

《体育（4）足球》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090804	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（4）足球				
课程英文名称	physical education				
适用专业	不限				
先修课程	（7090803）体育（3）				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。通过课程学习能够使树立“健康第一”的观念，增强体质，促进身心健康发展。在掌握足球运动知识、提高技能的同时，激发学生参与体育活动的兴趣，培养终身运动的意识，养成经常锻炼的习惯。

课程目标 1：学生应掌握足球基本技术和基本战术知识，提高身体素质及健康水平的基本方法。

课程目标2：学生应能形成终身意识，养成经常锻炼的习惯。

课程思政目标：培养具有创新精神和创新能力，使之成为德智体美劳全面发展的社会主义建设的合格人才。

三、课程教学基本内容与要求

1、教学内容一

基本内容与要求

足球基本技术与基本战术、身体素质练习

（一）掌握：足球运动基础知识，常用的踢球、停球、运球、顶球、掷界外球等基本技术，简单 2-3 人之间的战术配合，提高身体素质及健康水平的基本方法。

（二）理解：保障足球比赛正常进行的规则、裁判员等知识，具有一定难度的足球技术，较复杂的局部配合战术，提高专项身体素质的方法。

（三）了解：足球运动的发展趋势，高难度技术，复杂的整体战术打法及配合，

具有特殊需求的身体素质锻炼途径及方法。

2、教学内容二

基本内容与要求

体育理论

向学生传授足球基本理论知识，使学生正确理解技术、战术的概念、动作方法、规范要求、运动技能。

3、教学内容三

基本内容与要求

体育理论考试

通过考试，让学生掌握理论知识，为理论与实践相结合打下理论基础。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时小计	课外学时
1. 教学内容一 足球技、战术练习、身体素质及考试				28	
2. 教学内容二 体育理论				2	
3. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在足球场进行，要求学生穿运动服装上课

体育（4）教学进度

周次	理 论	实 践	考 试	其 它	理论、实践、测验及其它 (分章、节或动作名称)	教学方式
----	--------	--------	--------	--------	----------------------------	------

周次	理论	实践	考试	其它	理论、实践、测验及其它 (分章、节或动作名称)	教学方式
第1周		2			一、学期规划 1、宣布本学期教学计划、考核、技评的项目及其标准 2、宣布体育课课堂常规，纪律，服装鞋帽及课外要求 二、足球专项性身体练习 三、球性练习 四、小场地足球比赛	技术实践教学
第2周		2			一、复习脚内侧传球 二、足球专项性身体练习 三、学习大腿停球 四、教学比赛 五、过程性评价：1600米	技术实践教学
第3周		2			一、复习脚内侧传球接 二、足球专项性身体练习 三、学习胸部停球 四、教学比赛 五、过程性评价：1600米	技术实践教学
第4周		2			复习脚内侧传球接球、大腿停球、胸部停球 二、足球专项性身体练习 三、学习脚背内侧踢球 四、教学比赛 五、过程性评价：1600米	技术实践教学
第5周		2			复习脚背内侧踢球 二、足球专项性身体练习 三、学习头顶球 四、教学比赛 五、过程性评价：1600米	技术实践教学

周次	理论	实践	考试	其它	理论、实践、测验及其它 (分章、节或动作名称)	教学方式
第6周		2			一、复习脚内侧传球、脚背内侧踢球 二、学习“直传斜插”二过一战术 三、教学比赛 四、过程性评价：1600米	技术实践教学
第7周			2		一、复习脚内侧传球、脚背内侧踢球、运球 二、介绍足球裁判法 三、素质测试：1000米考试	技术实践教学、考核
第8周		2			一、复习脚内侧传球、脚背内侧踢球、运球 二、学习“斜传直插”二过一战术 三、简介守门员技术及规则 四、教学比赛 五、身体素质练习：俯卧撑	技术实践教学
第9周		2			一、复习脚内侧传球、脚背内侧踢球 二、学习头顶球技术(原地额正面) 三、简介定位球战术：角球、任意球 四、教学比赛 五、身体素质练习：蛙跳	技术实践教学
第10周		2			一、复习脚内侧传球、脚背内侧踢球 二、学习脚背正面运球 三、教学比赛 四、身体素质练习：50米跑	技术实践教学

