消极
50 以下	旷课 3 次以上，学习态度很差、上课态度极为消极

**(2) 制作一个羽毛球比赛规程 20%。**

**考核方法：**学生根据所讲的羽毛球比赛规程的内容，制作一份规范的羽毛球比赛规程，最终成绩按照统计成绩×20%折合。

**评分标准：**

分数（等级）	羽毛球比赛规程评分标准
100-90	格式工整，主题鲜明，把羽毛球比赛规程的每个环节都体现出来，字体，行距，段落都有层次。
89-80	格式工整，主题鲜明，其中漏掉了 1, 2 个比赛规程的次要环节
79-70	格式工整，主题鲜明，其中漏掉了 1 个比赛规程的主要环节和 1, 2 个比赛规程的次要环节
69-60	字体，行距，段落层次感不明显，内容繁杂，没有重点，漏掉了规程所必须的 2 到 3 个必要环节，规程给人一种不明晰的感觉。
59-50	字体，行距，段落层次感不明显，内容繁杂，没有重点，杂乱无章，规程不清晰，漏掉 3 个以上重要环节
50 以下	格式不正确，抄袭严重，或者是乱做

**(3) 制作一个羽毛球场馆管理制度 10%。**

**考核标准：**学生运用上课学习的羽毛球场馆管理的知识以及实践锻炼的经历制作一个羽毛球场馆的日常管理制度，最终成绩按照统计成绩×10%折合。

分数	羽毛球场馆管理制度评分标准
100-90	规章制度制定规范，格式符合要求。能够体现出全面性、准确性、可操作性、实际性、服务性、稳定性。根据规章制度能够对羽毛球场馆实施有效的管理。制定的规章制度有可以推广的价值。
89-80	规章制度制定规范，格式符合要求。能够体现出全面性、准确性、可操作性、实际性、服务性、稳定性根据规章制度能够对羽毛球场馆实施有效的管理。
79-70	规章制度制定规范，格式符合要求。能够体现出全面性、准确性、稳定性，可操作性突出不够。根据规章制度对羽毛球场馆管理有一定的缺陷。
69-60	规章制度制定规范，格式基本符合要求。能够体现全面性、准确性，但是可操作性方面有缺失。根据规章制度对羽毛球场馆管理有较大的缺陷。内容空洞，理想化内容较多。
59-50	规章制度制定不规范，格式不符合要求。全面性。准确性，可操作性方面有较大过失。根据规章制度根本不能对羽毛球场馆实施有效管理。
50 以下	规章制度制定不规范，格式不符合要求。学习态度消极，完全不能领会作业的要求。

**(三) 期末综合评分分标准及考核要求**

**1、期末综合 60%**

**(1) 羽毛球双打（混双）20%**

考核方法：将比赛分为男子双打和混合双打两个项目，采用淘汰制进行比赛，根据学生在比赛中单打取得的名次以及技战术运用进行考核，

### 1) 技术水平考核 10%

考羽毛球双打（混双），混双打分为技术得分和技术评价得分两项组成，统计成绩按照各项 100 分计算，各项最终成绩按照统计成绩×10%折合。

技术考核（以单打比赛名次定）评分标准：男/女

名次	得分
第一区间 第一名——第四名	100-85
第二区间 第五名——第八名	80-70
第三区间 第九名——倒数第二名	70-55
第四区间 倒数第一名	0 分

### 2) 技能考核 10%

评分标准：男/女

分数	双打/混双打技能考核评分标准
100-90	手法和步法标准，技术和战术运用合理，身体素质优异，心理素质稳定，几乎没有失误
89-80	手法和步法标准，技术和战术运用合理，身体素质优异，心理素质稳定，有个别失误。
79-70	手法和步法比较标准，基本能运用技术和战术，发挥不稳定
69-60	手法和步法基本合格，技术和战术的运用不合理，发挥较差。
59-50	手法和步法不合格，技术和战术的运用不合理，发挥很差，动作不规范
50 以下	手法和步法不合格，技术和战术根本无法使用；球场作风野蛮，违反体育道德精神；拒绝参加比赛

### (2) 对墙抽球 20%

考核方法：考核学生在 1 分钟内完成对墙抽球的次数，可以正手或者反手，也可以正反手都使用，但是在抽球过程中，球一旦落地，不论 1 分钟是否走到，考核自动结束，以落地时的个数为考试的结果，统计成绩按照各项 100 分计算，最终成绩按照统计成绩×20%折合，

评分标准：男/女

分数	完成次数（男子）	完成次数（女子）
100	60	50
90	50	40

80	40	30
70	30	20
60	20	10
50	10	5

### (3) 身体素质（实践）考核

#### 1) 1分钟计时跳绳 20%

**考核方法：**统计1分钟内跳绳的个数，统计成绩按照下表折合成100分制计算，最终成绩按照百分制成绩×20%折合，注意50分以下的成绩，该门课程直接不及格，并以该项目的得分作为该课程的总评成绩，不再与其他项目进行综合则算。

**要求：**跳绳过程中，不得停顿休息，如有绊住，仍可继续。时间到以后个数无效。

**评分标准：**单位（个）

成绩（男子）	220	210	200	190	180	170
成绩（女子）	200	190	180	170	160	150
得分	100分	90分	80分	70分	60分	50分
成绩（男子）	160	150	140	130	120及以下	
成绩（女子）	140	130	120	110	100及以下	
得分	40分	30分	20分	10分	0分	

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球教学的多媒体教学软件以及教学视频，并对其中不能掌握的技术进行模仿练习，多观看有关的大型羽毛球赛事，学会欣赏羽毛球比赛等。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

1、肖杰.羽毛球运动理论与实践. [M] 北京：人民体育出版社，2011年6月

#### 2、主要参考书：

1、李楠.现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M].北京:中国书籍出版社,2017年 第一版

2、中国羽毛球协会.羽毛球竞赛规则. [M].北京:北京体育大学出版社,2017年

3、托尼.格赖斯.羽毛球运动入门到精通. [M].北京：人民邮电出版社，2017年 第二版

### 3、课外学习资源

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

大纲执笔：周咏松

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：周咏松

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018 年 5 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求：

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历，具备讲师以上职称，具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少 4 年以上，至少带队参加省级羽毛球比赛 2 次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位，在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习，至少进行 2 次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛，至少完成 96 学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习 1 学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作

课程编码：140213014

## 《大众足球》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

《大众足球》课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业拓展课，是一门专业选修课。本课程学习共 32 学时。其中：课堂理论讲授 4 学时，技术（技能）实践教学 26 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育和社会体育的人才培养要求，本课程培养学生基本能掌握足球项目的基础理论知识，掌握足球的基本技术和战术，使学生掌握足球训练方法，具备担任户外拓展类足球项目的教学与训练工作，并且能组织地方初等级别的足球比赛和担任裁判工作的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：了解一定的足球文化发展史，基本掌握足球技战术理论及足球心理知识、足球基本训练方法和手段、足球竞赛规则和裁判法。

2、能力目标：基本掌握足球运动的各种基本技战术，基本能在实际比赛中运动技战术能力。能合理地运用所学知识并进行有效的组织训练；能担任户外培训类足球课程的训练与比赛组织工作；并能指导社区群众足球训练和比赛活动。

3、素质目标：对足球文化进行一定理解，形成和传播正确的足球理念，积极开展足球文化活动，能组织足球爱好者进行训练与比赛。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1、足球运动的产生、发展和特点；	足球运动的起源与发展历程，古代与现代足球的历史考察；足球运动在我国的发展历程以及现阶段遇到的问题；校园足球发展现状与对策；竞技足球的发展路径；足球技术的重要性和科学性，足球战术的理论创新与应用；足球竞赛规则的演变历程，足球竞	对理论知识进行梳理的基础上全面理解足球运动的理论知识。能具体运用相关理论知识到组织训练的实践当中，做到理论与实践相结合。
2、足球运动在世界和我国的发展；		
3、足球运动的发展趋势；		
4、足球竞赛规则与裁判法；		

章节名称	教学内容	基本要求
5、足球比赛的观赏。	赛规则的理解与运用，具体的裁判法案 案例分析：足球比赛的组织方法和编排。	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
专项身体练习	(1) 专项速度练习；(2) 协调性练习； (3) 灵敏性训练。	(1) 专项力量训练；(2) 耐力训练。	为适应足球运动的需要，结合足球运动的专项特点。
足球技术	(1) 踢球、 (2) 停球、 (3) 运球、 (4) 射门技术； (5) 头顶球技术。	(1) 掷界外球技术； (2) 抢断球技术； (3) 守门员技术；	使学生基本掌握各种足球基本技术的进攻与防守技术，提高学生在实战中运用基本技术的能力。
足球战术	(1) 无球跑位技术； (2) 局部二过一战术；	(1) 半场攻防战术； (2) 任意球战术。	通过学习，使学生基本掌握个人、局部、整体的进攻和防守战术。提高学生在实战运用战术的基本能力。
裁判实践	(1) 裁判员跑位； (2) 裁判员手势。	(1) 助理裁判和第四官员技术。	通过学习，使学生基本掌握裁判的跑位、手势以及比赛中出现的问题和解决方法。
训练设计与指导	(1) 课堂设计背景分析； (2) 训练内容与方法； (3) 组织形式。	(1) 器材安排。 (2) 训练对象分析。	通过学习，使学生能结合自身专业知识和特点，能够设计出合理的课堂教学计划。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
理论篇	3	4			4
专项体能	3				2
足球技术	3		2	2	16
			14		



教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
足球战术	3				4
裁判实践			4		4
	3				
			4		
教学比赛	3		2		2
总计		4	26	2	32

## 五、教学方法与手段

### （一）教学方法

1、理论教学和直观教学法：根据教师资格证考试要求及内容，提前布置与安排，在课上以解决相关问题和进行专题讨论为主，做到教师引领学生及时复习与巩固足球相关基本知识与裁判实践。

2、案例教学：提供足球竞赛过程中的技战术实践案例，培养学生洞察力、分析问题、解决问题的能力。

3、合作教学：实践环节组织教学中以小组形式为主，针对教学内容、教学组织、教学方法、教学设计等知识领域进行实践操作，小组之间集思广益，取长补短，从而做到学以致用，培养学生团队协作能力。

### （二）教学手段

本课程主要采用直观教学法，将传统教学手段与现代教学技术相融合，注重对教学效果的体现，力求丰富教学资源和方法，提高教学效率。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	足球裁判员的素质培养	理论作业	
	社区足球运动的开展策略	理论作业	

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	双人传接球	随堂考试	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩。
	绕杆射门	随堂考试	
	脚背内侧长传球	随堂考试	

## （二）评分标准及考核要求

### 1、学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，平时学习态度很认真、课堂回答问题很积极、严格遵守课堂纪律	
80-89	按时上、下课，不旷课，偶有请假，平时学习态度认真、课堂回答问题积极、严格遵守课堂纪律	
70-79	出勤率较高，训练和比赛态度较认真、题较积极、遵守课堂纪律	
60-69	出勤率较高，平时学习态度一般、课堂回答问题不太积极、遵守课堂纪律	
60分以下	旷课四次以上、平时学习态度一般、课堂表现一般	

### 2、理论作业

具体标准如下：

分数	评定标准
90-100	书写非常工整，回答问题涵盖社区足球运动的开展策略等方面的知识点，能够正确进行分析题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。
80-89	书写非常工整，回答问题涵盖社区足球运动的开展策略等方面的知识点，基本能够理解题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。
70-79	书写较工整，回答问题能涵盖社区足球运动的开展策略等方面的知识点，基本能够分析题目意义，逻辑表述一般。
60-69	书写一般，回答问题基本能运用社区足球运动的开展策略等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性不好。

分数	评定标准
50-59	书写不规范，回答问题不能涵盖社区足球运动的开展策略等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性差。

### 3、技术项目：（双人传接球、绕杆射门、脚背内侧长传球）

分数	双人传接球 (个)	绕杆射门 (秒)	脚背内侧长传球 (米)
100	40	8.0	45.00
90	35	8.5	40.00
80	30	9.0	35.00
70	25	9.5	30.00
60	20	10.0	25.00
50	10	11	20.00

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

在规定期限内完成规定的作业内容和要求，自主学习要求完成相关考核内容的量化。

1、作业：（1）自学课外学习资源；（2）利用课余时间学习足球运动相关资料；（3）网络上观看优秀足球课教学视频。

2、要求：（1）掌握足球训练的不同方法和内容；（2）会撰写足球教案与训练设计。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《球类运动——足球》，王崇喜，北京：高等教育出版社，2010年第3版。

#### 2、主要参考书

《现代足球》，全国体育学院教材委员会，人民体育出版社，2006年第3版。

《足球裁判规则与裁判法分析》，中国足球协会裁判委员会，人民体育出版，2015年第2版。

#### 3. 课外学习资源

中国足球协会官网，中国校园足球官网。

**大纲执笔：张孝禄**

**课程（组）负责人审核签字：张孝禄**

**任课教师审核签字：**

**教研室审核签字：**

**教学院领导审核签字：**

**制订（修订）时间： 2018 年 4 月 10 日**

课程代码：140213018

## 《网球》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理和休闲体育专业学生开设的专业拓展课程，学分为 2 个 学分，共 32 学时。其中：课堂讲授 8 学时，技术实践 20 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

本课程培养学生学习网球技术，促进学生学习网球兴趣。使学生掌握网球运动的基本技术和基本理论知识，其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：了解网球技术击球的动作方法，了解网球拍及网球场地的画法，网球比赛的基本规则，观赏网球比赛的基本礼仪等。

2、能力目标：初步掌握网球击球方法，初步具备网球裁判能力。

3、素质目标：通过课内外的网球教学和锻炼活动，提高自信心，改善心理状态，体验网球运动的乐趣和成功的感觉，形成积极向上的生活态度和良好的体育道德和行为习惯。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲		(1) 课程性质 (2) 课程教育目标 (3) 教学内容基本要求 (4) 考核方法
2. 网球运动概述	世界网球运动的现状与发展趋势 现代网球运动的特点	网球技术朝着综合战术进攻性打打发展 比赛的商业化，职业化刺激网球运动的高速发展，场地的多样化促进运动员技术更加全面。
3. 网球场地和网球拍	网球场 网球拍	网球场、网球场、固定物 球拍规格、球拍种类，球拍的几项主要指标，球

		拍的最佳击球区，球拍拍柄的种类选择，球拍维修。
	击球动作结构	后引球拍、向前挥拍、球拍触球、随势挥拍
	拍面角度和击球部位	拍面角度和击球部位的定义，拍面垂直，拍面关闭，拍面开放
	击球点	击球点定义，击球点位置及重要性
	注视球和对手动向	注视球和对手动向的作用，意义和手法
	网球比赛的三个基本要素	击球的深度，击球的角度、击球的速度
4. 网球基本理论知识	旋转	旋转的作用，分类及意义
	发力击球的最佳时间	发力击球的分类、最佳时间
	网球社会体育指导员服务	网球社会体育指导员的职责
	网球创伤	网球创伤的治疗与恢复
	基本步法	底线型步法 上网型步法 高压步法 步法的教学训练
	基本握拍法	握拍的重要性，握拍术语，握拍的几种方法
5. 网球竞赛规则	网球竞赛规则	比赛常用规则

## (二) 实践部分

章节名称	主要内容	次要内容	基本要求
1. 握拍法	(1) 东方式 (2) 西方式 (3) 大陆式 (4) 半西方式		熟悉不同的握拍方法以及不同握拍方法对不同击球动作的影响，根据个人特点选择握拍。
2. 正手击球	(1) 击球结构 ①准备和引拍 大环形引拍 小环形引拍 直线后引拍 ②向前挥拍 ③触球 ④随球动作 (2) 击球方式 东方式 西方式 半西方式 (3) 击球方法 原地击落地球 移动击落地球		能够做出不同形式的击球动作，根据个人特点熟练掌握一种击球方式。建立合理的肌肉用力、思维记忆。在正确掌握基本动作环节的基础上，进一步改进和提高技术动作细节，不断发挥技术的稳定性、准确性、快速性和应变性的能力；有意识、有针对性地开展个人特长和“高难”技术。逐步培养符合学生个性条件、适合世界技术发展趋势的锥形打法。

章节名称	主要内容	次要内容	基本要求
	(4) 击球线路 直线、斜线、反斜角线		
	(5) 击球位置		
	(6) 击球时间		
3. 反手击球	(1) 单手上旋 (2) 双手上旋 (3) 单手削球		掌握单手反拍上旋击球与正手上旋击球和双手反拍上旋击球的异同点, 了解反手击球常犯的五种错误。要求学生掌握反手击球的三种不同方式, 在开始学习阶段先不教单手反拍削球技术, 以防影响积极移动脚步的习惯。
	(1) 握拍法 (2) 手法 (3) 命中率		强调发球的重要性。
4. 发球	(4) 动作结构 (5) 不同旋转 (6) 不同落点 (7) 不同速度		

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
世界网球运动的现状与发展趋势	7	2			2
现代网球运动的特点	7	2			2
网球场地	7	1			1
网球拍	7	1			1
击球动作结构	7	2			2
握拍法	7		1		1
正手击球	7		3		3
发球	7		3		3
反手击球	7		4		4
截击球	7		3		3
接发球	7		2		2
比赛	7		4		4
技术考试	7			2	2
技能考试	7			2	2
合计		8	20	4	32

## 五、教学方法与手段

(一) 教师要认真学习领会大纲内容，根据各班的实际情况，制定教学计划，以保证大纲规定的教育目标的完成。

(二) 抓住技术难点和关键，改进教法提高质量，根据队员情况区别对待，培养和发展个人特点。

(三) 教师要认真钻研教材，在教学训练中应充分发挥教师的主导作用，调动学生学习训练的积极性。

## 六、课程考核

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分为最终的平时考核成绩
	理论 1：画出网球场地图，并标明每条线的长度。	作业	
	底线正反手击球比赛	以赛代考	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	正手底线击球	随堂考试	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	反手底线击球	随堂考试	
	身体素质	随堂考试	

### (二) 评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综

合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60分以下	多次迟到旷课，不认真听讲，学习不积极。	

## 2、作业

分数	评定标准
90-100	阐述准确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	部分阐述不准确，部分逻辑混乱，无抄袭现象
70-79	部分阐述不准确，部分逻辑混乱，部分抄袭现象
60-69	部分内容与题目不相符，逻辑清晰程度差，部分抄袭现象
60分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度差，抄袭现象严重

## 3、底线正反手击球比赛

分数	评定标准
90-100	拍面控制好，挥拍动作流畅，打出的球有力度和速度，落点好，抽球次数在 20 拍以上。
80-89	拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，球速较快，抽球次数在 15-20 拍。
70-79	拍面控制不够准确，能将球回击到对方有效区域，球速一般，抽球次数在 10-15 拍。
60-69	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，球速较慢，抽球次数在 5-10 拍。
60分以下	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，球速较慢，抽球次数在 5 拍一下。

## 4、底线正、反手击球技术

分值	技评标准
90-100	拍面控制好，挥拍动作流畅，打出的球有力度与速度，落点好，正、反手分别能打到有效区 10 个。
80-89	拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，正、反手分别能打到有效区 9 个以上。
70-79	能将球回击到对方有效区域，正、反手分别能打到有效区 8 个以上。
60-69	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，正、反手分别打到有效区 7 个以上。
60分以下	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，正、反手分别打到有效区 6 个以下。



## 5、扇形折返跑

项目成绩分值	男	女
100	31 “00	35” 00
90	31 “50	35” 50
80	32 “00	36” 00
70	32 “50	36” 50
60	33 “00	37” 00
50	33 “50	37” 50
40	34 “00	38” 00
30	34 “50	38” 50
20	35 “00	39” 00
10	35 “50	39” 50

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。
- 3、课余有条件学生对着镜子挥拍练习，或者在网球场复习网球技术动作。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《现代网球技术教学法》，孙卫星编著，北京体育大学；2013

#### 2、主要参考书

《高等学校教材-网球运动教程》，陶志翔，高等教育出版社，2013年8月

#### 3、学习网站

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

[http://www.youku.com/playlist\\_show/id\\_2235904.html](http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html) 尼克·波利泰尼网球教程

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

课程编码：14031317

## 《羽毛球》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社会体育指导与管理 and 休闲体育

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理 and 休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 6 学时，技术（技能）实践 24 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对社会体育指导与管理与休闲体育人才培养的要求，本课程旨在培养学生的羽毛球的基础知识和基本技能从而掌握一项体育专业技能。通过教学使学生基本掌握羽毛球的基本羽毛球基本技、战术内容和羽毛球裁判基础知识，了解羽毛球项目目前发展的现状，对羽毛球产业有一定的了解，学会欣赏羽毛球比赛，指导大众进行羽毛球健身，培养学生对羽毛球健身互动的兴趣。其具体培养目标描述如下：

#### 1、知识目标：

- 1) 加强学生对羽毛球运动的深刻理解，了解掌握羽毛球运动的起源和发展。
- 2) 了解羽毛球单、双打竞赛基本规则以及基本裁判法，提高对比赛的欣赏能力、裁判能力。
- 3) 规范学生羽毛球基础动作，提高学生运用羽毛球基本技、战术的能力。
- 4) 学会欣赏羽毛球比赛，了解羽毛球比赛在全球的开展情况。

2、能力目标：掌握羽毛球基本技术，担任羽毛球裁判，指导大众羽毛球健身。

3、素质目标：培养学生树立终身体育的理想，积极投身羽毛球锻炼的信念，提高学生的人文修养和职业素养，加强学生的团队协作精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一讲 羽毛球基础认识</b>		通过对课程的讲解，学生应该
1、世界羽毛球运动发展情况	讲解羽毛球运动的起源，现代羽毛球竞技运动的起源以及世界羽毛球运动发展的几个重要时期	掌握世界羽毛球运动和中国羽毛球发展的现状，同时了解羽毛球运动的主要特点和意义
2、中国羽毛球发展情况	讲解现代羽毛球运动传入中国，中国竞技羽毛球运动的起步，中国羽毛球在国	

章节名称	教学内容	基本要求
	际羽坛的地位	
3、羽毛球运动的主要特点与意义	羽毛球运动简介，羽毛球运动的主要特点，参加羽毛球运动的主要意义	
第二讲 羽毛球竞赛规则		通过对羽毛球场地设备、竞赛项目方法以及羽毛球裁判员与裁判方法的讲解，了解常见羽毛球球拍、羽毛球以及羽毛球相关装备的各种参数知识，同时了解比赛中裁判长、主裁判、发球裁判员、司线员、以及记分员的职责与裁判方法。
1、羽毛球场地设备	介绍羽毛球所需要的竞赛场地以及附属设施	
2、羽毛球竞赛项目和方 法	讲解羽毛球竞赛的单项赛和团体赛项目和竞赛中经常用到的单循环和单淘汰等基本方法	
3、羽毛球裁判员的职责与 裁判方法	讲解裁判长、主裁判、发球裁判员、司线员、以及记分员的职责与裁判方法	
第三讲 羽毛球俱乐部的 管理		
1. 羽毛球俱乐部的日常 管理	讲解羽毛球俱乐部的管理，以及走访乐山市羽毛球俱乐部	通过对羽毛球俱乐部的管理讲解，学生了解目前羽毛球俱乐部发展的现状，了解羽毛球俱乐部未来发展的前景
2. 羽毛球俱乐部的课程 和人员管理		

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球技术入门	正手握拍 反手握拍	正手握拍曲指发力 反手握拍曲指发力	掌握羽毛球正反手握拍技术，并能灵活运用
基本手法			掌握羽毛球的发球、击球的主要技术，
发球			并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
正手发球	正手发后场高远球 正手发网前小球		
反手发球	反手发后场平高球 反手发网前小球		
接发球	接发球的站位 接发球的准备姿势		
击球技术			
前场击球技术	正手放网前球 反手放网前球	正手搓球 反手搓球	
中场击球技术			
抽球技术	正手平抽球 反手平抽球		
后场击球技术			
	正手高球	正手平高球	
吊球	正手吊直线球		

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
杀球	正手吊斜线球 轻吊 正手杀直线球 正手杀斜线球		
基本步法			掌握羽毛球的上网步法、后退步法和中场
上网步法	右侧跨步上网 右侧跨步上网 并步上网	右侧交叉步上网 右侧交叉步上网	两侧移动步法的主要技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
后退步法	正手交叉步后退步法 正手跨步退后场步法		
中场两侧移动步法	向右侧蹬跨步移动步法 左侧正对球网移动步法		
基本战术			掌握羽毛球单打和
单打	发球抢攻战术 压底线战术		双打当中的主要技术，并能灵活运用
双打	攻中路战术 攻人战术		
羽毛球身体素质训练	跳绳练习 立卧撑练习		掌握羽毛球身体素质练习的方法，并能指导一般人进行练习
羽毛球裁判练习	模拟赛事担任裁判 模拟比赛担任司线员		掌握羽毛球裁判判罚的内容，能进行一般小型比赛执法。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
羽毛球运动起源与发展	2	2			2
羽毛球竞赛规则	6	2			2
羽毛球俱乐部的管理	6	2			2
羽毛球握拍	6		2		2
正手高远球	6		2		2
反手发网前球	6		4		4
接发球讲解	6		2		2
身体素质练习	6		2		2
正手高球和吊球	6		2		2

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
正手杀球和网前放、挑、扑球	6		2		2
上网步法	6		2		2
后退步法	6		2		2
发球抢攻战术	6		2		2
接发球抢攻战术	6		2		2
技术考试	6			2	2
合计		6	24	2	32

## 五、教学方法与手段

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。
- 3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价
- 4、积极组织学生参加校内羽毛球比赛以及校内的羽毛球协会，鼓励学生了解校外羽毛球俱乐部教学与管理，参与指导羽毛球爱好者的基础教学工作。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程考核方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末综合	60%
合 计	100%

注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩
	理论 1：绘制羽毛球场地标准图 理论 2：用案例形式，分析讲解击打高 远球的技术动作要领	作业 作业	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	评价内容	成绩统计
期末综合	发正手高远球 技术	随堂考试	采用百分制统计，四项评 价内容的平均分即为最 终的平时综合成绩 如果 任意一项不及格，则期末 成绩以 40 分计算。
	反手发网前球	随堂考试	
	1 分钟立卧撑	随堂考试	
	1 分钟 30 秒计时跳绳	随堂考试	

## （二）成绩评分标准及考核要求

### 1、平时综合 40%

#### （1）学习参与

**考核标准：**根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

#### 评分标准：

分数（等级）	课堂出勤和课堂参与标准
100-90 (优秀)	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80 (良好)	全勤、学习态度积极、上课积极思考
79-70 (中等)	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60 (及格)	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般、上课不认真
59-50 (不及格)	旷课 2-3 次 学习态度差，上课态度消极
50 以下 (不及格)	旷课 3 次以上，学习态度很差、上课态度极为消极

## (2) 绘制羽毛球场地标准图

**考核标准：**学生运用铅笔、签字笔和标尺等绘图工具在 A4 纸上绘制标准羽毛球场地，并在场地上标注出对应的数据。

**评分标准：**

分数（等级）	绘图评分标准
100-90 (优秀)	图形公正，依照正规羽毛球场地的比例进行绘制。卷面整洁，场地的各个数据和单位标注准确，并注明球场高度、球网高度，各个区间有明确的标注。
89-80 (良好)	图形公正，依照正规羽毛球场地的比例进行绘制。卷面整洁，场地的各个数据和单位标注准确，各个区间有明确的标注。
79-70 (中等)	图形公正，但没有依照正规羽毛球场地的比例进行绘制。卷面整洁，场地的各个数据和单位标注有缺失，各个区间标注不明确。
69-60 (及格)	图形线条不规则，但没有依照正规羽毛球场地的比例进行绘制。卷面潦草，场地的各个数据和单位标注有重大问题，各个区间标注不明确。
59-50 (不及格)	图形潦草，没有运用标尺进行绘制，没有对场地的各个数据和单位进行标注，各个区间缺少标注。
50 以下 (不及格)	作图随意，数据和单位缺失，区间标注缺失，学习态度消极

## (3) 用案例形式，分析讲解击打高远球的技术动作要领

**考核标准：**学生运用上课学习的有关击打高远球的技术动作，用文字和图形的形式把高远球的技术动作以案例的形式编写出来。

**评分标准：**

分数（等级）	分析讲解击打高远球技术动作评分标准
100-90 (优秀)	卷面整洁，书写工整；技术讲解层次分明，思路清晰；各个技术动作分析合理，步骤分析顺序正确，各个步骤描述准确；对重点步骤能做出详细的分析；配图简洁，大方，能为分析做出有效的补充；能根据分析基本能了解击打高远球的基本技术要领。
89-80 (良好)	卷面整洁，书写工整；技术讲解层次分明，思路清晰；各个技术动作分析基本合理，步骤分析顺序基本正确；各个步骤描述基本准确；能对重点步骤能做出分析；配图简洁，大方，能为分析做出有效的补充；能根据分析基本能了解击打高远球的基本技术要领。
79-70 (中等)	书写工整；技术讲解层次分明，思路清晰；各个技术动作分析基本合理，但有小瑕疵；步骤分析顺序基本正确；各个步骤描述不够准确；能对重点步骤能做出分析；配图简洁，大方，能为分析做出有效的补充
69-60 (及格)	书写潦草；技术讲解层次不够分明，思路清晰；各个技术动作分析基本合理，但有小瑕疵；步骤分析顺序基本正确；各个步骤描述不够准确，有个别步骤要点描述错误；能对重点步骤能做出分析；配图不够简洁，大方，基本能对分析做出有效的补充

59-50 (不及格)	书写潦草；技术讲解层次不够分明，思路不清晰；各个技术动作分析合理性不够；；步骤分析顺序不正确；各个步骤描述不够准确，有个别步骤要点描述错误；能对重点步骤能做出分析；配图不能对分析做出有效的补充
50 以下 (不及格)	书写潦草；技术讲解层次不分，思路混乱；各个技术动作分析有重大错误；步骤分析顺序不正确；各个步骤描述不准确；不能对重点步骤能做出分析；配图不能对分析做出有效的补充

## 2、期末综合 60%

### (1) 发正手后场高远球

**考核方法：**学生站在右发球区单打发球线后任意位置发高远球（10 个），球要落进双打后发球线和底线、中线和双打边线之间。

#### 1) 技术考核

**评分标准： 男/女**

分数	高远球个数
100	10
90	9
80	8
70	7
60	6
50	5

**备注（5 个以下不及格，该项考试不及格按照 40 分计算）**

### (2) 发反手网前小球

**考核方法：**学生站在右发球区发反手网前小球（10 个），网前小球落点应在对方前发球线附近，未过对方前发球线或者超过后底线等违例行为均不计分。

#### 1) 技术考核

**评分标准： 男/女**

分数（分）	反手网前球个数
100	10 个
90	9 个
80	8 个
70	7 个
60	6 个
50	5 个

**备注（5 个以下不及格，该项考试部及格按照 40 分计算）**



### (3) 1分钟30秒计时跳绳

**考核方法：**统计1分30秒内跳绳的个数，统计成绩按照下表折合成100分制计算。

**要求：**跳绳过程中，不得停顿休息，如有绊住，仍可继续。时间到以后个数无效。

**评分标准：**单位（个）

分数	完成次数（男子）	完成次数（女子）
100	200	190
90	180	170
80	160	150
70	140	130
60	120	110
50	100	90

注：男子100次或90次以下该项目都不及格均以40分计算

### (4) 1分钟立卧撑

#### (1) 1分钟立卧撑

**考核方法：**统计1分钟内立卧撑的个数，统计成绩按照下表折合成100分制计算，得分没有超过50分不计成绩。

**要求：**开始时身体直立,首先做一个俯卧撑，然后收小腿成半蹲姿势，再跳起来。时间到以后个数无效。

**评分标准：**单位（个）

得分	100分	95分	90分	85分	80分	75分	70分	65分	60分	55分
成绩（男子）	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
成绩（女子）	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
得分	50分									
成绩（男子）	8									
成绩（女子）	6									

注：男子8个以下女子5个以下该项目不及格 均以40分计算

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

羽毛球课作业包括上交批改的两次作业以及各个模块结束的随堂作业。其中两次上交作业纳入期末成绩考核评定，两次作业的内容分别是：1、绘制羽毛球场地标准图；2、用案例形式，分析讲解击打高远球的技术动作要领。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教

学的重难点知识进行梳理,平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球教学的多媒体教学软件以及教学视频,并对其中不能掌握的技术进行模仿练习,多观看有关的大型羽毛球赛事,学会欣赏羽毛球比赛。

## (二) 课程资源

### 1、建议教材

1、肖杰.羽毛球运动理论与实践 [M] 北京:北京:人民出版社,2015年3月

### 2、主要参考书:

1、李楠.现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M].北京:中国书籍出版社,2017年 第一版

2、中国羽毛球协会.羽毛球竞赛规则. [M].北京:北京体育大学出版社,2017年

3、托尼.格赖斯.羽毛球运动入门到精通. [M].北京:人民邮电出版社,2017年 第二版

### 3、课外学习资源

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

大纲执笔:周咏松

课程(组)负责人审核签字:

任课教师审核签字:周咏松

教研室审核签字:

教学院领导审核签字:

制订(修订)时间: 2018 年 5 月 日

## 附件:执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求:

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历,具备讲师以上职称,具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少4年以上,至少带队参加省级羽毛球比赛2次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位,在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习,至少进行2次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛,至少完成32学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习1学期经过学院试讲试教考核,通过考核,方能担任本课程的教学工作。

课程编码：140213015

## 《软式排球》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业、休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门专业选修课程，学分为 2 学分，共 32 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术实践 24 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

根据体育学院 2015 版人才培养方案，非师范专业培养目标为“一专多能”的复合型应用型人才要求，2017 年对非师范的社体指导与管理专业和休闲体育专业进行了专业拓展课程的改革，要求学生在掌握专项运动的技术技能与方法基础上，能在从事社区体育、大众健身指导与服务，经营与管理，策划与设计等组织能力。

本课程旨在培养学生对气排球的认知，了解气排球项目的起源、发展状况与发展前景，与全民健身的关系及在其中的重要地位。本课程要求掌握气排球的基本技术动作和基本战术，同时具备会讲解、会示范、会分析纠正错误、会组织气排球比赛与表运动推广的能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**掌握气排球运动的基本技术，并掌握基本技术的教学内容的特点、教法与裁判法等知识和方法。知道气排球的起源与发展，了解气排球运动在全民健身中的实用价值、运动特点与项目内涵。

**2、能力目标：**掌握气排球的基本技术和基本战术，能看懂气排球项目的比赛，具备能动手展示、能组织教学、能组织比赛、能策划、编排表演的能力。

**3、素质目标：**培养学生坚韧不屈、独立学习与团队合作的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
气排球概述	气排球的起源与发展	了解其气排球运动的发展
气排球裁判法	基本规则	理解简单的规则与判罚
气排球组织编排	竞赛组织，单循环/单淘汰	掌握气排球的规程制定，掌握 8 支队伍及以下的编排

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
准备姿势及移动	基本准备姿势 并步、滑步、交叉步移动	移动后的脚步衔接动作	掌握其动作技术要领并且能够标准示范其动作技术和掌握其基本的教学训练方法。
发球技术	正面上手发球 正面下手发球	发球的抛球, 击球、手法、用力等技术的衔接	掌握其动作技术要领并且能够标准示范其动作技术和掌握其基本的教学与训练方法。
垫球技术	正面双手垫球 移动接发球垫球	背垫, 体侧垫球	双臂夹紧, 全身协调用力, 触球部位正确。
传球技术	正面上手传球 移动传球技术	背向传球技术 网前二传技术	正确的手型, 合理的击球点, 协调用力
扣球技术	正面扣球技术	近体快攻	合理助跑起跳时机, 正确的人球位置, 手臂鞭打, 全手掌包球
拦网技术	单人拦网	双人拦网	起跳时机合适, 手法正确
防守战术	单人拦网防守	“双人拦网心跟进”防守	拦网人下撤及时, 后排防守取位正确, 注意弥补配合
进攻战术	“中一二”接发球进攻	“边换中”接球进攻, “边一二”接发球进攻	补部位正确, 换位及时, 一传接发要配合明确, 二传分球合理

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
气排球发展、编排方法	3	1			
常见违例及犯规	3	1			
基本姿势与移动	3				
发球技术	3		4		
垫球技术	3		6		
传球技术	3		4		

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
扣球技术	3		4		
拦网战术	3		4		
防守和进攻战术	3		6		
技术考试	3			2	
合计		2	28	2	32

## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性，针对课堂项目采用教师引导与探究式合作学习的教学方式。

### （一）课堂教学方法

采用讲授、演示、讨论的教学模式，把学生按比赛分成6人一组若干小组，给出子项目，由小组进行讨论，由教师对各小组讨论结果进行点评，指出不足之处，进行改进，培养学生的分析问题、解决问题能力。

### （二）实训教学方法

实践教学主要采用引导、探究加合作法以及案例等。实践教学以学生为主、老师为辅为原则，从单一的课堂灌输到多种方法并用，让学生主动学习，提高教学实践能力。这些方法对于提高教学效果和教学效率将起到良好的效果。在教学中让学生养成主动学习及参与的习惯，培养学生的学习兴趣，强化练习效果，做到会讲、会做、会写、能组织。

## 五、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	理论 1：教案	作业	
	理论 2：气排球规则	作业	
	理论 3：气排球的竞赛组织	作业	

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	教学比赛	以赛代考	采用百分制统计，三项评
	双人垫球	随堂考核	价内容的平均分即为最
	发球	随堂考核	终的平时综合成绩

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习非常积极，虚心诚恳。	
80-89	偶尔上、下课迟到或早退，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	偶尔上、下课迟到或早退，不旷课，基本认真听讲，服从教师指挥，练习较积极，虚心诚恳。	
60-69	偶尔上、下课迟到或早退、旷课 1 次，基本认真听讲，基本服从教师指挥，练习基本积极，虚心诚恳。	
60 以下	经常上、下课迟到或早退、旷课 2 次，不认真听讲，不服从教师指挥，练习不积极。	

## 2、教案

具体标准如下：

分数	标准
100—90	书写规范，内容清晰，整体性强，知识点完整，无错误
90—80	书写比较规范，内容比较清晰，整体性较强，知识点完整，无错误
80—70	书写基本规范，内容基本清晰，基本具有整体性，知识点较完整，有错误
70—60	书写基本规范，内容基本清晰，基本具有整体性，知识点基本完整，错误较多
60 以下	书写不规范，内容不清晰，缺乏整体性，错误多/没有完成记录表

### 3、气排球竞赛组织（以组织一次年级比赛为例）

具体标准如下：

分数	标 准
100—90	书写规范，结构完整，内容清晰，知识点完整，编排方法恰当
90—80	书写较规范，结构较完整，内容比较清晰，知识点较完整，编排方法恰当
80—70	书写基本规范，结构较完整，内容比较清晰，知识点基本完整，编排方法恰当
70—60	书写基本规范，结构较完整，内容基本清晰，知识点有漏缺，编排方法恰当，错误较多
60 以下	书写不规范，结构有误，内容不清晰，知识点缺漏多，编排方法错误，错误多

#### 4、气排球规则

具体标准如下：

分数	标 准
100—90	书写规范，内容完整，知识点完整，规则内容全面，规则解释清楚
90—80	书写较规范，内容较完整，知识点较完整，规则内容较全面，规则解释清楚
80—70	书写基本规范，内容较完整，知识点基本完整，规则内容较全面，规则解释基本清楚
70—60	书写基本规范，内容基本完整，知识点基本完整，规则内容遗漏多，规则解释基本清楚
60 以下	书写不规范，内容不完整，知识点遗漏多，规则内容遗漏多，规则解释不清楚