周次	理论	实践	考试	其它	理论、实践、测验及其它 (分章、节或动作名称)	教学方式
第11周		2			一、复习脚内侧传球、脚背内侧踢球、运球射门 二、学习抢截球(正面) 三、简介 1. 防守战术: 区域防守、盯人防守、综合防守 2. 比赛阵型: 四四二、四三三、五三二 四、教学比赛	技术实践教学
第12周			2		一、复习定位球踢远 二、复习运球射门 三、考试: 折线运球 四、教学比赛	技术考核
第13周			2		一、复习脚内侧传球 二、复习定位球踢远 三、考试: 定位球踢远 四、教学比赛	技术考核
第14周		2			一、复习脚内侧传球、脚背内侧踢球 二、简介足球运动最新发展趋势 三、教学比赛	技术实践教学
第15周	2				理论课	专项理论教学
第16周			2		足球理论考试	专项理论考试

六、教学设计与教学组织

本课程是以足球教学与身体练习为主, 采取观摩教学法和实践教学法。理论课采用多媒体教学。

七: 教材与参考资料

1、《大学体育与健康教程》(第1版),张雪琴,人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

(一) 考核内容：理论考试、技术测试、身体素质测试。

(二) 成绩计算：

总分 100 分，各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例 (%)
理论考试	20
技术测试	50
身体素质	30
合计	100

(三) 考试方法及其评分标准

1、理论部分 (20%)：体育理论考试占总成绩 20%，考试形式为开卷考试。

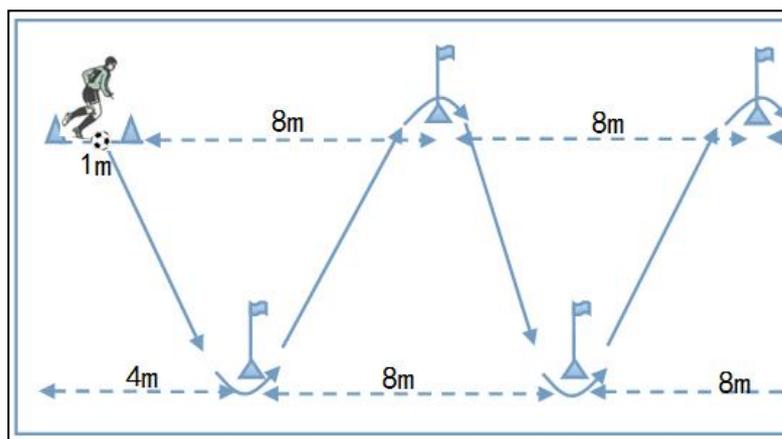
2、技术部分 (占 50%)：

(1) 折线运球 (20%)

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，22 米×5 米区域。起点终点距离 20 米，标志杆间宽 4 米，长间距 8 米 (图 14)。

测试方法：听测评员口令后，从起始线开始运球，按照顺序依次绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开表，运球冲过终点停表。

评分方法：测评员计时，对照评分标准给予相应成绩，测试两次，记录最佳成绩，碰倒杆或漏杆则成绩无效。



测 评 内 容	性 别	单 位	得分									
			20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
折 线 运 球	男	秒	≤ 9.	9.9- 10.5	10.6- 11.	11.4- 11.	11.8- 11.	12.0- 12.	12.5- 13.	13.1- 13.	13.7- 14.	14.9- 15.

			8		3	7	9	4	0	6	8	5
--	--	--	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---

(2) 定位球踢远 (30%)

方法：画一宽15米、长40米以上的矩形场地，球放在起点，脚法不限，第一落点在15米宽范围内有效，每人试踢3次，量取最好成绩。

达标标准：

距离	30 米	28 米	26 米	24 米	22 米
分值	20	18	16	14	12

技评标准：

分值	10	9	8	4~7
标准	动作方法正确 动作协调	动作方法正确 动作较协调	动作方法较正 确 动作较协调	动作方法较正 确 基本能完成动 作

3、 身体素质 (占 30%)：1000 米跑

过程评价：在教学周 2-6 周组织学生利用下课前 20 分钟进行过程评价，男生完成 1600 米跑、女生完成 1200 米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次 2 分，共 10 分。有请假的同学安排在 9-11 周补测。