#### 5、教学比赛 20%

考核方法：进行教学比赛，按照本届教学比赛竞赛规程，在本年级名次录取办法进行成绩评定。

分数	名次
100—90	第一、二名
90—80	第三—六名
80—70	第七、八名
70—60	第九、十名

#### 6、正手发球

考核方式：考生在发球区按规则要求连续发球 10 次，结合学生的技术运用，按发球有效性进行评分。每人只考一次，发球技术必须符合规则规定，发出的球应具有一定速度和力量。

考核标准

得分	100	90	80	70	<b>60</b>	<b>55</b>	40	30	20	0
次数	9	8	7	6	<b>5</b>	<b>4</b>	3	2	1	0

#### 7、双人对垫球

考核方式：在排球场上进行，相距约 1-3 米进行两人一组的对垫。排球比赛规则进行，每人触球一次，计算一次，连击不算失误，但也不计次数，每人可考试两次，取最好成绩。

考核标准:

得分	100	90	80	70	60	55	40	30	20	10	0
男	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
女	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、作业：基本能掌握的撰写气排球竞赛规程及相关，篮球基本技术的讲解练习方法。
- 2、要求：自主学习巩固提高大纲介绍部分教学内容（次要技术内容），以便满足中学体育与健康课程教学的需要。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《气排球运动教程》谭洁. 湖南师范大学出版社. 2017. 1

#### 2、主要参考书

《气排球运动通用教材》徐远香. 西南交通大学出版社. 2015. 12

《排球竞赛规则》人民体育出版社

#### 3、课外学习资源

大纲执笔：杨建

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备气排球专业技术教学3年以上的经历。同时了解气排球项目的发展，具有利用气排球项目进行大众体育健身的指导能力。
- 2、本门课程的新课任课教师应具有教育学硕士研究生学历，或者具备排球专业技术4年以上的教学经历。同时必须完成两次以上的公开课教学，得到学院领导和同行专业教师的认可。



课程编程：140213013

## 《三人制篮球》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业拓展课，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 4 学时，技术实践 24 学时，考试 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养学生较为系统的学习三人制篮球的基本理论知识，使学生掌握三人制篮球运动的基本知识，基本技术，具备三人制篮球项目独立教学的能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**使学生能够识别和掌握简单的三人制篮球规则，基本掌握球类的简单编排方法。

**2、能力目标：**

(1) 使学生基本掌握篮球基本技术动作，提高身体控制球的能力。

(2) 规范技术运用，提升学生的篮球基本技术讲解能力。

(3) 培养学生的组织及执裁三人制篮球比赛的实践能力。

**3、素质目标：**具备认真刻苦、勇于实践的工作作风、严谨的工作态度、敬业精神、良好的团队协作意识、优秀的策划素养。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
篮球运动基础理论	篮球运动的起源、篮球发明的历史背景、篮球运动演进、现代篮球运动的发展历史、我国篮球运动的开展状况	掌握篮球运动的起源和发展趋势、了解篮球运动的规律、特点和作用
三人制比赛规则，常见球类编排方法	比赛场地，记录台，最新比赛规则（2015 年最新修订版），单循环/单淘汰	了解三人制篮球比赛规则（相对于五人制比赛的不同点）；掌握 8 支队伍及以下的编排

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
篮球基本技术动作	基本脚步（急停：一步、两步。防守脚步：侧滑步、攻击步、后撤步）；投篮技术（原地单手肩上投篮、双手胸前投篮、行进间低手上篮、行进间高手投篮）；传球技术（双手胸前传球、双手击地传球、单手侧身传球、单手击地传球）；运球技术（变向、转身、胯下、背后）		能够较为熟练掌握各个技术动作
防守基本技术动作	防守无球人，防守持球人，交换防守练习		防守不同队员时防守方式的灵活运用
三人基础配合技术	传切，掩护，策应，突分技术		明确跑动路线及配合方式

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
篮球基本技术动作	2				8
防守基本技术动作	2		8		4
三人制基础配合练习	2		4		8
篮球理论教学	2		8		4
教学比赛	2	4			4
技术综合考试	2		4	2	2
专项技能考试	2			2	2
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

以篮球基本技术教学为主，对三人制篮球比赛规则，战术运用在课堂教学中采用讲授方式、讨论方式、教学比赛和实践方式相结合。在课堂教学中要培养学生对篮球技战术的实际运用能力，让学生自由组队，自行组织小型半场 3v3 比赛。每次课前老师给一个学生提出上课的内容和要求，促使学生在课后独立思考，在下次上课前要求学生提供详细的上课教案，并带领全班学生做准备活动。

## 六、考核方式

### (一) 考核的依据

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩（仍可采用比制，此处注明各自比例）
	战术演练	作业+随堂考核	
	技术指导	抽题示范	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	一分钟投篮	随堂考核	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	全场折返跑	随堂考核	
	半场 3V3 比赛	以赛代考	

### (二) 评分标准及考核要求

#### 1、学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	学生旷课达 4 次及以上，取消

80-89 分	按时上、下课，不旷课，服从教师指挥，练习比较积极，虚心诚恳。	考试资格；学生迟到、早退情况根据次数决定，得分不满 55 分者，取消考试资格。任课教师做好笔记，做到有理有据，
70-79 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	
60-69 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。	

## 2、战术演练

分数	评定标准	备注
90-100 分	战术配合明确，跑动路线清晰，技术运用合理。	
80-89 分	战术配合比较明确，跑动路线清晰，技术运用合理。	学生自由组队（3 人一组），自主设计半场三人配合战术，并用图纸的形式记录下来。
70-79 分	战术配合比较明确，跑动路线比较清晰，技术运用比较合理。	
60-69 分	战术配合基本明确，跑动路线基本清晰，技术运用基本合理。	
60 分以下	战术配合不明确，跑动路线不清晰，技术运用不合理。	

## 3、技术指导

分数	评定标准	备注
90-100 分	技术动作表述正确，示范动作规范、条理清晰、步骤正确	学生依次抽取所讲解的技术动作（每人 1 分钟准备时间，分别把技术动作重难点解析并做示范）
80-89 分	技术动作表述比较正确，示范动作规范、条理清晰、步骤正确	
70-79 分	技术动作表述比较正确，示范动作比较规范、条理比较清晰、步骤比较正确	
60-69 分	技术动作表述基本正确，示范动作基本规范、条理基本清晰、步骤基本正确	
60 分以下	技术动作表述不正确，示范动作不规范、条理不清晰、步骤不正确	

## 4、一分钟投篮

分数	评定标准	备注
90-100 分	投篮动作规范，流畅（男生进球 8 个；女生进球 6 个）	移动过程中不得出现违例现象，每出现一次违例（如走步）

80-89 分	投篮动作比较规范, 流畅 (男生进球 7 个; 女生进球 5 个)	扣 1 分, 女生和男生应采用双手胸前投篮技术和单手肩上投篮上技术中的一种进行考评。
70-79 分	投篮动作比较规范, 流畅 (男生进球 6 个; 女生进球 4 个)	
60-69 分	投篮动作基本规范, 流畅 (男生进球 5 个; 女生进球 3 个)	
60 分以下	投篮动作不规范, 流畅 (男生进球 4 个; 女生进球 2 个)	

## 5、全场折返跑

分数	评定标准	备注
90-100 分	男生: 29s—28s; 女生: 31s—32s	5 名学生为一组站在底线后, 进行全场折返跑(3 次往返)。每位学生必须踩线后折返, 每出现一次违例 (如没有踩线) 扣 1 分。
80-89 分	男生: 30s—31s; 女生: 32s—33s	
70-79 分	男生: 32s—33s; 女生: 34s—35s	
60-69 分	男生: 34s—35s; 女生: 36s—37s	
60 分以下	男生: 36s; 女生: 38s	

## 6、半场 3V3 比赛

考核要求: 每队成员至少 5 名, 必须有一名女生 (如人员分配不均匀, 可以实际上课人数制定)。每队同学必须亲自完成秩序册的编写, 自行抽签分组进行比赛。比赛规则严格按照国际篮联 3V3 比赛规则执行, 比赛流程采用单循环 (胜者积: 2 分; 负者积: 1 分)。最终成绩排名按积分依次排序。

分数	评定标准	备注
90-100 分	总积分排名: 第 1-2 名	最终成绩按照排名, 分区域依次记录。根据上场时间, 得分, 技术运用等综合情况给予成绩。
80-89 分	总积分排名: 第 3-4 名	
70-79 分	总积分排名: 第 5-6 名	
60-69 分	总积分排名: 第 7-8 名	
60 分以下	总积分排名: 第 9 名以后	

## 七、其他

### 课程资源

#### 1、建议教材

- (一) 《篮球运动教程》. 篮球运动教程编写组. 2013. 北京体育大学出版社
- (二) 篮球规则. 中国篮球协会审定. 2014. 光明日报出版社.
- (三) 篮球裁判员手册. 中国篮球协会审定. 2014. 光明日报出版社.

## 2、主要参考书

- (一)《篮球运动教程》.篮球运动教程编写组.2013.北京体育大学出版社
- (二)《球类运动--篮球》.王家宏.高等教育出版社.2015.
- (三) 篮球规则.中国篮球协会审定.2014.光明日报出版社.

## 3、课外学习资源

中国大学生篮球联赛官网（[www.cuba.edu.cn](http://www.cuba.edu.cn)）三对三篮球规则

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备：
  - (1) 篮球国家二级运动员，篮球国家一级裁判员
- 2、本门课程的新课任课教师应具备：
  - (1) 一分钟投篮不低于 7 个；全场折返跑不大于 30S
  - (2) 国家一级裁判员

课程编码： 140213019

## 《定向运动》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程： 无

适用专业： 社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，共 32 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术实践 24 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

定向运动是一项集智力与体能于一体的时尚运动，在国际上被称作“智者”的运动。针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养培养学生在定向运动方面的能力，使学生掌握定向运动基础理论知识及定向基本技能，具备独立完成定向线路的能力。同时，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，提高学生自我生存能力，促进学生体力与智力的协调发展，使学生终身受益。

其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**学生能系统的学习并掌握定向运动的基础知识，包括定向运动的发展历史、特点及价值、定向比赛组织的流程及操作方法。使学生掌握定向运动基本理论知识、定向基本技术及定向计时设备的使用。
- 2、能力目标：**能独立跑完一条短距及中距线路，能组织简单的定向活动。
- 3、素质目标：**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。培养学生良好的文化素质，培养学生团结协作，吃苦耐劳和富于创新的精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
定向运动概述	定向越野运动的起源与发展、定向运动的概念、定向运动的价值、定向地图概述	了解定向运动的历史及价值、掌握定向运动的概念、掌握地图基本理论知识
定向运动赛事组织与实施	赛事组织流程、各岗位任务及职责	掌握定向赛事的组织流程

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
基本定向技能-指北针的使用	指北针的持握方法; 指北针标定地图的方法; 指北针确定前进方向的方法	其他标定地图的方法	掌握指北针标定地图的方法
基本定向技能-读图	图、地对照; 拇指辅行法; 参照物的选择、路线的选择	定向图例	掌握拇指辅行法; 能进行图、地对照
校园单点练习	步测、目测、计时	定向图例	找到目标点
距离判断		比例换算	掌握距离判断的方法
百米定向场地布置	百米定向场地布置方法、步测	团队合作	掌握百米定向场地布置方法, 并完成场地布置
定向计时设备介绍	定向计时设备使用	定向计时设备保管和维修	掌握定向计时设备的使用方法
定向运动竞赛组织与裁判工作	竞赛裁判分工及工作重点	赛事地图制作	了解赛事编排工作, 了解各裁判分工及主要职责
野外定向基本知识及技术	地形的认识	图、地对照	熟练掌握山顶、山谷、山背等明显地形

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
定向基础理论知识	2	2			2
体能	2		2		2
定向技术	2		20		20
定向计时设备的使用	2		2		2
赛事组织与实施	2	2			2
考核	2			4	4
合计		4	24	4	32



## 五、教学方法与手段

(一) 本课程的主要教学方法：(1) 示范讲解法：教师用动作、语言来表述定向运动技术动作的方法、要领，帮助学生理解定向运动技术的正确概念及操作方法。(2) 完整和分解教学法；(3) 练习法；(4) 预防与纠正错误法；(5) 比赛法；(6) 课堂讨论等。

### (二) 教学手段

多使用多媒体演示，能生动、形象与准确地帮助学生建立各种概念，可使学生对定向运动的了解更加直观，从而激发学生学习的兴趣，提高教学效果。

### (三) 教学改革

我们把教学进行改革，其基本思路：分层阶段性设计，从学生实际出发，以激发学生学习定向运动操的积极性、自觉性为先导，以“实践——理论——实践”教学模式逐步提高学生定向运动技能以及竞赛组织能力；逐步扩大学生对定向运动的知识视野。

## 六、课程考核方式

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考试方式为技能考核。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

考核内容	成绩比例
平时综合	40%
期末综合	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，各项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	定向运动基本理论	作业	
	指北针的使用方法	随堂考核	

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	身体素质	随堂考核	采用百分制统计，各项评
	百米定向	以赛代考	价内容的平均分即为最
	短距离定向	以赛代考	终的期末综合成绩

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

出勤情况评定标准：每迟到一次扣 5 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 15 分。

课堂表现评定标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极主动回答老师的问题
80-89（良好）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极思考，回答老师的问题
70-79（中等）	学习态度较好，能完成教师规定的教学任务，偶尔回答老师布置的问题，偶尔上课开小差
60-69（及格）	学习态度一般，能完成教师规定的教学任务，基本不参与课堂互动
60 分以下	学习态度差，上课态度消极，不能完成教师规定的教学任务

#### 2、定向基本理论

考核方式：教师规定题目（例如填空题、名词解释、简答题等），学生根据题目进行回答，具体见理论评分标准。

考核要求：A4 纸手写

#### 3、指北针的使用方法

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	指北针持握正确，能正确标北，确定目标点方向时身体姿势正确，步骤清晰，能快速、准确指出目标点方向
80-89（良好）	指北针持握正确，能正确标北，确定目标点方向时身体姿势有一处不正确，步骤有一处遗漏或错误，能准确指出目标点方向
70-79（中等）	指北针持握正确，能正确标北，确定目标点方向时身体姿势有两处不正确，步骤有两处遗漏或错误，能指出大概目标点方向
60-69（及格）	指北针持握正确，能正确标北，指北针持握正确，能正确标北，确定目标点方向时身体姿势有三处不正确，步骤有两处遗漏或错误，能大概指出目标点方向
60 分以下	指北针持握不正确，不能正确标北，确定目标点方向时身体姿势有三处以上不正确，步骤有两处以上遗漏或错误，不能指出目标点方向

#### 4、身体素质

此项考核内容为：3公里越野跑

成绩	男子时间（分.秒）	女子时间（分.秒）
100	13.00	15.00
95	13.30	15.30
90	14.00	16.00
85	14.30	16.30
80	15.00	17.00
75	15.30	17.30
70	16.00	18.00
65	16.30	18.30
60	17.00	19.00

#### 5、百米定向

本项考核按照“以赛代考”的方式进行，考核标准按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法执行。

#### 6、短距离定向

本项考核按照“以赛代考”的方式进行，考核标准按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法执行。

### 七、其他

#### 1、建议教材

《定向运动》，王翔等，高等教育出版社，2009年第二版。

#### 2、主要参考书

《定向运动与野外生存》（第2版普通高等学校体育教育专业主干课教材），高等教育出版社，2011年第二版

#### 3、课外学习资源

中国定向运动协会官方网站

大纲执笔：王 燕

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- （1）具备高校教师资格
- （2）具备定向运动教学及训练的专业背景
- （3）掌握定向运动相关理论知识

2、本门课程的新课任课教师应具备：

- （1）具备高校教师资格
- （2）具备定向运动教学及训练的专业背景
- （3）掌握定向运动相关理论知识
- （4）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次
- （5）持有定向运动相关证书（如裁判证、教练证、制图员证等）

课程编码：140213020

## 《水上救护》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：游泳、运动解剖学、运动生理学

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业拓展课程，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授及考核 8 学时，技术实践 22 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础水上救护的人才培养要求，本课程培养是根据乐山师范学院体育学院培养方案制定，适用于体育学院学生，使学生掌握游泳水上救护的基本理论知识，基本水上救护技术，基本水中技能，具备一定的游泳救护能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**通过游泳理论教学，丰富学生的理论知识与水上救护知识，增强学生在水上救护方面的组织能力及应变能力。掌握水上救护和救生的基本理论。
- 2、能力目标：**通过水上救护实践课的教学，在掌握蛙泳完整配合游基础上掌握实用游泳技术，并能快速游进一定的距离,提高学生实用游泳的技术水平，让学生有一定的实用游泳能力。具备掌握水上救护的基本理论知识，基本游泳技术，基本游泳救生能力。
- 3、素质目标：**在游泳课的教学中向学生进行安全教育，培养学生的安全意识，进行实用游泳的培训，树立学生的责任感与游泳的救护与自救知识，在游泳教学中通过一些客观因素培养学生不怕困难，吃苦耐劳的精神。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
概述	游泳运动的发展、游泳运动的分类、各泳姿的技术演变与特点。游泳的意义与安全	让学生对游泳运动有一定的了解，对游泳技术有初步的概念。  使学生对合理游泳技术及游泳教学与游泳裁判法有较为清楚的认识。 让学生对游泳实用技术有一定的了解，对水中自救与静水救生有初步的概念。 使学生对游泳救生救护实践技能有较为清楚的认识。

章节名称	教学内容	基本要求
游泳技术原理、教学与裁判法	合理游泳技术的一般原则与要素。游泳教学的影响因素与游泳教学特点、裁判法。	
游泳实用技术	水中自救与静水救生	
游泳救生救护实践技能	解脱技术、急救术、水上救护技术	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
熟悉水性	水中行走、漂浮练习水中呼吸练习，完整配合技术	水中站立	掌握熟悉水性方法运用初步掌握蛙泳的技术。完整的蛙泳技术游进，强调蛙泳技术的规范性与实用性。
蛙泳技术	手臂技术 腿部技术 呼吸技术 完整配合技术	蛙泳出发 与转身技术	初步掌握自由泳技术
自由泳技术	手臂技术 腿部技术 呼吸技术 完整配合技术	抬头爬泳技术	了解仰泳、蝶泳技术
介绍、仰泳、蝶泳技术	仰泳、蝶泳技术	仰泳、蝶泳的出发与转身技术	初步掌握实用水中救护知识与能力
游泳救生救护解脱与 CPR	踩水、反蛙泳、侧泳、潜泳技术，间接与直接赴救技术。解脱技术与 CPR 技术		掌握解脱与 CPR 技术

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
概述	6	1			1
游泳技术原理、教学与裁判法	6	1			1
熟悉水性	6		1		1
蛙泳技术	6		6		8
自由泳技术	6		8		6
介绍仰泳、蝶泳技术	6		1		1
游泳实用技术	6	1	4		5
游泳救生救护实践技能	6	1	4		5
游泳技术综合考核	6			2	2
水上救护专业技能考核	6			2	2
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

### 1. 实践能力培养的内容

针对专业培养目标，主要侧重于游泳部分的实践能力、指导能力、实用救护能力等进行培养。

### 2. 实践能力培养的方法、手段

(1) 课堂提问、讨论、分析技术：根据教学的进展情况，适时的提出问题，在课上进行讨论。也可根据典型动作大家共同分析技术。每个学生完成至少 1—2 次。

(2) 教学过程多采用小组合作学习方式，培养学生教学指导、纠正错误、组织及语言表达能力。

(3) 水上救护技术及相关急救技术的实践培养：组织学生在课堂上实践静水救护技术，并组织相关教学比赛，提高学生救护实践能力，其中包括自救和救人。

## 六、课程考核

### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试（综合考试）。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

### 3、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平	学习参与	随堂考核	10%
时	理论 1：游泳运动概述	作业	10%
综	理论 2：游泳技术原理	小论文	10%
合	理论 3：游泳竞赛组织与规则	策划书	10%

### 4、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期	25 米速度游（不限泳姿）	随堂考核	20%
末	蛙泳技评	随堂考核	20%
综	救生实操 1：心肺复苏（或解脱）	随堂考核	10%
合	救生实操 2：水中拖带	随堂考核	10%

## (二) 评分标准及考核要求

### 1、学习参与（10%）：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极主动，虚心诚恳。学习目的明确，学习态度端正。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。学习目的较明确，学习态度端正。	
70-80	上、下课偶有迟到、早退及旷课现象，认真听讲，服从教师指挥，练习较积极。学习目的较明确，学习态度较端正。	
60-70	上、下课有迟到、早退及旷课现象，服从教师指挥，练习较积极。学习目的基本明确，学习态度基本端正。	
59 以下	不按时上、下课，有旷课现象，不认真听讲，不服从教师指挥，练习不积极。学习目的不明确，学习态度不端正。	

### 2、理论作业（30%）：

分数	评定标准	备注
90-100	作业书写工整，知识点涵盖广，作业观点明确；充足；深刻，严谨，有一定的独创性；结构完整，层次清晰，文理通顺，表达准确，格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力强。	理论作业为三次作业。作业内容为以下内容。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖，观点明确；内容充实；有一定的理论性；严谨，逻辑性强。结构完整，层次清楚，流畅，格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力较强。	理论作业内容：游泳运动概述；游泳技术原理；
70-79	作业书写工整，知识点涵盖较广，观点明确；内容完善；有一定的理论性；逻辑性强。结构完整，层次清楚，流畅，格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力一般。	游泳竞赛组织与规则；游泳健身指导与培训
60-69	作业书写工整，知识点涵盖较广，观点基本明确；内容较为充实；有一定的理论基础；较为严谨，逻辑性一般。格式规范基本正确；综合运用已学知识分析、解决问题的能力一般。	游泳场馆运营与管理。
59 以下	作业书写乱，知识点涵盖不广，观点基本不明；内容不充实；没有理论基础；不严谨，逻辑性差。格式规范基本不正确；综合运用已学知识分析、解决问题的能力不好。	理论作业根据具体情况可作一定的变换。



### 3、25 米速度游（不限泳姿）达标成绩标准（男、女）（20%）

分数	时间（男）S	时间（女）S	备注
100	19(<)	23(<)	记分点以每 0.1 秒为单位
90	20	24	
80	21	25	
70	22	26	
60	23	27	
50	24	28	
40	25	29	
30	26	30	
20	27	31	
10	28	32	
0	29(>)	33(>)	

### 4、蛙泳技术项目技评成绩标准（男、女）（20%）

分数	25（米）
100	蛙泳的完整配合游进次数为 8 次以内。
99-90	蛙泳的完整配合游进次数为 9-11 次。
89-80	蛙泳的完整配合游进次数为 12-14 次。
79-70	蛙泳的完整配合游进次数为 15-17 次。
69-60	蛙泳的完整配合游进次数为 18-20 次。
59-50	蛙泳的完整配合游进次数为 21-23 次。
49-40	蛙泳的完整配合游进次数为 24-26 次。
39-30	蛙泳的完整配合游进次数为 27-29 次。
29-20	蛙泳的完整配合游进次数为 30-31 次。
19-10	蛙泳的完整配合游进次数为 32-33 次。
9-0	蛙泳的完整配合游进次数为 34 次以上。

### 5、救生实操 1、2 技术动作成绩评定标准（20%）

分数	技术动作评定标准	备注
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。	救生实操 1：心肺复苏（或解脱）
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。	救生实操 2：水中拖带

70-79	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
59 以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

#### 作业：

为达到本课程的教学基本要求，作业须理论与实践相结合，以课堂讲授的知识点为核心布置课程后作业，理论课的作业，学生应多查阅参考书籍，借助互联网资源，拓展作业的知识面。

#### 自主学习要求：

课外自主学习应贯穿整个水上救护教学课程的始终。在学生自主学习阶段采用采用实践和教学相结合，使学生以此运动学习提高利用理论分析和解决问题的能力。技术技能课程学习后，在自主学习方面要求学生在业余时间多到泳池练习各项技术技能，强化动作技术的规范性，不能私自到公开水域练习，注重理论与实践练习的结合，多体验思考，提高练习效率。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《游泳运动》，全国体育院校教材委员会审定，人民教育出版社，2001年。

《游泳池救生教程》，高捷等编著，北京体育大学出版社，2014年。

《游泳》，北京体育大学游泳教研室编著，北京体育大学出版社，2000年。

《游泳竞赛规则》，中国游泳协会审定，人民教育出版社，2003年。

《游泳救生员》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，中国救生协会组编，高等教育出版社，2010年。

#### 2、主要参考书

《奥林匹克一游泳》，俞继英等编著，人民教育出版社，2000年。

《游泳技术图解》丛书，温宇红、李文静编著，北京体育大学出版社，2003年。

《游泳竞赛规则问答》，许琦编著，北京体育大学出版社，2003年。

《游泳竞赛组织与裁判方法》，中国游泳协会裁判委员会编著，人民教育出版社，2005年

《游泳》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2005年。

#### 3、课外学习资源

各大游泳网站及图书馆游泳资料。

大纲执笔：熊斗斗

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018 年    月    日

#### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备熟知游泳课程的知识结构、课程特点，有高校教师资格证书，体育学科专业本科及以上学历。有游泳救生员证或游泳教练员证。

2、本门课程的新课任课教师应有高校教师资格证书，有游泳救生员证或游泳教练员证。体育学科专业硕士及以上学历。如任新课教师应进行 3 次以上公开课的教学，已完成 32 学时的教学文件撰写。

课程编码：140213024

## 《户外安全教育》大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

主修课程：无

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业拓展课程，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技术实践 28 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养体育旅游中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与户外运动相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、户外救援等单位从事户外运动指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体育旅游等知识。
- 2、能力目标：**创编游戏、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；熟练掌握 SRT、D R T 绳索技能，攀登装备使用，C P R 等急救技术，能参与定向越野比赛裁判组织工作，掌握山地自行车、皮划艇等户外竞赛技能，有组织户外培训的能力，具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识，能处理保险、合同事务。了解户外俱乐部的运营流程，能独立策划组织户外活动。
- 3、素质目标：**具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体育旅游发展的人文素养。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
户外安全教育概论	户外安全教育形式、内容、开展方式	熟练掌握

#### （二）实践部分

章节名称	教学内容	基本要求
	体能恢复	恢复性练习

力量训练	中等强度适应
户外运动的起源发展、意义	基本掌握
常用户外装备及使用	熟练掌握
户外急救与处置方法	熟练掌握
单 8、双 8、布领结	熟练掌握
绳结简单运用，蝴蝶结攀爬	熟练掌握
双套结及绳结运用	熟练掌握
拓展训练：高空断桥	基本掌握
拓展训练：信任背摔	基本掌握
拓展训练：毕业墙	基本掌握
野外用具制作、简易帐篷	熟练掌握
野外生存体验：海水煮沸与钻木取火	熟练掌握
野外简易担架制作	熟练掌握
素质练习	中等强度

#### 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	总学时
体能恢复		2	2
力量训练		2	2
户外运动的起源发展、意义	2		2
常用户外装备及使用		2	2
户外急救与处置方法		2	2
单 8、双 8、布领结		2	2
绳结简单运用，蝴蝶结攀爬		2	2
双套结及绳结运用		2	2
拓展训练：高空断桥		2	2
拓展训练：信任背摔		2	2
拓展训练：毕业墙		2	2
野外用具制作、简易帐篷		2	2
海水煮沸与钻木取火		2	2
体能恢复		2	2
野外简易担架制作		2	2
素质练习		2	2
总学时	2	30	32

## 五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用视屏、课件讲解户外运动中的安全与环保，介绍体育旅游的发展，职业认证的途径与要求；通过操作户外装备、器材学习户外运动中攀登技术、D R T 技术、绳索技术、野外急救技术基本技术掌握户外竞赛项目设置，以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式，促进户外技术的掌握和技能的提高。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为专业基础必修课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：课题参与 10% 包括出勤、课堂表现两部分；体能 20%、技能和技术测试占 30%；期末考核占据 40%。

### （三）评分标准及考核要求

#### 1. 课堂参与 10%具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，能从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席（不含旷课）达 5 次及以上，取消考试资格。
70-80 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	
60-70 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	

#### 2、技术、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

### 3、身体素质 20% ①考核项目：女生 800 米、男生 1000 米

	男 (分.秒)	女 (分.秒)
20	135	220
18	140	225
16	145	230
14	150	235
12	155	240
10	160	245
8	165	250
6	170	255
4	175	260
2	180	265
0	185	270

### 4、户外比赛能力考核：40 分。

根据学生在平时教学比赛中技术运用情况及比赛作风等情况评定成绩(具体依据考试方案制定标准)

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，水上救生员等职业认证学习。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社出版（2012.8年第1版）。

#### 2、主要参考书

《休闲体育概论》李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011年9月第1版。

《休闲体育学》卢锋，人民体育出版社，2005年10月第1版。

### 3、课外学习资源

户外俱乐部、景区、四川登山协会、中国登山协会

大纲执笔：吴静涛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

#### 1、担任本门课程的教师应具备：

（1）体育教育与训练学研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格，或者本课程 3 年以上的教学经验。

#### 2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

- （1）研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格
- （2）具有高级拓展培训师，或取得相关职业认证资格。



课程编码：140213022

## 《山地户外运动》大纲

课程学分：2 学分

课程学时： 学时 32

先修课程：无

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业拓展课，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技术（技能）实践 28 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育、休闲体育的人才培养要求，本课程培养学生掌握基本的山地户外运动相关的技能、基础核心知识，具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、等单位从事简单的户外运动指导与服务、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：掌握与户外运动有关的法律、丛林穿越、丛林露营、岩降、群众性登高等知识。
- 2、能力目标：熟练掌握丛林穿越与露营的基本技术，能够设计和组织小型群众性山地户外活动
- 3、素质目标：具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体育旅游发展的人文素养。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
山地户外运动概论	户外运动的起源发展、意义	基本掌握

#### （二）实践部分

教学内容	主要技术	基本要求
户外运动装备	常用户外装备及使用	熟练掌握
山地户外运动常用绳结	单 8、双 8、布领结 绳结简单运用，蝴蝶结攀爬	熟练掌握
	双套结及绳结运用	熟练掌握
野外生存与	野外用具制作、简易帐篷	熟练掌握

教学内容	主要技术	基本要求
徒步与岩降	野外生存体验	熟练掌握
	野外简易担架制作	熟练掌握
	户外急救与处置方法	熟练掌握
	丛林穿越技术	熟练掌握
	岩降	熟练掌握
	素质练习	中等强度

#### 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	专题讨论	总学时
体能恢复		2		
户外运动的起源发展、意义	2			
常用户外装备及使用		4		
单8、双8、布林结		2		
绳结简单运用，蝴蝶结攀爬		4		
丛林穿越		4		
岩降		4		
野外帐篷搭建		4		
净水与钻木取火		2		
野外简易担架制作		2		
考试		2		

#### 五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用多媒体讲解山地户外运动中的安全与环保，以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式，促进户外技术的掌握和技能的提高。

#### 六、课程考核方式

##### (一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评

价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩
	理论：户外安全防护知识	作业	
	技能：户外绳结能力考核	随堂考核	

### 2、期末综合

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	15公里丛林穿越		30%
	1000米（800米）跑	随堂考核	10%
	岩降		20%

## （二）评分标准及考核要求

### 1. 课堂参与 10%具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-89分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	学生旷课达3次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席（不含旷课）达5次及以上，取消考试资格。
60-79分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣10分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣5分。	

### 2、作业

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，围绕基本知识点的知识给合实际的延伸较广泛
80-90	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，围绕基本知识点的，能给结合实际有一定知识延伸
70-80	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，结合实际情况方面，无知识点延伸。

60-70 作业书写较工整，基本知识点涵养不全面或有错误，无知识点延伸

60分以下 作业书写潦草，基本知识点缺少较多或错误较多。

### 3、户外绳结能力考核

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

### 4、身体素质 20% ①考核项目：女生 800 米、男生 1000 米

	男（分.秒）	女（分.秒）
100	2.20	3.20
90	2.25	3.25
80	2.30	3.30
70	2.35	3.35
60	2.40	3.40
50	2.45	3.45
40	2.50	3.50
30	2.55	3.55
20	3.00	4.00
10	3.05	4.05

### 4、岩降考核

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	装备清理正确，操作流程熟练，思路清晰，内容掌握透彻。实操性强。
80-89（良好）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握较透彻。实操性较强。
70-79（中等）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握一般。实操性一般。
60-69（及格）	装备清理正确，操作流程不是很熟练，思路不是很清晰，内容掌握一般。实操性一般。
60分以下	装备清理不正确，操作流程不熟练，思路不清晰，实操性差。

### 5、15 公里丛林穿越

（单位：小时、分钟、秒；分）

得分	50	59	60	66	74	75	81	89	90	95	100
等级	不及格		及格			良好			优秀		
男	2:20.00	2.00.10	1.50.30	1.40.30	1.30.30	1.20.00	1.10.00	1.00.00	55.40	50.50	45.00

女	2:35.00	2:15.50	2:00.10	1.50.10	1.40.10	1.30.40	1.20.40	1.10.00	1.10.40	1.00.50	50.00
---	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	-------

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

作业理论与实践相结合，突出理论的重点，课后布置作业，培养学生动手动脑能力。自主学习方面注重培养学生技术技能实际操作运用，互联网资源，拓展作业的知识面，多体验思考，提高练习效率。通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，水上救生员等职业认证学习。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社出版（2012.8年第1版）。

#### 2、主要参考书

- (1) 《休闲体育概论》李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011年9月第1版。
- (2) 《休闲体育学》卢锋，人民体育出版社，2005年10第1版。

#### 3、课外学习资源

- (1) 户外俱乐部、景区、四川登山协会、中国登山协会
- (2) <http://www.8264.com/>户外资料网
- (3) <http://www.godzr.com.cn/tz/html/tuozhanxunlian/tuanduiyouxi/>大自然拓展营

**大纲执笔：谢盛**

**课程（组）负责人审核签字：**

**任课教师审核签字：**

**教研室审核签字：**

**教学院领导审核签字：**

**制订（修订）时间：            年    月    日**

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

#### 1、担任本门课程的教师应具备：

- (1) 参加过相关课程进修并且合格，或者相关课程3年以上的教学经验。

#### 2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

- (1) 研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格
- (2) 具有高级拓展培训师，或取得相关职业认证资格。

课程编码：140213021

## 《攀岩运动》教学大纲

课程学分：2

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业学生开设的专业拓展课，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 4 学时，技术实践教学 24 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理专业的人才培养要求，本课程培养户外运动的专业方向人才通过教学、实践实操，让学生掌握攀岩运动教学与训练的基本理论和实践知识。其具体培养目标描述如下：

- 1、**知识目标**：熟练掌握攀岩基础知识及攀岩安全保护的方法措施，了解攀岩运动的起源于发展，以及攀岩运动的分类。
- 2、**能力目标**：熟练掌握基本的攀爬技术技，具备组织攀岩竞赛活动的的能力。
- 3、**素质目标**：感受攀岩运动的快乐，提高身体素质，培养，克服不同困难的意志品质，发挥学生的主观能动性，增加自信和信心。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
一、攀岩运动概述	攀岩运动起源发展、攀岩相关赛事	熟悉攀岩运动历史，掌握基本技术装备。
二、攀岩运动的分类	1、按场地的分类 2、按保护方式的分类 3、按攀爬方式的分类	了解攀岩运动的分类，掌握相关概念，理解相关内容。

#### （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、攀岩绳结及装备	1. 绳结的打法 2、识别装备	1、攀岩运动中绳结用途 2、装备的穿戴	掌握户外绳结的打法和功能。 正确识别装备，并正确

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
			穿戴技术装备
二、攀岩基本技术	1.手点的抓握方法和脚点的踩踏方法	岩点的分类 安装岩点的技巧	通过攀爬不同路线，掌握手脚协调用力和身体不同姿势的平衡方法。
三、三点固定方法	2.利用身体重心的移动和平衡	攀爬感觉及正确发力	通过攀爬和专项练习，是学生具备课程需要力量和掌握相关方法
四、保护站的设置	1、保护站设置的流程 2、设置保护站的原则 3、实践实操	建自保的注意事项	掌握保护站设置的三个基本原则，熟练掌握保护站设置的操作步骤
五、上方保护	1、上方保护的五个流程 2、保护的方式方法	上方保护的注意事项	正确、熟练掌握上方保护方法及步骤
六、身体素质	1.上下肢耐力力量练习方法 2.核心力量练习方法	柔韧练习、平衡练习、协调性练习	掌握上下肢耐力力量训练的方式方法 掌握核心力量训练的方式方法和要点

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
攀岩运动概述	4	2			
攀岩运动的分类	4	2			
攀岩绳结及装备	4		4		
攀岩基本技术	4		4		
三点固定方法	4		4		
保护站的设置	4		4		
上方保护	4		4		
身体素质	4		4		
技术考试	4			2	
技能考试	4			2	
合计		4	24	4	32

#### 五、教学方法与手段

采用校内教学场所和校外实践基地相结合、实践和教学相结合，使学生在课堂中掌握素质训

练的方法，以及提高身体素质，养成自我锻炼的习惯。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

### （二）考核内容、方式

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	运动参与（考勤加平时课堂表现）	随堂考核	10%
	技能考核（攀爬）	随堂考核	30%

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	身体素质（引体（男）收腹举腿（女）	随堂考核	20%
	技术综合（上方保护、保护站的设置）	随堂考核	40%

### （三）评分标准及考核要求、

#### 1、平时考核标准

运动参与（考勤、课堂表现）10%

运动参与根据学生的考勤、平时课堂表现两个方面来评定

a、考勤评分标准（5%）：旷课一次扣10分；病假一次扣2分；事假一次扣5分；迟到一次扣2分；早退一次扣2分；若无以上记录，全勤得满分。

#### b、平时课堂表现评分标准（5%）

优秀	良好	一般	及格	不及格
100分	80—90分	70分	60分	50分以下



优秀:学生课堂表现好、学习态度端正、上课积极性高

良好: 学生课堂表现良好、学习态度端正、上课积极性较高

一般: 学生课堂表现一般、学习态度较端正、上课积极性一般

及格: 学生课堂表现一般、学习态度一般、上课积极性一般

不及格: 学生课堂表现一般、学习态度不端正、上课没有积极性

## 2、身体素质考核标准（引体、收腹举腿）20%

分数	引体向上	收腹举腿
	男(个)	女(个)
100	17	20
90	16	19
80	15	18
70	14	17
60	13	16
50	7-12	15
40	3-6	14

## 3、技术考核标准（攀爬）30%

分数（等级）	技能评定标准
90-100 (优秀)	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性较好。
80-89 (良好)	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79 (一般)	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

## 4、技术综合考核标准（上方保护、保护站的设置）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	装备清理正确，操作流程熟练，思路清晰，内容掌握透彻。实操性强。
80-89（良好）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握较透彻。实操性较强。
70-79（中等）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握一般。实操性一般。
60-69（及格）	装备清理正确，操作流程不是很熟练，思路不是很清晰，内容掌握一般。实操性一般。
60分以下	装备清理不正确，操作流程不熟练，思路不清晰，实操性差。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