终结评价：第 7-8 周随堂组织学生进行测试，第 7 周大二学生测试，第 8 周大一学生测试，根据评分标准给分，共计 20 分。

时 间	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分 值	3' 17	3' 22	3' 27	3' 34	3' 42	3' 47	3' 52	3' 57	4' 02	4' 07	4' 12	4' 17	4' 22	4' 27	4' 32	4' 52	5' 12	5' 32	5' 52	6' 12

九、大纲制 (修) 订说明

无

大纲执笔人： 王 广

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制 (修) 订日期： 2022 年 1 月

《体育（4）健美操》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090804	总学时	32 学时	学分	1
课程名称	体育（4）健美操				
课程英文名称	Physical Education (Aerobics)				
适用专业	在校本科生				
先修课程	体育（3）健美操				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

健美操是高校必修课程，针对在校本科学生所开设，目的是让学生掌握健美操的基本动作方法、教学方法和身体素质练习方法，了解健美操的运动特点、表现形式及活动规律；了解健美操运动的编排原则和方法。使学生具有参与和指导健身运动的意识，培养学生正确的审美观，提高学生的创编能力，养成终身体育锻炼的习惯。

三、课程教学基本内容与要求

（一）理论部分

1. 健美操的基本理论知识。
2. 介绍乐理常识。
3. 介绍健美操运动时的生理卫生、保健知识及运动常识。

（二）技术部分

1. 徒手基本动作。
2. 健美操的基本步法和啦啦操 32 基本手位。
3. 《全国大众健美操锻炼标准》第三套二级。
4. 身体素质。
A 力量、B 柔韧、C 协调、D 速度、E 耐力、F 专项素质

（三）教学项目的基本要求

1. 全面提高学生的综合好素质，并树立正确的体育观念，养成终身锻炼的习

惯。通过健美操课的学习，锻炼良好的协调性和灵敏性，使学生勇于表现，善于表现以及正确的审美观。

2. 通过健美操的组织与教学，培养学生对健身运动的积极主动参与的意识。

3. 通过学习掌握一定健美操的基本技能的基础上，应具备一定组合编排的实践能力，并且具备一定的创编能力。

4. 在课堂的教与学过程中，启发学生对健美操的兴趣，促进其身体健康，正确掌握良好的体育锻炼习惯。

5. 强调课后多练，注重柔韧性和轻器械练习，进一步加强自身的锻炼。

6. 采用理论教学与实践教学相结合，在教法上根据学生的实际情况，遵循教学常规，从易到难。从分解到完整的教学原则；以教师为主导，采取示范再练习；集中与分散相结合的手段进行健美操的教学。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时小计	课外学时
1. 理论部分：体育理论				2	
2. 技术部分：(1) 健美操基本动作；(2) 健美操组合；(3) 二级组合套路(4) 创编操				22	
3. 考试部分：(1) 健美操考试(2) 800米(3) 体育理论考试				8	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

本门课程以实践教学为主，具体的内容安排要求如下：

周次	理论	实践	考试	其它	理论、时间、测验及其它 (分章、节或动作名称)	教学方式
第1周		2			1. 介绍本学期教学进度. 考核内容考核方法 2. 了解健美操基本理论知识 3. 健美操的基本手型和上肢动作 4. 健美操基本步法	技术实践教学