完成不低于两次作业，以纸质文件呈现，未按要求完成，在平时成绩中扣除 10 分。

自主学习要求学生课后自行完成。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《攀岩运动》 韩春远主编 广州高等教育出版社，2009.7（21 世纪体育专用教材，户外运动系列） ISBN 978-7-5361-3792-9

#### 2、主要参考书

《攀岩》 国家体育总局职业技术鉴定指导中心 组编

#### 3、课外学习资源

户外资料网 <http://www.8264.com/>

大纲执笔：胡娇娇

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年    月    日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备：
  - （1）具备基本的攀爬能力和基本的技术技能
  - （2）有两年以上相关课程的教学经验
  - （3）有相关职业资格证书
- 2、本门课程的新课任课教师应...
  - （1）熟知相关的技术装备
  - （2）熟知相关的技术技能
  - （3）技术实践公开课 3 次，理论公开课 1 次

课程编码：140213023

## 《营地教育》大纲

课程学分：2 学分

课程学时： 学时 32

先修课程：无

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技术（技能）实践 28 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育、休闲体育的人才培养要求，本课程培养学生掌握基本青少年营地相关的技能、基础核心知识，具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、等单位从事简单的营地指导与服务、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握营地教育的概念与原理，青少年成长与发展 and 团队建设等知识。
- 2、能力目标：**掌握营地教育的基本技术，能够设计和组织小型营地户外活动
- 3、素质目标：**。提高身体素质，培养，克服不同困难的意志品质，发挥学生的主观能动性，增加自信和信心。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
营地教育概述	营地教育的概念与现状	基本掌握
营地活动的风险管理	风险评估 应急预案与建立反应体系	熟练掌握

#### （二）实践部分

章节名称	教学内容	基本要求
营地教育概述	营地教育的概念与现状	基本掌握
营地活动的方法	语言表达能力训练 沟通能力训练	熟练掌握 熟练掌握

章节名称	教学内容	基本要求
营地活动的设计	观察能力训练	
	动手能力训练	熟练掌握
	团队管理	熟练掌握
	领导力培养	熟练掌握
营地活动的风险管理	活动的计划、组织与实施	
		熟练掌握
	风险评估 应急预案与建立反应体系	

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1 营地教育概述		2			2
2 营地活动的方法			10		10
3 营地活动的设计			12		6
4 营地活动的风险管理			6		6
5 技能考试				2	2
合计			28		32

#### 五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用多媒体讲解营地运动的基本概念，以基地参观、活动设计与组织，促进营地教育的掌握和技能的提高。

#### 六、课程考核方式

##### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	理论：青少年成长过程心理发展状况	作业	
	技能：团队活动组织	实操	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	营地活动方案设计	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	营地活动组织		
	应急预案设计与处理方法		

## （二）评分标准及考核要求

### 1. 课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席（不含旷课）达 5 次及以上，取消考试资格。
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	

### 2、活动组织评价

分数	标准
100-90	组织非常好、参与性很高、预期的活动目标完成良好
89-80	组织好、参与性很高、能够达到预期的活动目标
79-70	组织好、参与性较高、能够达到预期的活动目标
69-60	组织较好、参与性较高、基本达到预期的活动目标
59-50	组织一般、参与性一般、基本达到预期的活动目标

### 3、作业评价（青少年成长过程心理发展状况）

分数	等级	评分标准	备注
----	----	------	----

90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分前沿性知识，创新性不够。
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。

#### 4、活动方案设计与处理方法考核：

根据学生在平时教学中技术运用等情况评定成绩。

分数	评定标准
90-100	书写工整，实践内容完全符合要求，方法得当且有自主创新知识的迁移性好，临场应变及组织能力强
80-90	书写工整，完成教师指定实践内容的 80%以上，方法得当，技能运用合理，知识的迁移性一般，组织能力较好。
70-80	书写工整，完成教师指定实践内容的 70%以上。方法运用一般，技能水平一般，无明显常识性错误。
60-70	书写较工整，完成教师指定实践内容的 70%以上。方法运用一般，技能水平一般，无明显常识性错误
60 分以下	书写潦草，基本知识点缺少较多或错误较多，

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用多媒体讲解营地运动的基本概念，以基地参观、活动设计与组织，促进营地教育的掌握和技能的提高。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

(1) 《体验式培训》马红宇，王斌编华中师范大学出版社 2013. 6。

(2) 《体验培训：创造优秀的培训师》，薛保红，盛建华，肖沛宇编著。中国标准出版社，2016. 1。

#### 2、主要参考书

(1) 《体验式学习——献给教育培训者的最佳礼物》，林思宁，北京大学出版社 2007. 1。

(2) 《学校心理学——体验式团体教育模式理论与实践》，韦志中著，清华大学出版社 2014. 5。

(3) 《户外运动》，王文生著，高等教育出版社 2014. 1。

### 3、课外学习资源

- (1) 户外俱乐部、景区、四川登山协会、中国登山协会
- (2) <http://www.8264.com/>户外资料网
- (3) <http://www.godZR.com.cn/tz/html/tuozhanxunlian/tuanduiyouxi/>大自然拓展营

大纲执笔：谢盛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：            年    月    日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

参加过相关课程进修并且合格，或者本课程3年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

课程代码：140213025

## 《大众健身操》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社会体育指导与管理 and 休闲体育

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业和休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，学分为2个学分，共32学时。其中：课堂讲授4学时，技术实践24学时，考核4学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理、休闲体育专业人才培养要求，本课程培养学生审美观，提高学生身体素质、协调性及韵律性，激发学生锻炼的热情，为树立终身体育意识服务。使学生掌握健身方法和技巧，具备自我健身能力。其具体培养目标描述如下：

知识目标：让学生从理论上去了解健美操运动，激发学生学习的兴趣，培养学生审美观，提高学生鉴赏能力。

能力目标：学生具有读图能力和创编能力，并能够对健身操比赛作简单评价。

素质目标：运用健身操手段进行身体锻炼和锻炼指导，为其将来终身健康提供技术技能支持。

### 三、教学内容

#### (一) 理论课部分

章节名称	教学内容	基本要求
大众健身操概述	健身操的兴起、特点与发展概况	掌握大众健身操的基本理论知识，了解中外健身操发展状况，认识开展大众健身操意义，从而为今后开展健身操活动打下良好的基础。
大众健身操的创编	健身操的创编原则及步骤	掌握健身健美操与竞技健美操创编的基本理论与方法，能够自己创编健美操基本动作组合，设计健美操队形，选自健美操音乐，集体合作创编竞技健美操。
健身健美操竞赛裁判	健身健美操竞技健美操竞赛裁判知识	掌握健身健美操和竞技健美操竞赛裁判的基本知识，能够进行健美操的排练与竞赛组织工作。



## (二) 实践课部分

教学内容	主要技术	基本要求
大众健身操基本素质练习	柔韧练习 力量练习 弹跳练习	在全面提高身体素质的基础上,重点提高健美操专项素质,并掌握健身操基本素质练习方法。
大众健身操基本动作、队形练习	上肢基本动作、健身操基本步法、躯干基本动作	掌握健身操基本动作的规范做法,培养正确的动作姿态,积累健身操的基本动作素材,掌握队形的设计方法,为学习和创编健身操奠定基础。
健身操套路练习	健身操步法组合,健身健美操大众套路	完成不同类型的健身操套路学习任务,达到健身健美操初中级水平,并从中了解不同类型健身操的特点。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
健美操概述	2	2			2
健美操术语	2		2		2
健身操基本步法	2		4		4
手臂上肢动作	2		4		4
健身健美操初级套路	2		10	2	12
健身健美操初级创编	2	2	4	2	8
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

### 1、课堂教学

健身操理论教学要贯彻少而精和理论联系实际的原则,侧重讲解教材的基本内容,技术教学要抓好动作的重点和难点以及动作和音乐的配合,做到动作规范,姿态优美,并注重各种能力的培养。

### 2、习题作业和辅导

理论部分讲授完后要布置一定数量的习题,教师进行批改和检查。技术部分要根据课上练习的情况布置课后练习作业,并且教师要定期进行辅导。

### 3、教学比赛

每学完一个健美操套路要进行一次小组教学比赛,教师要给予正确的评价。

### 4、采用多媒体教学

在理论与技术教学中，必要时采用多媒体教学，使学生生动、形象地掌握和理解健美操基本理论知识和技术技巧。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为专业基础必修课程。成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

#### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	大众健身操的创编	随堂考核	
	大众健身操比赛	随堂考试	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	完成分	随堂考核	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	艺术分	随堂考核	
	队形设计	随堂考核	

### （二）评分标准及考核要求

#### 1、平时综合

##### （1）学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综

合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60分以下	旷课超过两次，不认真听讲，不服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳	

## (2) 大众健身操的创编

得分	考核标准
100-90	符合人体运动规律，动作创编多样，动作过渡自然流畅
80-89	符合人体运动规律，动作创编比较多样，动作过渡基本流畅
70-79	基本符合人体运动规律，动作创编比较多样，动作过渡基本自然
60-69	基本符合人体运动规律，动作创编较少，动作过渡不流畅
60以下	不符合人体运动规律，动作创编较少，动作过渡不流畅

## (3) 大众健身操比赛

得分	考核标准
100-90	熟练地完成动作，符合人体运动规律，动作过渡自然流畅
80-89	熟练地完成动作，符合人体运动规律，动作过渡基本流畅
70-79	基本完成动作，基本符合人体运动规律，动作过渡基本自然
60-69	基本完成动作，基本符合人体运动规律，动作过渡不流畅
60分以下	基本完成动作，不符合人体运动规律，动作过渡不流畅

## 2 期末综合

### (1) 完成分

得分	考核标准
100-90	全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。
80-89	全套动作熟练，技术正确，姿态优美，有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。
70-79	全套动作基本熟练，技术基本正确，姿态优美，有一定的力度和幅度，动作与音乐

	配合良好，有一定的表现力。
60-69	全套动作基本熟练，技术基本正确，姿态一般，没有的力度和幅度，动作与音乐配合一般，有一定的表现力。
60 分以下	全套动作不太熟练，技术基本正确，姿态一般，没有的力度和幅度，动作与音乐配合一般，没有的表现力。

## (2) 艺术分

得分	考核标准
100-90	集体动作整齐，完成动作的时间、空间表现统一能力和表现力上一致。展示内心的激情，体现健康和向上的情绪。
80-89	集体动作整齐，完成动作的时间、空间表现统一，能力和表现力上欠缺。展示内心的激情，体现健康和向上的情绪。
70-79	集体动作不整齐，完成动作的时间、空间上一致，能力和表现力上欠缺。展示内心的激情，体现健康和向上的情绪。
60-69	集体动作不整齐，完成动作的时间、空间不一致，能力和表现力上欠缺。没有展示内心的激情，体现健康和向上的情绪。
60 分以下	集体动作不整齐，完成动作的时间、空间不一致，能力和表现力上欠缺。没有展示内心的激情，体现不良的情绪。

## (3) 队形设计

得分	考核标准
100-90	队形变化清晰、流畅，体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合合理，队形变换与音乐配合恰当。
80-89	队形变化清晰、流畅，体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合尚可，队形变换与音乐配合基本恰当。
70-79	队形变化基本清晰、流畅，体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合尚可，队形变换与音乐配合基本恰当。
60-69	队形变化基本清晰、流畅，体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合不合理，队形变换与音乐不匹配。
60 分以下	队形变化基本清晰、流畅，没有体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合不合理，队形变换与音乐不匹配。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、要学生自己在课下在练习所学内容，并且在有能力的情况下提高自己的身体素质。
- 2、课下要看书，学习健美操理论知识。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《健身健美操教程》，张岚，田颖华著，华中科技大学出版社；2013年。

## 2、主要参考书

《健美操 体育舞蹈》，黄宽柔 姜桂萍主编，高等教育出版社，2014.

《健身健美操教练指导员培训教材》张莹主编，国家体育总局体操管理中心，2014。

## 3、课外学习资源

<http://video.haosou.com>

**大纲执笔：**

**课程（组）负责人审核签字：**

**任课教师审核签字：**

**教研室审核签字：**

**教学院领导审核签字：**

**制订（修订）时间： 2018 年 5 月 20 日**

课程编码：140213029

## 《排舞》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，实验实践 28 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养“多能一专”复合型人才，使学生掌握排舞的基本动作与技术，组织教学与管理，以及初级排舞的舞蹈创编。具备从事体育教育工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**学生掌握排舞的基本理论、创编原理、教学与组织，掌握有氧健身排舞、幸福排舞成套动作。
- 2、能力目标：**通过学习能够进行简单的动作讲解与教学、口令运用合理、示范动作标准。通过所学知识，能够创编初级排舞，进行集体舞队形编排。
- 3、素质目标：**培养学生团队精神以及协作能力，互帮互助、共同进步，提高运动技能同时提高个人素养。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 排舞运动概述	第一节 排舞运动的概念、起源与发展	掌握基本概念、特点与功能，了解其起源与发展现状。
	第二节 排舞运动的文化	
	第三节 排舞运动的特征、特点与价值	
第二章 排舞运动术语	第一节 排舞的方向术语	掌握基本术语的运用，了解基本动作与技术要领。
	第二节 排舞的动作步伐术语	
	第三节 术语的运用及书写方法	
第三章 排舞运动的教 学	第一节 排舞运动的教学内容、目标和基本要求	提高学生创编能力。了解单项舞和团体舞编排的方法。
	第二节 排舞运动的美育价值	
	第三节 排舞运动的教学方法	

章节名称	教学内容	基本要求
第四章	第一节 排舞编排原则	
排舞的创编原理	第二节 排舞编排要素	
	第三节 团体排舞的编排方法	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
身体素质练习	力量、耐力、协调性、柔韧	耐力与呼吸	掌握手臂力量的控制技术，达到手和脚的协调配合
基本步法与手臂练习	弹动技术，身体控制技术，手臂的延伸与控制	落地技术，半蹲和微蹲技术，身体重心的控制	掌握弹动技术在整个动作中的合理运用，体现手臂过渡过程中要求无限延伸
排舞成品舞练习	《有氧健身排舞》 《幸福排舞》	动作规范、协调、到位，舞姿优美，音乐节奏正确，表情丰富。	熟悉每支成品舞的动作，在音乐的配合下能够顺利完成，表情符合舞蹈风格。
排舞创编	律动组合创编-小舞姿组合 -大舞姿组合-单项排舞创编-团体韵律舞蹈创编	遵循创编规律与要求，符合创编舞蹈的主题，音乐选择适当，创编动作规范流畅。	熟悉创编原则及方法，掌握创编排舞的元素，提高自身审美观及创编能力。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
排舞运动概述	6	1			1
排舞运动术语	6	1			1
身体素质练习	6		4		4
基本步法与手臂练习	6		2		2
《有氧健身排舞》《幸福排舞》	6		14		14
舞蹈创编	6		8		8
考试	6			2	2
合计		2	28	2	32

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

## 五、教学方法与手段

### 1、教学方法：

教师：讲解、示范、领做、纠错、完整练习

学生观摩、模仿、跟做、练习、实践练习

方法运用：循序渐进、区别对待、个别辅导、重点培养

套路教学：分解单个动作—完整段—完整套路

## 2、教学手段：

本课程可通过多种途径和采用不同的手段与方式（如多媒体、教学视频、观摩课程等）进行教学，提高教学效果。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	身体素质	随堂考核	
	片段教学能力	随堂考核	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	有氧健身排舞（视频）	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	幸福排舞（视频）	随堂考试	
	团队舞蹈创编技能	随堂考试	

### （二）分标准及考核要求

#### 1、学习参与



根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到、早退、事假、病假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

具体标准如下：

分数	评定标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-89 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳，迟到、早退或事假、病假 1 次。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；迟到、早退、
70-79 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极，迟到、早退、事假、病假 2 次或旷课 1 次。	事假、病假，无故缺席（不含旷课）达 5 次及以上，取消考试资格。
60-69 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习，迟到、早退、事假、病假 3 次或旷课 2 次。	
60 分以下	经常迟到、早退、且旷课现象严重，上课不认真、积极性不高。	

注：出勤率和课堂表现有一项不及格均为平时表现不及格。

## 2、身体素质：力量—俯卧撑

考试方法：一人一组进行考核，现场考核评分。

考核评分标准：要求一分钟计时，身体收紧呈一直线，做动作时两肩与两肘关节同高，推起时有力，节奏快，动作干净。慢慢下去慢慢起来，8 拍一个，下去时肩、肘水平。

俯卧撑评分标准表

		个数	26-24	24-22	22-20	20-18	18 以下
男	个数	26-24	24-22	22-20	20-18	18 以下	
	分值	100-90	90-80	80-70	70-60	均不及格 0	
女	个数	22-20	20-18	18-16	16-14	14 以下	
	分值	100-90	90-80	80-70	70-60	均不及格 0	

## 3、片段教学能力

考试方法：一人一组进行考核，现场考核评分。

具体标准如下：

得分 (等级)	评分依据
90-100 分 (优秀)	片段教学动作规范熟练，节奏准确，教学基本功扎实，口令娴熟，方法得当，互动效果好，课堂氛围好。
80-89 分 (良好)	片段教学动作比较规范熟练，节奏准确，教学基本功较好，口令娴熟，方法得当，互动效果较好，课堂氛围较好。

70-79 分 (中等)	片段教学动作舞步规范熟练度一般, 教学基本功一般, 动作不够流畅, 有明显的停顿。
60-69 分 (及格)	片段教学动作不够流畅, 明显停顿超过两次, 动作与音乐配合基本协调, 互动效果不太好。
60 分以 (不及格)	不能完成片段教学, 教学基本功较差。

#### 4、有氧健身排舞（视频）

考核方式：以分组的形式进行考核，每组 6-8 人为宜，现场考核评分。

具体标准如下：

得分 (等级)	评分依据
90-100 分 (优秀)	团队动作准确、标准、熟悉, 舞风表现完美, 节奏准确, 动作流畅自然, 队形变化流畅独特, 集体的配合默契, 眼神的交流自然, 舞台表现力很好。
80-89 分 (良好)	团队舞步熟练, 动作与音乐配合良好, 能很好的表达动作艺术特点, 并能表达出音乐特点, 队形变化流畅合理, 集体配合较好, 舞台表现力较好。
70-79 分 (中等)	团队舞步熟练一般, 动作与音乐配合尚可, 动作不够流畅, 有明显的停顿, 能表达动作艺术特点, 并能表达出音乐特点, 队形变化较流畅, 集体配合一般, 舞台表现力一般。
60-69 分 (及格)	舞步有明显的错误, 动作与音乐配合基本协调, 动作不连贯, 明显停顿超过两次。艺术特点表达一般, 未能很好表达出音乐特点, 队形变化流畅度一般, 舞台表现力不好。
60 分以 (不及格)	成套动作不能完成, 无特点展示, 与音乐不合拍, 队形变化不流畅, 舞蹈没有艺术感。

#### 5、幸福排舞（视频）

考核方式：以分组的形式进行考核，每组 6-8 人为宜，现场考核评分。

具体标准如下：

得分 (等级)	评分依据
90-100 分 (优秀)	团队动作准确、标准、熟悉, 舞风表现完美, 节奏准确, 动作流畅自然, 队形变化流畅独特, 集体的配合默契, 眼神的交流自然, 舞台表现力很好。
80-89 分 (良好)	团队舞步熟练, 动作与音乐配合良好, 能很好的表达动作艺术特点, 并能表达出音乐特点, 队形变化流畅合理, 集体配合较好, 舞台表现力较好。
70-79 分 (中等)	团队舞步熟练一般, 动作与音乐配合尚可, 动作不够流畅, 有明显的停顿, 能表达动作艺术特点, 并能表达出音乐特点, 队形变化较流畅, 集体配合一般, 舞台表现力一般。
60-69 分 (及格)	舞步有明显的错误, 动作与音乐配合基本协调, 动作不连贯, 明显停顿超过两次。艺术特点表达一般, 未能很好表达出音乐特点, 队形变化流畅度一般, 舞台表现力不好。
60 分以 (不及格)	成套动作不能完成, 无特点展示, 与音乐不合拍, 队形变化不流畅, 舞蹈没有艺术感。

#### 6、团队舞蹈创编技能

考核方式：以分组的形式进行考核，每组 6-8 人为宜，现场考核评分。

具体标准如下:

得分(等级)	评分依据
90-100分 (优秀)	全套动作熟练,舞蹈编排新颖合理,队形编排流畅,技术正确,动作姿态优美,力度和幅度大,节奏感强,动作与音乐配合准确,有较强的特点。
80-89分(良好)	全套动作熟练,技术正确,编排合理,队形编排恰当,姿态优美有一定的力度和幅度,动作与音乐配合良好,有一定的表现力。
70-79分(中等)	全套动作熟练,舞蹈创编中等,有一定的路线跑动与队形的变换,力度中等,动作与音乐配合尚可。
60-69分(及格)	全套动作基本熟练,舞蹈创编一般,队形一般,动作及力度一般,路线跑动与队形的变换基本到位,动作与音乐配合基本协调。
60分以下 (不及格)	舞蹈创编较差,队形没有变化,成套动作不能完成,动作链接及方向出现错误,停顿超过三次。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

通过网络、视频影像资料自主学习创编《幸福排舞》组合套路动作。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《排舞》,郑丹衡 主编,科学出版社,2017年11月第1版。

#### 2、主要参考书

《排舞教程》,赵晓玲,蒋嘉陵,马煜澄 主编,重庆大学出版社,2016年12月第1版。

《排舞运动》李遵,人民体育出版社,2013.7

#### 3、课外学习资源

《幸福排舞》相关影像资料

全国排舞运动推广中心网站

大纲执笔:王美

课程(组)负责人审核签字:王美

任课教师审核签字:

教研室审核签字:

教学院领导审核签字:

制订(修订)时间: 年 月 日

课程代码：140213028

## 《普拉提》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业（康体、健身韵律方向除外）开设的以培养综合性专业人才为主的体育拓展课程，是在修完该专业基础理论课及专业选项课之后而开设的理论与实践结合的专业拓展课，是一门选修课程。共 32 学时，其中：**课堂讲授 4 学时，技术实践 26 学时，期末考试 2 学时。**

普拉提（Pilates）是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的课程。它是由德国的约瑟夫·普拉提于 1926 年创立并推广的一种运动健身体系——一种静力性的健身运动。西方人一向注重身体肌肉和生理机能的训练，例如腰、腹、背、胸、臀等部位的训练，而东方人着重呼吸和心灵集中的训练，如瑜伽和太极。普拉提吸取了东西方文化，兼容了生理与心理的相关研究成果。随着现代社会的发展，它也不断进行了一些人性化的改善，融入了瑜伽、太极拳、芭蕾形体的一些理念以及个性化的内容，通过普拉提的训练，使学生初步掌握普拉提的基本技术动作与基本理论，以塑造学生健美的体态，纠正生活中不正确的身体姿态与不良的生活习惯，树立“健康第一”和“终身体育”的健康生活观念。

### 二、课程目标

针对体育学院各专业培养目标对于综合性体育人才培养要求，本课程培养普拉提教练，使学生掌握普拉提的基本理论，具备健康体适能教练基础指导能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**在普拉提的教学过程中，培养学生正确体态，良好的审美观念，促进学生个性发展。

**2、能力目标：**通过教学，使学生能够掌握普拉提的基本技术及不同类型的连贯动作，初步具备普拉提课的教学能力。开阔学生视野，能够提高学生核心部位力量。

**3、素质目标：**培养学生具有诚信、爱岗敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

### 三、教学任务

结合新版人才培养方案提出的“课、证、赛”要求，通过本课程的学习，重点任务是加强学

生所学知识与社会接轨的应用能力，重点突出学生专业技能及行业认证，使学生加深对普拉提健身教练的理解，掌握普拉提健身教练的基本理论知识、技术技能，达到行业认证在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

## 四、教学内容

### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 普拉提介绍</b>		
什么是普拉提	普拉提名称的由来 普拉提运动体系	认识约瑟夫·普拉提本人并明确普拉提名称的由来及普拉提体系的构建
练习普拉提的益处	现代人的生活方式分析 理解“刚”与“柔”的融合 强化核心的功能	通过对现代人生活方式的分析理解导致肩颈部位僵硬、圆肩、腰腹部松弛等，让学生明白普拉提针对性的运动模式，同时掌握“刚”与“柔”的融合与呼吸、意识与有效动作的结合。
普拉提训练系统的分类	垫上课程和器械系统课程 私人课程、小班课程和团体课程 其他功能性课程	通过分类了解普拉提训练课程的形式及每次课参与人数，还有在其他功能性课程中的应用。
普拉提的针对人群	办公一族 医学康复及预防 瘦身纤体，形体训练 产后恢复 舞蹈专业人士 职业运动员	掌握不同人群的普拉提锻炼方案，针对不同个体特点采取不同的方式，体现特殊性和针对性，同时研究不同领域身体健康的不同需求。
<b>第二章 普拉提的理论概述</b>		
普拉提的原则	呼吸 专注 控制 核心 精确 流畅	任何运动体系都有他背后的训练哲学和原则，普拉提也是如此，通过本节学习让学生明白在针对初学者是，练习之前，了解和运用这些原则将确保和提高普拉提练习的质量，达到事半功倍的效果。
身体姿态排列和机能评估	侧面观 背面观 身体机能评估 常见的错误姿态和排列异常	通过该节学习，明白姿态评估是一门了解身体和重力作用之间完美关系的科学，目的是为了创造良好的体态和有效的运动形式。
普拉提入门术语和基本练习	呼吸 普拉提站姿 中轴/四肢的延长	掌握普拉提入门术语和基本练习有利于理解动作设计原理及锻炼过程中的有效交流，同时便于充分理解动作规范及流程。

章节名称	教学内容	基本要求
普拉提运动技巧的原则	呼吸	让学生在深入理解和遵循这些原则的基础上，设计出不同的练习动作，既要包括健身练习的训练动作，也要是在日常生活和体育运动体现出来的动作或姿势调整。
	中立位	
	中轴的延伸	
	核心控制	
	脊椎关节的分解活动 骨骼的正确排列	
<b>第三章 在家练习普拉提</b>		
练习前的准备工作	着装 练习用具	由于普拉提的训练需要特定的场地，练习前的准备工作非常重要，包括着装和练习用具。
练习频率	隔天进行	练习频率最终要取决于练习者个人的身体状况、运动基础和练习目的。
选择什么时候练习	同一时间段	一天中的任何时间都可以练习普拉提，当然如果固定在同一时间段养成习惯最好。
每次练习的时间长短	15-60 分钟	花间的长短可以根据自己身体的需要。
与同伴一起练习	训练伙伴	单人练习和搭伴练习的区别在于注意力的集中，不能盲目最求难度。
在家练习的安全注意事项	环境、场地、疾病	提前规避慢性疾病以及避免饱腹，环境安全也特别重要。
如何设计自己的普拉提家中练习课程	循序渐进原则 量力而行原则 全面性原则 平衡性原则 流畅原则	每个人都可以根据喜好，设计适合自己在家中的普拉提训练计划，尽量这些计划可以在动作选择、强度、频率、持续时间等方面有所不同，但是都必须遵循这些原则。
普拉提家中训练计划样本	计划样本一 计划样本二	不同计划样本的锻炼时间不一，根据自己的自身情况进行设计和选择。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>第四章 普拉提垫上动作及辅助器材练习方法</b>			
体式动作的基本类型	仰卧/撑	动作辅助	周期性进行，按动作起始时躯干的姿势来分。
	俯卧/撑		
	站姿		
	坐姿		
普拉提垫上常用辅助器	侧卧/跪	讲解示范	辅助器材对于某些动作
	普拉提弹力带		

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
材的介绍	泡沫轴 普拉提魔力圈 普拉提球 平衡垫		会起到辅助用力的作用，使动作变得更加容易；而在另一些动作中，它可能会让动作变得更加困难，因此在使用过程中的安全性需要特别注意。
普拉提垫上入门动作	背壁站立、双手划圈、向下卷动、普拉提式起蹲、单腿平衡、骨盆倾斜、打字机、骨盆侧倾、8字旋髋、单膝下放、单膝滑行、半程背部卷动、平板支撑、俯身单腿上提	模拟训练	对于对普拉提运动体系的理论和原则完全没有深入了解，建议从入门动作开始接触普拉提。
普拉提垫上初级动作	行军踏步、四足游泳、卷腹抬起、卷腹旋体、百次拍击、骨盆卷动、长躯席卷、单腿划圈反向卷腹、滚动如球、单腿伸展、双腿伸展、脊椎前伸、仰卧脊椎旋转、侧卧抬腿、侧卧单腿划圈、俯身提臀、天鹅宝宝	模拟训练	动作的练习节奏在一开始不要因为看起来简单浅显就草率进行，正确的练习能够让你更加的感受到身体的精细反馈。
安全的体位转换技巧	坐姿-仰卧 仰卧-侧卧 仰卧位-俯卧 俯卧（俯撑）-坐姿 仰卧-坐姿	讲解示范	任何运动都存在一定的安全风险隐患，在普拉提练习中，各种体位的转换会非常的频繁。若要让整个练习既保证安全，又在各个动作转换之间不失一定的流畅性，必须注意各种体位之间的转换技巧。
练习禁忌和安全注意事项	特别提示和注意事项	模拟训练	任何运动都有可能对人体造成伤害，需仔细了解运动禁忌和安全注意事项。
<b>第五章 普拉提伸展和放松</b>			
普拉提的伸展性练习	向下卷动、侧伸展、美人鱼侧伸展、穿针引线、髋屈肌伸展、腹肌伸展、脊椎旋转伸展、猫背伸展、提腰伸展、股四头肌伸展、臀肌伸展、腘绳肌伸展、向上伸展、小腿伸展	讲解示范	伸展练习可以设置在练习前，穿插在练习中，以及练习结束时进行。采用静态和动态两种方式进行。
普拉提的放松	颈部放松、直立松颈、垂	讲解示范	放松作为任何运动训练

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	立松肩、望远镜、大风车、雪地天使、背部放松、仰卧抱膝、左右摆尾、尾巴划圈、骨盆摆钟、单膝伸拉、膝盖搅动、膝盖开合、屈身挥臂、休息式放松		后必备的一项运动，在普拉提运动中也不例外，通过这些放松动作缓解锻炼中及日常容易导致的颈部、肩部、下背部和髋部紧张。在放松动作练习中注意调整呼吸。

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
普拉提介绍		1			
普拉提的理论概述		1			
在家练习普拉提		2			
普拉提垫上动作及辅助器材练习方法			22		
普拉提伸展和放松			4		
合计		4	26	2	32

#### 五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松的运动服

#### 六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：



成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论:普拉提练习的功能益处	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项技术考核	随堂考核	采用百分制统计，两项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	技能考核	随堂考核	

## （二）评分标准及考核要求

### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
10-39 分	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分

### 2、理论：普拉提练习的功能益处

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖普拉提的原则、运动技巧、功能益处、适合人群等，能从普拉提运动的项目特点及运用领域进行分析，并能从健康管理将普拉提运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 5000 字以上。
70-84 分	作业书写工整度良好，知识点涵盖普拉提的原则、运动技巧、功能益处、适合人群等，但没有面面俱到，能从普拉提运动的项目特点及运用领域进行分析，并基本能从健康管理将普拉提运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 4500 字以上。
40-69 分	作业书写工整度一般，知识点未同时涵盖普拉提的原则、运动技巧、功能益处、适合人群等，且差距加大，能从普拉提运动的项目特点及运用领域进行分析，但计划不够详尽，未能从健康管理将普拉提运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 4000 字以上。
10-39 分	作业书写工整度较差，知识点未涵盖普拉提的原则、运动技巧、功能益处、适合人群等，且基本不沾边，能从普拉提运动的项目特点及运用领域进行分析，但思路混乱，未能从健康管理将普拉提运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 3000 字以上。

### 3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定时间内没有完成全部测试，则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6分10秒

女子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展5秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节90度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过90度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过3秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000米（心肺耐力测试）

合格标准：5分25秒

### 评分标准

引体向上（男） /仰卧卷腹（女）		1500米（男） /1000米（女）		坐姿体前屈		俯卧撑	
分值 （次）	成绩	分值（秒）	成绩	分值 （厘米）	成绩	分值 （次）	成绩
8-10 26-30	81-100	5: 40-5: 10 4: 55-4: 20	81--100	>20（男） >25（女）	100	36--40（男） 21--25（女）	81-100
5-7 21-25	61-80	6: 10-5: 41 5: 25-4: 56	61--80	15--20（男） 20--25（女）	61--80	31--35（男） 16--20（女）	61--80
2-4 16-20	40-60	6: 40-6: 11 5: 55-5: 26	40--60	11--14（男） 16--19（女）	40--60	26--30（男） 11--15（女）	40--60
<2 <16	0	>6: 40 >5: 55	0	<11（男） <16（女）	0	<26（男） <11（女）	0

## 4、专项技术评定标准

1) 考核方法：以两人组合完成规定动作考核。

2) 考核规则与要求：讲解清晰、示范标准、流程流畅，每人考试只考一次

分值	评分依据
100—90	动作流程熟练无遗漏、讲解非常清晰、语速语调适当，示范动作表现轻松自如、无错误
89—80	动作流程熟练无遗漏、讲解清晰、示范动作标准、无错误
79—70	动作流程不太熟练有少许遗漏、讲解明白、示范动作准确、无错误
69—60	动作流程不熟练有明显遗漏、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
59—50	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
49—40	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作错误
40 以下	动作流程完全不熟练、讲解模糊、示范动作错误

## 5、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《普拉提》，吴振巍，北京：北京体育大学出版社，2011

#### 2、主要参考书

《普拉提解剖学》，（美）保罗·马赛著、刘晔，郭娜娜译，北京：北京体育大学出版社，2012

#### 3、课外学习资源

##### 1) 推荐参考书目

普拉提（垫上）双语教材，北京：北京体育大学出版社，2011

##### 2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会

<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：        年        月        日

附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

1、担任本门课程的教师应具备高校教师资格证，且需为体育学硕士及以上学位，具有普拉提课程教学经验，拥有至少一个相关行业资质证书，需有丰富的行业一线工作经历；

2、本门课程的新课任课教师应进行至少两次公开课的教学，已完成 32 学时的教学文件撰写。

课程编码：140213030

## 《瑜伽》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业（康体、健身韵律方向除外）学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技术实践 28 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程注重学生实践能力的培养，使学生掌握瑜伽相关专业基础知识，让他们学会用正确的方法去锻炼自己的身体和心理，提高学生瑜伽的教学与实践能力。具备能策划与设计该项目的相关工作，具有创业能力“一专多能”的应用型人才。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：通过瑜伽相关理论与实践方面的教学，能说出瑜伽的相关基本理论知识，能设计相关计划，具备一定的竞技和创编技能。

2、能力目标：达到基本的“六会”技能，会讲解、会示范、会分析纠正错误、会赛事组织与策划、会体育器材开发、会制定教学文件，达到《国家社会体育指导职业标准》和《社会体育指导员技术等级标准》中，相关标准和水平。

3、素质目标：具有良好的职业道德修养和团队合作精神；具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意识和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 瑜伽的运动概述	瑜伽的基本概述、特点与功能、它的起源以及整个发展过程。	掌握基本概念、特点与功能，了解其起源与发展现状。
第二章 瑜伽的基本技术特征与与 训练方法	基本动作的要领讲解，以及基本术语的运用。	掌握基本术语的运用，了解基本动作与技术要领。

章节名称	教学内容	基本要求
第三章 练习瑜伽的注意事项	练习中的注意事项，练习中的禁忌事项，特殊人群的练习注意事项。	根据自身原因，了解自身情况，做好相关准备工作。
第四章 练习瑜伽的准备工作	服饰要求，准备瑜伽垫，身体的准备，音乐的选用。	掌握瑜伽练习前的准备工作，做好瑜伽练习的准备。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
身体素质	柔韧、力量、协调性	耐力	掌握手臂力量的控制技术
基本呼吸方法	腹式呼吸、胸式呼吸、完全呼吸法	喉式呼吸	要求整个身体处于完全放松状态
瑜伽的站姿、坐姿、卧姿姿势	每个站姿动作的重心，动作与呼吸的配合	动作的深度	动作幅度要打开，重心要控制好，双肩外展下沉放松。
双人瑜伽	两个人和配合技术	动作的深度	要求两个人的配合默契

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
瑜伽的运动概述	7	1			1
瑜伽的基本技术特征与与训练方法	7	1			1
身体素质	7		4		4
基本呼吸方法	7		2		2
瑜伽的站姿、坐姿、卧姿	7		14		14
双人瑜伽	7		8		8
考核	7			2	2
合计		2	28	2	32

## 五、教学方法与手段

(一) 本课程的主要教学方法：(1) 示范讲解法：教师用动作、语言来表述运动技术动作的方法、要领，帮助学生建立运动竞赛项目的正确技术概念。(2) 完整和分解教学法；(3) 练习法；(4) 预防与纠正错误法；(5) 比赛法；(6) 课堂讨论等。

### (二) 教学手段

多使用多媒体演示，能生动、形象与准确地帮助学生建立各种概念，可使学生对瑜伽技术的

了解更加直观，从而激发学生学习的兴趣，提高教学效果。

### （三）教学改革

我们把教学进行改革，其基本思路：分层阶段性设计，从学生实际出发，以激发学生学习瑜伽的积极性、自觉性为先导，以“实践——理论——实践”教学模式逐步提高学生瑜伽技术技能以及教学组织能力；逐步扩大学生瑜伽运动的知识视野。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，四项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩。
	理论：瑜伽运动概述学习	作业	
	纵叉	随堂考试	
	横叉	随堂考核	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	瑜伽拜日式	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩。
	瑜伽战士一、二、三式	随堂考核	
	双人瑜伽	随堂考核	



### (三) 评分标准及考核要求

#### 1、平时综合（40%）

##### (1) 学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，请假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	无故旷课的扣 20 分/次，迟到、早退、请假 10 分/次。在记分册上任课教师做好笔记，做到有理有据。学习态度上，任课教师根据学生平时表现和评定标准结合出勤情况进行综合评分，一并体现在记分册上。
70-80	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60-70	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真。	
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。	

##### (2) 理论作业：如何进行科学有效的瑜伽锻炼？

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类、发展以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理清楚，分析透彻，无错别字，个人观点准确。作业字数在 3000 字以上。
80-90	作业书写工整，知识点涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类、发展以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 3000 字以上。
70-80	作业书写较工整，知识点基本涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理基本清楚，分析基本透彻，个人观点一般。作业字数在 2000 字以上。
60-70	作业书写一般，知识点未全部涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类、发展以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理一般，分析一般。作业字数在 1000 字以上。
60 分以下	作业书写差，知识点未全部涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类、发展以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 1000 字以下。

### (3) 纵叉

要求：双脚的膝盖和脚尖须绷直，上体姿态保持直立，以两脚离地的高度进行评分。

标准：（男女标准一样）

度数	180	170	160	150	140	140 度以下
分值	100	90	80	70	60	60 分以下

### (4) 横叉

要求：双脚的膝盖和脚尖必须绷直，以两脚的开度进行评分。

标准：（男女标准一样）

度数	180	170	160	150	140	140 度以下
分值	100	90	80	70	60	60 分以下

## 2、期末综合（60%）

### (1) 瑜伽拜日式展示（独立完成动作展示）

分数	评定标准
90-100	技术动作要领准确，能完美的表达动作艺术特点，能很好的表达出音乐特点，动作变化流畅合理，表现欲望强烈，表情自然，呼吸运用恰当。
80-90	技术动作准确，能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化流畅合理，有一定的表现欲望，表情自然，呼吸运用恰当。
70-80	技术动作基本准确，能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化较流畅，表现欲望一般。
60-70	技术动作要领展示一般，艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，动作变化流畅度一般。
60 分以下	动作表达一般，无特点展示，与音乐不合拍，动作变化不流畅。

### (2) 瑜伽战士一、二、三式展示（独立完成动作展示）

分数	评定标准
90-100	技术动作要领准确，能完美的表达动作艺术特点，能很好的表达出音乐特点，动作变化流畅合理，表现欲望强烈，表情自然，呼吸运用恰当。
80-90	技术动作准确，能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化流畅合理，有一定的表现欲望，表情自然，呼吸运用恰当。
70-80	技术动作基本准确，能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化较流畅，表现欲望一般。
60-70	技术动作要领展示一般，艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，动作变化流畅度一般。
60 分以下	动作表达一般，无特点展示，与音乐不合拍，动作变化不流畅。

### (3) 双人瑜伽展示（两人一组完成动作展示）

分数	评定标准
90-100	能最大限度准确地完成动作，与音乐节拍同步，动作的编排新颖，两人的动作完成一致，动作连贯、轻松协调、实效性好，有很好的交流。
80-90	能准确的完成动作、熟练地按技术规格要求完成动作，与音乐合拍动作较连贯、双人配合协调，动作的编排新颖，实效性较好，有一定的交流。
70-80	能完成主要环节的技术动作。动作尚且协调，具有一定的实效性。双人配合一般，交流较少。
60-70	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。双人配合一般，无交流。
60分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。编排差，毫无交流。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

通过网络、视频影像资料课后自主学习创编瑜伽双人动作。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《健身 享瘦 塑形瑜伽一本全》美梓 张秀丽，北京联合出版公司出版，2015.9

《瑜伽与冥想大全》美梓，中国华侨出版社，2014.1

#### 2、主要参考书

《瑜伽健身媒体》何倩倩，农村读物出版社，2004

《瑜伽呼吸控制法》斯瓦米.库瓦雷阳南达，北方妇女儿童出版社，2009

《瑜伽体位法》斯瓦米.库瓦雷阳南达，北方妇女儿童出版社，2009

《瑜伽解剖学》赖斯利.卡米诺夫著，王启荣，刘焯译，人民体育出版社，2009

#### 3、课外学习资源

《调理瑜伽》科雯，半岛音像出版社，2005

《瑜伽一气功与冥想》柏忠言、张蕙兰，人民体育出版社，2007

《清心瑜伽》林敏，广东教育出版社，2004

大纲执笔：黄河

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018 年 4 月 30 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备：
  - （1）具有相应的教学、比赛、带队的经历。
  - （2）对瑜伽课程的最新知识掌握准确，具有相关中级教练、中级裁判资格证书。
- 2、本门课程的新课任课教师应会展示相关的教学内容，应进行 2 次的公开课教学，完成 32 学时的教学文件撰写。
- 3、能辅助课程组负责人进行相关代表队的训练工作。

课程编码： 140213034

## 《健身气功》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为**社会体育指导与管理**专业学生开设的专业拓展课程，是一门选修课程，学分为2学分，共32学时。其中：**理论讲授4学时，技术实践24学时，考核4学时。**

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养目标为“多能一专”的复合型体育师资要求，在掌握专项运动的技术技能与方法基础上，能在各级学校从事健身气功简单的教学、训练和竞赛组织的能力。本课程培养学生对中国传统健身术及气功项目的认知能力，知道中国气功发展历史，了解健身气功的起源、发展状况与发展前景，学会健身气功的基本动作、基本功、组合动作、成套套路。具备会讲解、会示范、会分析纠正错误的能力。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**了解中国传统健身术及气功的历史，对现代健身气功的发展历程有准确的认识，并对其发展前景有充分的认识和理解。知道健身气功的定义、实用价值、运动特点与项目内涵，懂得健身气功赋予的中国传统文化“仁、义、礼、智、信”的精神。

**2、能力目标：**掌握健身气功的基础技术：手型、手法、步型、步法、腿法和基础套路，能看懂健身气功比赛与表演，具备能动手展示、能口令指挥、能简单组织教学的能力。

**3、素质目标：**理解传统文化及健身气功的礼仪，达到尊师重道、相互尊重、团结互助的要求，培养学生坚韧不屈、吃苦耐劳、不怕失败的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 健身气功概述	1、健身气功概述	健身气功史有一定的了解
	2、健身气功的健身特点	和认识，对基本概念能
	3、健身气功的时代价值	理解准确。

章节名称	教学内容	基本要求
第二章 健身气功的历史渊源	1、气功的起源 2、先秦时期的气功 3、两汉时期的气功 4、魏晋南北朝时期的气功 5、隋唐至明清时的气功 6、近现代的气功	了解气功的来龙去脉，重点认识健身气功、气功与中国历史的一脉相承的关联。
第三章 健身气功的练功要素	1、调身 2、调息 3、调心 4、涵养道德	掌握三调的具体内涵及各自的特点。
第四章 健身气功的锻炼要领	1、松静自然 2、动静相兼 3、练养结合 4、循序渐进 5、持之以恒	能从技术中体悟5点要领的精髓，并对其有一定的自我认识。
第五章 健身气功的传统理论基础	1、健身气功整体观 2、健身气功与阴阳学说 3、健身气功与五行学说 4、健身气功与脏象学说 5、健身气功与经络学说 6、健身气功与精气神学说	对健身气功与中国的传统医学的关系有一定的认知能力。并重点掌握健身气功整体观、精气神学说理论。
第六章 健身气功的生理学心理学基础	1、健身气功的生理学分析 2、健身气功的心理学分析	掌握健身气功的练功偏差产生的原因及预防措施。
第七章 练功反应与偏差预防	1、正常反应与效验 2、练功偏差与预防	
第八章 健身气功教学	1、健身气功的教学特点 2、健身气功的教学阶段 3、健身气功的教学方法 4、健身气功的教学课结构 5、健身气功的图解知识	对健身气功教学活动有整体认识，了解其教学特点及划分阶段，掌握几种教学方法。
第九章 健身气功的竞赛组织与评判	1、健身气功的竞赛规程 2、健身气功的裁判法	了解竞赛规程内容，能看懂健身气功比赛
第十章 四种传统功法介绍	1、易筋经功法源流、特点及要领 2、五禽戏功法源流、特点及要领 3、六字诀功法源流、特点及要领 4、八段锦功法源流、特点及要领	对四种传统功法的特点、要领及洗练方法有充分认识和理解。重点把握四种功法的特点及相互之间的异同。

## (二) 实践实训部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、健身气功-易筋经	1、韦陀献杵势 2、摘星换斗势 3、倒拽九牛尾势 4、出爪亮翅势 5、九鬼拔马刀势 6、三盘落地势 7、青龙探爪势 8、卧虎扑食势 9、打躬势 10、掉尾势	四种功法的基本功，其中包括步型、步法，手型、手法。	了解四种功法的特点，并在实践训练中体会不同功法的要领。  能用动作感知四套功法的特点。（易筋经：伸筋拔骨、旋转屈伸；五禽戏：引伸肢体，外导内引，形松意充；六字诀：吐纳导引，内外兼修；八段锦：左右、上下对称，松紧结合，气寓其中。）
二、健身气功-五禽戏	1、虎戏 2、鹿戏 3、熊戏 4、猿戏 5、鸟戏	对应的身体素质及专业素质，重点是柔韧性及协调平衡能力。	
三、健身气功-六字诀	1、嘘字诀 2、呵字诀 3、呼字诀 4、四字诀 5、吹字诀 6、嘻字诀		
四、健身气功-八段锦	1、两手托天理三焦 2、左右开弓似射雕 3、调理脾胃须单举 4、五劳七伤往后瞧 5、摇头摆尾去心火 6、两手攀足固肾腰 7、攢拳怒目增气力 8、背后七颠百病消		掌握四套功法中的2套完整功法动作。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
第一章 健身气功概述					
第二章 健身气功的历史渊源					
第三章 健身气功的练功要素					
第四章 健身气功的锻炼要领					
第五章 健身气功的传统理论基础	5	4			4
第六章 健身气功的生理学心理学基础					

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
第七章 练功反应与偏差预防					
第八章 健身气功教学					
第九章 健身气功的竞赛组织与评判					
第十章 四种传统功法介绍					
一、健身气功-易筋经			6		6
二、健身气功-五禽戏			6		6
三、健身气功-六字诀			6		6
四、健身气功-八段锦			6		6
考试				4	4
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

### （一）理论教学

1、以班级授课制为基本授课方式，以学生为主体，采用讲授法、讨论法等教学方法，引导学生自主学习、自主学习，提高学生的课堂参与性和实践动手能力。

2、充分利用现代教育技术的优势，采用教学课件（PPT）及教学视频的形式进行理论讲解；同时，结合实际情况进行讨论、探究式教学模式，让学生在轻松的环境中，积极投入到课程理论知识的学习当中。

### （二）实践实训教学

主要采用教师指导下的“直观法”、“语言法”、“练习法”、“探究式法”、“欣赏法”等方法对其教授内容进行实践教学。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核，本门课程考试方式为“技能考试”。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%



期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

成绩构成	考核内容	考试形式	成绩比例
平时综合	(1) 运动及学习参与	随堂考核	10%
	(2) 作业	小论文形式	10%
	(3) 身体素质	随堂考核	20%
期末考试	(1) 易筋经	随堂考核	20%
	(2) 五禽戏	随堂考核	20%
	(3) 六字诀	随堂考核	20%
	(4) 八段锦	随堂考核 (四选三)	

(备注：采用百分制统计，“平时综合”三项评价内容的占比例得分之和的百分制得分即为最终的平时综合成绩，“期末考试”三项评价内容的占比例得分之和的百分制得分即为最终的期末考试成绩。)

## (二) 评分标准及考核要求

### 1、运动及学习参与

此部分评价内容主要包括“学习态度”即考勤情况和“学习的积极性”即在学习和训练中的主动性两部分。考勤情况参照《乐山师范学院学生考勤暂行办法》执行；学习和训练的主动性由任课教师根据学生在课堂上回答问题及执行训练任务的情况给予评价。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	无任何考勤不良记录，上课积极且乐于服务班级。	
75-89	良好	无旷课记录，有 1-2 次病、事假或迟到早退现象，上课积极。	
60-74	及格	耽搁课程在允许考试范围内，上课态度及积极性一般。	
59 及以下	不及格	耽搁课程超出允许考试范围，且上课态度及积极性差。	

### 2、作业

任课教师依据“人才培养方案”对本门课程的要求，即休闲体育专业在《基础体能》课程中需要掌握的理论知识，在根据理论学习情况，拟定作业题目，学生以小论文形式提交并完成，教师根据学生的完成的质量情况给予评分。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分	

		前沿性知识，创新性不够。
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。

### 3、身体素质

#### (1) (坐位体前屈)

(单位：厘米；分)

得分	50	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	94	96	98	100
等级	不及格	及格					良好					优秀					
男	2.4	3.0	5.4	7.8	9.5	11.3	12.5	14.3	16.2	17.5	18.9	19.8	20.6	21.4	22.0	22.6	23.0
女	1.5	1.7	4.1	6.5	8.3	10.1	11.3	13.1	15.0	16.3	17.7	18.6	19.2	19.8	20.3	20.8	21.1

#### (2) 一分钟-跳绳

(单位：个、分)

得分	50	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	94	96	98	100
等级	不及格	及格					良好					优秀					
男	71	75	85	94	101	108	113	124	136	144	152	158	168	178	186	193	198
女	66	70	78	86	92	98	102	112	122	130	137	144	154	164	174	184	194

### 4、健身气功

考试方法：学生在四套功法中选取三个项目进行独立演练，每套动作单独评分。教师根据学生完成动作的质量情况给予评判。

分值	评分标准
0—59	不能独立完成套路，出现重做2次以上，错误动作3个及以上。
60—69	能独立地完成整个套路，方向、路线正确，无严重错误动作。
70—79	独立完成整套动作，健身气功的节奏，手法、步法、步型基本准确
80—89	不仅能完成整套动作，且节奏感强，动作完成质量高，能体现各功法特点。
90—100	动作准确无误，功法特点体现明显，精神面貌良好，并带有自己的风格。

## 七、其他

1、担任本门课程的教师应具备条件如下。

(1) 爱岗敬业，对专业及健身气功有职业道德操守；

(2) 具备高校教师资格及硕士研究生学历；

(3) 具备健身气功教学及运动训练的专业背景；

(4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究，能完整独立的完成健身气功的 9 套功法动作。

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

(1) 爱岗敬业，对专业及健身气功有职业道德操守；

(2) 具备高校教师资格；

(3) 具备健身气功教学及运动训练的专业背景；

(4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究，能完整独立的完成健身气功的 9 套功法动作；

(5) 具有一级以上健身气功社会指导员资格。

### (二) 作业及自主学习要求

1、教学以教师授课为主，辅以讨论、答疑等形式，讨论前学生必须阅读教材或教师布置的预习内容，并以课堂发言的形式进行检验。

2、教师布置运动训练学相应主题内容，学生自主学习完成作业或报告，此部分旨在拓展学生知识领域，关注运动训练学前沿学术知识。

### (三) 课程资源

#### 1、建议教材

【1】.. 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦/[M]，北京：人民体育出版社，2005，ISBN:978-7-5009-2875-1, 定价：39.00 元.

#### 2、主要参考书

【1】. 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程（上、下册）[M]，北京：人民体育出版社，2003, ISBN:7-5009-2447-X（上册），56.00 元；7-5009-2448-8（下册），定价：35.00 元.

【2】. 中国国家体育总局. 中国体育教练员岗位培训教材（武术（散手）、武术（套路））[M]，北京：人民体育出版社，1999.10，ISBN:7-5009-1800-3(武术（散手）)，37.00 元;7-5009-1700-7(武术（套路）)，定价：38.50 元.

【3】蔡仲林，周之华. 武术（第三版）[M]，北京：高等教育出版社，2015.06，

ISBN:978-7-04-042782-0, 定价: 28.80元.

### 3、课外学习资源

【1】中国健身气功协会官网, <http://www.chqa.org.cn/index.php>

【2】中国武术协会官网, <http://wushu.sport.org.cn/>

【3】互联网相关学习资料: 文档、视频等

大纲执笔: 辜伟

课程(组)负责人审核签字:

任课教师审核签字:

教研室审核签字:

教学院领导审核签字:

制订(修订)时间: 年 月 日

课程代码：140213032

## 《太极剑》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，学分为 2 学分，共 32 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术实践 24 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对 2015 版人才培养方案，非师范专业培养目标为“一专多能”的复合型应用型人才要求，2017 年对非师范的社体指导与管理专业和休闲体育专业进行了专业拓展课程的改革，要求学生在掌握专项运动的技术技能与方法基础上，能在从事社区体育、大众健身指导与服务，经营与管理，策划与设计等组织能力。

本课程是在完成太极拳学习后的连续课程，旨在培养学生对太极剑的认知，了解太极剑项目的分类、起源、发展状况与发展前景，与全民健身的关系及在其中的重要地位。本课程要求学会太极剑的基本动作、组合动作、32 式太极剑套路。学生要学会太极剑的基础技术：手型、手法、步型、步法和套路，同时具备会讲解、会示范、会分析纠正错误、会组织太极剑比赛与表演、会制定太极剑运动推广的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**知道太极剑的起源与发展，现代太极剑运动的发展规模，知道太极剑运动在全民健身中的实用价值、运动特点与项目内涵。
- 2、能力目标：**掌握太极剑的基础技术和规定套路，能看懂太极剑项目的比赛与表演，具备能动手展示、能口令指挥、能组织教学、能组织比赛、能策划、编排表演的能力。
- 3、素质目标：**体会太极剑运动的内涵，培养学生坚韧不屈、独立学习与团队合作的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 武术概述</b>		
第一节太极剑的起源与发展	简述太极剑运动产生、发展的历史及与中国传统太极剑的关系。	本章属基本知识讲授 本章教学重点及要点为：

章节名称	教学内容	基本要求
	一、太极剑的产生 二、近代太极剑运动的发展 三、当代太极剑运动的发展	9、太极拳、剑的概念 10、太极类运动在近现代的发展中不同时期的特征 11、太极剑的内容、特点、作用。
第二节 太极剑基础知识	一、太极剑的内涵 二、太极剑基本术语	
第三节 太极剑的内容与分类	概述系统的太极剑技术体系与表现形式、特点以及为人类身心所带来的良好作用	
第四节 太极剑的特点与作用	特点与作用，太极剑的健身原理 太极剑的项目推广	
<b>第二章 太极剑运动技术体系</b>	综述太极剑技术体系以及各技术细节和完成动作的要领、易犯错误。	本章需要学生对技术体系理解的同时，着重掌握太极剑动作技术分析，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实际，达到独立分析技术的能力。
第一节 太极剑技术体系		
第二节 太极剑技术分析	一、太极剑技术分析 二、太极剑健身原理	理论联系实际，结合教学实例，讲述教学原则。
<b>第三章 太极剑比赛与表演</b>	太极剑比赛的组织、评判与表演欣赏、创编、活动组织。	本章涉及的内容具有： 1、太极剑表演的观看与技术对比 2、不同太极剑竞赛项目的了解 3、武术综合表演的欣赏与评价
第一节 太极剑比赛组织		
第二节 太极剑表演组织、编排		
<b>第四章 太极剑教学与训练</b>	太极剑的教学与训练	能独立完成太极剑套路评分及比赛场地的设置
第一节 太极剑教学		
第二节 太极剑训练		

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、武术礼仪教育	1、武术礼仪、精神及行为规范。		正确理解武术的礼仪、精神，能按要求完成。
二、太极剑手法	刺剑、劈剑、点剑、抹剑、截剑、带剑、拦剑、扫剑等基础动作；	各种手型手法的组合	掌握正确的技术动作要领。
三、太极剑步法	仆步、弓步、虚步、独立步等步法，要求步随身换，步法要与身法协调一致，剑法与身法配合、灵活稳重。	步法的灵活性与连贯性	步法灵活、多变 正确的掌握技术动作要领，步型稳固。
四、32式太极剑	学习完整套路动作	展现出的个人精神风貌与太极剑风格	正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。
五、太极剑教学训练指导与团体表演创编	太极剑的教学实践，表演动作创编，太极拳、剑综合运用。	运用正确的技术进行教学。 展现出的个人精神风貌与团队合作	1、能准确的使用术语进行讲解 2、正确使用讲解方式、示范位置、示范面和领做位置等。
	1、柔韧训练 2、协调灵敏系列	提高个人基础身体素质与专项身体素质	1、提高学生身体各部分的机能。 2、提高学生机体的灵敏性、反应能力。
六、专项素质训练			

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
太极剑运动概述	3	1			1
太极剑运动技术体系	3	1			1
太极剑比赛与表演	3	2			2
太极剑手法、步法	3		4		4
32式太极剑	3		12		12
太极剑教学训练指导与团体表演创编	3		8		8

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
技术考试	3			2	2
技能考试	3			2	2
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

- 1、太极剑、作为当中国传统的运动项目，在社区推广健身中占有很大的比重。在教授基本技术技术的同时，应让学生了解中国传统武术的起源发展与当代武术发展形式。
- 2、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的提高。
- 3、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生学习的新技术。
- 4、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的教学方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。
- 5、为加强学生的自主学习能力，培养团结互助的团队合作精神，以优带劣的合作学习。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为非师范专业拓展课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“平时考核+期末考核”考核方式，考试以技术考核与技能考核相结合的办法，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试和期末考试综合评定，其中：学习参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；团体表演创编和太极剑考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	教学方案设计	随堂考核	
	教学指导能力	随堂考核	

#### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	团体表演创编	随堂考核	各项采用百分制统计，评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	32 式太极剑	随堂考试	



### （三）评分标准及考核要求

#### 1、技能考核：教学指导技能考核；太极剑教学方案设计。

教师根据学生在教案中的教学设计理念，指导方法的综合使用等方面给予评判。

成绩评定	教案、指导技能评判标准
0—59	准备活动方案设计不合理。口令指挥不正确，讲解、示范、领做不到位，进度与内容不一致。
60—69	准备活动方案设计合理。口令指挥基本正确，讲解、示范、领做基本到位，进度与内容不一致。
70—79	准备活动方案设计内容充实。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，进度与内容一致。
80—89	准备活动方案设计内容全面。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。
90—100	准备活动方案设计新颖，内容全面。口令指挥节奏好，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。

#### 2、团体表演创编

考核方法：学生分组进行太极拳、剑的团体表演创编，教师根据学生编排动作的新颖性、表演性、展现的精神面貌、合理使用太极剑的技术动作组合及团体所展现的整齐度等方面给予评判。

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作、编排有特色。动作新颖连贯、轻松协调、表演效果好。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作、编排有特色。动作较连贯、协调、表演效果较好。
70-79	能完成主要环节的技术动作、编排有一定特色。动作尚协调，具有一定的表演效果。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的表演效果一般。
60分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，效果差。

#### 3、32式太极剑套路：

成绩评定	套路评判标准
0—59	不能独立完成套路
60—69	能连贯独立地完成整个套路
70—79	独立完成套路，有一定的节奏，手法、步法、步型、剑法使用基本准确
80—89	节奏感强，动作完成较好，有节奏，有较强的表现力
90—100	节奏处理得当，动作准确无误，精神面貌良好，体现太极剑的动作风格

#### 4、根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

##### （1）考勤情况：

无故旷课每次扣10分；病假或事假每次扣2分；迟到、早退每次扣3分；旷课达3次或缺课达

5次，取消本课程考试资格。

#### (2) 上课及课堂表现

(1) 不听从老师安排每次扣10分；(2) 扰乱课题次序每次扣20分；(3) 教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

完成太极剑的自主学习，创编组合动作及套路。

资源来源：通过网络观看相关的视频，学习与吸取优秀的动作进行自主学习。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《32式太极剑》，鄢行辉，福建科学技术出版社,海峡出版发行集团; 第1版 (2017年5月31日)

#### 2、主要参考书

《32式太极剑》，杨艳,高翔.安徽科学技术出版社; 第1版 (2015年10月1日)

#### 3、课外学习资源

中国武术协会官网，<http://wushu.sport.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：曾祥义

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备武术专业技术教学3年以上的经历或者在省级武术比赛中取得太极拳、剑类项目前八名的成绩。同时了解太极拳、剑项目的发展，具有利用太极拳、剑项目进行大众体育健身的指导能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有教育学硕士研究生学历，民族传统体育专业者优先。或者具备武术专业技术4年以上的教学经历或者在省级武术比赛中取得太极拳、剑类项目前六名的成绩。同时必须完成两次以上的公开课教学，得到学院领导和同行专业教师的认可。

课程代码：140213031

## 《太极拳》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：社体指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社体指导与管理专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，学分为2学分，共32学时。其中：理论讲授4学时，技术实践24学时，考核4学时。

### 二、课程目标

针对2015版人才培养方案，体育休闲专业培养目标为“一专多能”的复合型应用型人才要求，体育学院2017年成立非师范专业拓展课程模块，要求学生在掌握专项运动的技术技能与方法基础上，能在从事体育指导与服务，经营与管理，策划与设计等组织能力。本课程培养学生对太极拳的认知，了解太极拳的起源、发展状况与发展前景与全民健身的关系及在其中的重要地位，学会太极拳、太极剑的基本动作、组合动作、24式太极拳套路。学生要学会太极拳的基础技术：手型、手法、步型、步法、和套路，具备会讲解、会示范、会分析纠正错误、会组织太极拳比赛与表演、会制定太极拳的推广能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**知道太极拳的起源与发展，现代太极拳运动的发展规模，知道太极拳运动在全民健身中的实用价值、运动特点与项目内涵。
- 2、能力目标：**掌握太极拳的基础技术和规定套路，能看懂太极拳项目的比赛与表演，具备能动手展示、能口令指挥、能组织教学、能组织比赛、能策划编排表演的能力。
- 3、素质目标：**体会太极拳运动的内涵，达到尊师重道、相互尊重、团结互助的要求，培养学生坚韧不屈、独立学习与团队合作的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第一章 武术概述</b>		
第一节太极拳的起源与发展	简述太极拳运动产生、发展的历史及与中国传统太极拳的关系。	本章属基本知识讲授 本章教学重点及要点为： 一、太极拳的产生 12、武术的概念

章节名称	教学内容	基本要求
	二、近代太极拳运动的发展 三、当代太极拳运动的发展	13、武术在近现代的发展中不同时期的特征 14、武术的内容、特点、作用。
第二节 太极拳基础知识	一、太极拳的内涵 二、太极拳基本术语	
第三节 太极拳的内容与分类	概述系统的太极拳技术体系与表现形式、特点以及为人类身心所带来的良好作用	要求了解太极拳在近现代的发展中不同时期的特征；太极拳的内容、特点、作用。
第四节 太极拳的特点与作用	特点与作用，太极拳的健身原理 太极拳的项目推广	
<b>第二章 太极拳运动技术体系</b>	综述太极拳技术体系以及各技术细节和完成动作的要领、易犯错误。	本章需要学生对技术体系理解的同时，着重掌握武术基础技术分析，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实际，达到独立分析技术的能力。
第一节 太极拳技术体系		
第二节 太极拳技术分析	一、太极拳技术分析 二、太极剑技术分析	理论联系实际，结合教学实例，讲述教学原则。
<b>第三章 太极拳比赛与表演</b>		
第一节 太极拳比赛组织	太极拳比赛的组织、评判与表演欣赏、编排、组织。	本章涉及的内容具有： 1、武术表演的观看与技术对比 2、不同武术竞赛项目的了解 3、武术综合表演的欣赏与评价
第二节 太极拳表演组织、编排		
<b>第四章 太极拳教学与训练</b>		
第一节 太极拳教学		能独立完成武术套路评分及其武术
第二节 太极拳训练	太极拳的教学与训练	比赛场地的设置

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、武术礼仪教育	1、武术礼仪、精神及行为规范。		正确理解武术的礼仪、精神，能按要求完成。

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
二、太极拳手法	棚、捋、挤、按、肘、靠等；	各种手型手法的组合	掌握正确的技术动作要领。
三、太极拳步法	进、退、顾、盼、定，前进、后退、左顾、右盼和中定是步法，步随身换，步法要与身法协调一致，灵活稳重	腿法的协调连贯能力  步法的灵活性与连贯性	掌握正确的腿法技术动作要领。  步法灵活、多变  正确的掌握技术动作要领，步型稳固。
四、24式太极拳	学习完整套路动作	展现出的个人精神风貌与太极拳风格	1、能准确的使用术语进行讲解 2、正确使用讲解方式、示范位置、示范面和领做位置等。
五、太极拳教学训练指导与表演创编	太极拳的教学实践，表演动作创编。	运用正确的技术进行教学。  展现出的个人精神风貌与团队合作	1、提高学生身体各部分的机能。 2、提高学生机体的灵敏性、反应能力。
六、专项素质训练	1、柔韧训练 2、协调灵敏系列	提高个人基础身体素质与专项身体素质	1、能准确的使用术语进行讲解 2、正确使用讲解方式、示范位置、示范面和领做位置等
七、太极拳教学实践	太极拳的教学实践	运用正确的技术进行教学	

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
太极拳运动概述	2	1			1
太极拳运动技术体系	2	1			1
太极拳比赛与表演	2	2			2
太极拳教学与训练	2		6		2
			2		6

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
太极拳手法、步法	2		10		2
24 式太极拳	2		6		10
团体表演创编	2				6
技术考试	2			2	2
技能考试	2			2	2
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

- 1、太极拳作为当中国传统的运动项目，在社区推广健身中占有很大的比重。在教授基本技术技术的同时，应让学生了解中国传统武术的起源发展与当代武术发展形式。
- 2、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的提高。
- 3、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生学习的新技术。
- 4、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的教学方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。
- 5、为加强学生的自主学习能力，培养团结互助的团队合作精神，以老带新、好带差的自主学习。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为专业基础必修课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

### （二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；团体表演创编和太极剑考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

#### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	教案设计	随堂考核	
	教学指导能力	随堂考核	

## 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	团体表演创编	随堂考核	各项采用百分制统计，评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	24 式太极拳	随堂考试	

### （三）评分标准及考核要求

1、教学指导技能考核，太极拳教学指导教案设计。

考核方法：教师根据学生在教案中的教学设计理念，指导方法的综合使用等方面给予评判

#### 评分标准

成绩评定	准备活动指导评判标准
0—59	准备活动方案设计不合理。口令指挥不正确，讲解、示范、领做不到位，进度与内容不一致。
60—69	准备活动方案设计合理。口令指挥基本正确，讲解、示范、领做基本到位，进度与内容不一致。
70—79	准备活动方案设计内容充实。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，进度与内容一致。
80—89	准备活动方案设计内容全面。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。
90—100	准备活动方案设计新颖，内容全面。口令指挥节奏好，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。

## 2、团体表演创编

考核方法：学生分组进行太极拳的团体表演创编，教师根据学生编排动作的新颖性、表演性、展现的精神面貌及团体所展现的整齐度等方面给予评判。

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作、编排有特色。动作新颖连贯、轻松协调、表演效果好。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作、编排有特色。动作较连贯、协调、表演效果较好。
70-79	能完成主要环节的技术动作、编排有一定特色。动作尚协调，具有一定的表演效果。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的表演效果一般。
60 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，效果差。

### 3、24 式太极拳

成绩评定	套路评判标准
0—59	不能独立完成套路
60—69	能连贯独立地完成整个套路
70—79	独立完成套路，有一定的节奏，手法、步法、步型基本准确
80—89	节奏感强，动作完成较好，有劲力，有精神
90—100	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，精神面貌良好，体现拳术风格

4、根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

(1) 考勤情况:

无故旷课每次扣 10 分；病假或事假每次扣 2 分；迟到、早退每次扣 3 分；旷课达 3 次或缺课达 5 次，取消本课程考试资格。

(2) 上课及课堂表现

不听从老师安排每次扣 10 分；扰乱课题次序每次扣 20 分；教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

完成太极拳团体表演创编的自主学习。

资源来源：通过网络观看相关的视频，学习与吸取优秀的动作进行自主学习。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《24式太极拳》，李德印,北京体育大学出版社; 第2版 (2013年9月1日)

#### 2、主要参考书

《大学生传统体育养生》，全国体育院校教材委员审定,中国农业出版社 2011 年版

#### 3、课外学习资源

中国武术协会官网, <http://wushu.sport.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等



大纲执笔：杨文铭

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

## 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备武术专业技术教学 3 年以上的经历或者在省级武术比赛中取得太极拳、剑类项目前八名的成绩。同时了解太极拳项目的发展，具有利用太极拳项目进行大众体育健身的指导能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有教育学硕士研究生学历，名族传统体育专业者优先。或者具备武术专业技术 4 年以上的教学经历或者在省级武术比赛中取得太极拳、剑类项目前六名的成绩。同时必须完成两次以上的公开课教学，得到学院领导和同行专业教师的认可。

课程编码： 140213037

## 《体育产业政策》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程： 无

适用专业： 社会体育指导与管理

### 一、课程性质

本课程是为社会体育指导与管理专业的学生开设的专业拓展课，是一门选修课，共 32 学时。其中：理论讲授 20 学时，课堂讨论 12 学时。

### 二、课程目标

通过本课程的学习和探讨，使学生了解什么是体育产业，体育产业发展的前景如何；同时，了解国家为促进体育产业发展而出台的相关政策法规，熟悉体育产业相关政策出台的时代背景和具体措施，通过分析相关政策，使学生紧跟国家发展体育产业的脚步，掌握当前热点体育产业，在以后的工作中能抓住机遇，为今后自主创业打下基础。

其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**掌握体育产业的起源与发展，并结合国家出台的一系列政策，从中解读出国家在体育产业的发展中扮演什么样的角色，并能通过国家政策指导今后自己的行为。

**2、能力目标：**使学生主动了解国家为推进体育产业出台的相关政策，并能分析这些政策的内涵和具体措施，对自己今后的创业打算提供参考。

**3、素质目标：**培养学生综合分析的能力，主动关心国家政策，了解当前体育产业发展的最新方向，培养学生分析社会现象的能力。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
体育产业的起源与发展	1.体育产业的起源 2.我国体育产业的产生与发展	了解体育产业的起源，掌握我国体育产业的产生与发展的各阶，国家出台了何种政策，有何作用
体育产业的基本理论	1.体育产品	了解体育产品的相关概念，掌握体育产业的基本理论知识，能分

章节名称	教学内容	基本要求
	2.体育产业	辨什么是体育产品,什么是体育产业,我们现在能做的是什?
体育产业政策体系	1.体育产业政策 2.体育产业结构政策 3.体育产业组织政策 4.体育产业布局政策 5.其他体育产业政策	掌握体育产业政策的概念,了解体育产业政策对体育产业发展的重要作用,分类了解国家相关体育产业政策
《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》	1.了解《意见》的基本内容 2.分析《意见》的具体举措 3.探讨《意见》出台后对我国体育产业的影响	学生通过对《意见》的解读和讨论,了解《意见》的出台背景,分析《意见》的具体措施,探讨《意见》出台后对我国体育产业的影响
我国公共体育场馆运营政策	1.健身房 2.游泳池 3.篮球馆 4.足球场 5.体育综合体	学生通过搜集资料,了解我国体育场馆的相关政策,探讨如何经营相关的体育场馆
我国商业性体育赛事产业的发展政策	1.山地户外赛事 2.马拉松赛事 3.冰雪运动 4.篮球、足球赛事	学生通过搜集资料,了解我国商业体育赛事的相关政策,探讨如何经营相关的体育赛事
体育法规	1.我国体育法规基本理论知识 2.体育纠纷案例讨论与评析	了解我国体育法规基本理论知识,通过对体育纠纷案例的分析和讨论,辨析是非,培养学生在今后的创业过程中遵纪守法的意识

#### 四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	课堂讨论	考试	总学时
体育产业的起源与发展	2	2				2
体育产业的概述	2	2				2
体育产业政策体系 《国务院关于加快	2	4				4

教学内容	学期	讲授	实践实训	课堂讨论	考试	总学时
发展体育产业促进 体育消费的若干意 见》	2	1		1		2
我国公共体育场馆 运营政策	2	5		5		10
我国商业性体育赛 事产业的发展政策	2	4		4		8
<b>体育法规</b>	2	2		2		4
合 计		20		12		32

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

## 五、教学方法与手段

1.以理论教学为基础：讲授体育产业政策的相关理论知识，注重理论与实践相结合。

2.以案例分析为重点：体育产业政策是一门实践性很强的学科，同时也有很多生动有趣的案例。本课程在教学过程中会大量使用实际案例，把基础知识、基本理论融入案例分析和讲解中，使同学们能轻松有效的接受和掌握相关知识，通过一些启发式的提问，培养学生分析和解决实际问题的能力。

3.课内教学与课外自主学习相结合：每节课结束后，会布置和本章内容有关的思考题，通过思考题的形式促进学生主动思考和理解相关知识。

## 六、课程考核

### （一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

考核内容	成绩比例
平时综合	40%
期末综合	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

### 1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，各项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	对某个体育产业政策的理解/体会	作业	
	对《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》的解读	小组报告	

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	基本知识	作业	各项采用百分制统计，各项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	课程论文	小论文	

## （二）评分标准及考核要求

### 1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

出勤情况评定标准：每迟到一次扣 5 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 15 分。

课堂表现评定标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极主动回答老师的问题
80-89（良好）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极思考，回答老师的问题
70-79（中等）	学习态度较好，能完成教师规定的教学任务，偶尔回答老师布置的问题，偶尔上课开小差
60-69（及格）	学习态度一般，能完成教师规定的教学任务，基本不参与课堂互动
60分以下	学习态度差，上课态度消极，不能完成教师规定的教学任务

### 2、对某个体育产业政策的理解/体会

评分标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	按时上交，字迹工整，围绕主题展开理解，内容深刻，剖析合理，字数在 1000 字以上。
80-89（良好）	按时上交，字迹工整，围绕主题，内容比较深刻，有一定的合理性，字数在 1000 字以上。
70-79（中等）	按时上交，字迹工整，基本围绕主题，有一定的合理性，字数在 1000 字以上。
60-69（及格）	按时上交，字迹不工整，基本靠近主题，有一定的合理，字数在 1000 字以上。
60分以下	未按时上交，字迹潦草，字数在 1000 字以下

### 3、对《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》的解读

此部分作业为小组讨论，后完成相关报告，根据小组内讨论及每位成员的意见给与评分。

评分标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	按时上交，围绕主题认真讨论并发表意见，内容深刻，剖析合理，字数在 4000 字以上。
80-89（良好）	按时上交，围绕主题认真讨论并发表意见，内容比较深刻，有一定的合理性，字数在 4000 字以上。
70-79（中等）	按时上交，基本围绕主题参加讨论并发表意见，有一定的合理性，字数在 4000 字以上。
60-69（及格）	按时上交，参加讨论并发表意见，基本靠近主题，有一定的合理，字数在 4000 字以上。
60 分以下	未按时上交，未参加讨论或发表意见，字数在 4000 字以下

### 4、基本知识

评分标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	按时上交，字迹工整，条理清晰，逻辑正确，基本知识回答正确
80-89（良好）	按时上交，字迹工整，条理明确，逻辑基本正确，基本知识回答基本正确
70-79（中等）	按时上交，字迹工整，条理基本明确，逻辑基本正确，基本知识回答基本正确
60-69（及格）	按时上交，字迹基本工整，有一定条理，基本知识回答基本正确
60 分以下	未按时上交，字迹潦草，无条理，无逻辑，基本知识回答不正确

### 5、课程论文

选取一个自己感兴趣的体育产业政策进行分析和解读，并谈自己的体会。

评分标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	按时上交，格式规范，材料能有效支撑观点，能从多角度对政策进行分析、解读，逻辑清晰，思路连贯，结构清晰，并对政策的理解有一定的创新性，能与自己可能从事的职业结合，字数 3000 以上。
80-89（良好）	按时上交，格式比较规范，材料能有效支撑观点，能从多角度对政策进行分析、解读，逻辑清晰，思路连贯，结构清晰，字数 3000 以上。
70-79（中等）	按时上交，格式基本规范，材料能有效支撑观点，能从政策分析、解读出相关信息，逻辑清晰，条理清晰，字数 3000 以上。
60-69（及格）	按时上交，格式不规范，材料基本能支撑观点，能从政策分析、解读出相关信息，逻辑基本清晰，字数 3000 以上。
60 分以下	未按时上交，格式严重不规范，无条理，无逻辑，字数 3000 以下。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

1、课外作业采用案例分析、小组讨论等形式，探讨相关体育产业政策的内涵及学生自己的理解和体会。

2、自主学习要求学生主动了解国家相关政策，扩大知识面，充实理论知识，了解政策的具体举措。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

自制PPT

#### 2、主要参考书

1) 《我国体育产业政策研究》，丛湖平等，浙江大学出版社，2014年12月。

2) 《体育产业概论》，杨铁黎，高等教育出版社，2015年11月。

3) 《中国体育赛事政策总集》，体银智库

4) 《中国体育小镇相关政策总集》，体银智库

#### 3、课外学习资源

体育 BANK 微信公众号

大纲执笔：王燕

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

### 附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

(1) 具备高校教师资格

(2) 掌握体育产业政策相关理论知识

2、本门课程的新课任课教师应具备：

(1) 具备高校教师资格

(2) 掌握体育产业相关理论知识

(3) 理论公开课 2 次