第 2 周		2		1. 健美操基本步法练习 2. 健美操一级套路练习 3. 身体素质：1200 米跑	技术实践教学
第 3 周		2		1. 健美操基本步法练习 2. 健美操一级套路练习 3. 形体动作练习 4. 身体素质：1200 米跑	技术实践教学
第 4 周		2		1. 健美操基本步法练习 2. 学习大众健身操第三套锻炼标准二级套路组合一 3. 形体动作练习 4. 身体素质：1200 米跑	技术实践教学
第 5 周		2		1. 健美操基本步法练习 2. 复习大众健身操第三套锻炼标准二级套路组合一 3. 学习大众健身操第三套锻炼标准二级套路组合二 4. 形体动作练习 5. 身体素质：1200 米跑	技术实践教学
第 6 周		2		1. 健美操基本步法练习 2. 复习大众健身操第三套锻炼标准三级套路组合一、二 3. 啦啦操基本动作练习 4. 身体素质：1200 米跑	技术实践教学
第 7 周			2	身体素质；800 米测试	考试
第 8 周		2		1. 健美操基本步伐练习 2. 复习大众健身操第三套锻炼标准三级套路组合一、二 3. 学习大众健身操第三套锻炼标准二级套路组合三 4. 啦啦操基本动作练习 5. 身体素质练习：蛙跳	技术实践教学
第 9 周		2		1. 健美操基本步伐练习 2. 复习大众健身操第三套锻炼标准二级套路组合一、二、三 3. 学习大众健身操第三套锻炼标准二级套路组合四 4. 啦啦操基本动作练习 5. 身体素质练习：仰卧起坐	技术实践教学
第 10 周		2		1. 复习大众健身操第三套锻炼标准二级套路 2. 身体素质练习：50 米跑	技术实践教学
第 11 周			2	考试：大众健身操第三套锻炼标准二级套路	考核
第 12 周		2		1. 自编操 2. 身体素质练习	技术实践教学

第 13 周		2		1. 自编操 2. 身体素质练习：仰卧起坐	技术实践教学
第 14 周			2	考试：自编操	考核
第 15 周	2			理论课	理论教学
第 16 周			2	理论考试	理论考试

六、教学设计与教学组织

本课程是以健美操教学与身体练习为主，采取观摩教学法和实践教学法。理论课采用多媒体教学。

七：教材与参考资料

- 1、《大学体育与健康教程》（第 1 版），张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

（一）考核内容：理论考试、技术测试、身体素质测试。

（二）成绩计算：

总分 100 分，各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例（%）
理论考试	20
技术测试	50
身体素质	30
合计	100

（三）考试方法及其评分标准

- 1、理论部分（20%）：体育理论考试占总成绩 20%，考试形式为开卷考试。

- 2、健美操 50%

《健美操锻炼标准》第三套二级（30%）

（1）考核内容：《全国大众健美操锻炼标准》第三套二级（30%）

（2）考核方法：可单人或 2-3 人同时考核。

（3）技评：

30-25 分：动作优美、有力、舒展大方，动作流畅。具有一定的吸引力和表现力，并与音乐配合和谐，动作符合要求；

25-20 分：熟练并准确地完成个单个动作，动作连贯、协调，力度好，动作与音乐合拍；

20-15 分：较熟练完成全套动作，节奏感强。有一定力度，成套动作基本符合健美

操特点和要求；

15-10 分：能独立完成成套动作，无中断及出现严重错误。

自编操（20%）

（1）考核内容：根据规定的二级套路自编操一套操（20%）

（2）考核方法：6-8 人一组，音乐自选

（3）自编操考核要求：

a. 全套动作至少 6 个八拍的创新，整个过程至少有 4 个队形变化，表演前后有造型；

b. 连接动作的流畅性：动作之间的连接要自然，流畅，动作的转换及方向的变化要干净利落，无多余动作；

c. 动作编排有一定的观赏性，动作与音乐配合基本协调，集体配合基本协调；

D. 表现力：动作要展示内心的激情，体现一种健康，向上的情绪，提倡个人风格的表现力。

（4）技评：

20-15 分：适合能力强；

15-10 分：适合能力较强；

10-5 分：适合能力一般；

5-0 分：基本符合。

注：有以下情况之一者不予通过：一是停顿超过 4 次，每次超过 4 拍；二是 1/3 成套未配合音乐节奏。

3、身体素质考试 30 分

（1）过程性评价（10 分）

在教学周第 2-6 周组织学生利用下课前 20 分钟进行过程评价，完成 1200 米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次 2 分，共 10 分。有请假的同学安排在 9-11 周补测。学生缺课学时数累计超过 1/3 者（含病假、事假、旷课等共 5 次课），取消其参加本门课程考核资格，本门课程成绩以 0 分记；因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

（2）800 米跑（20 分）

得分	800 米	备注
20	3' 18"	
19	3' 24"	
18	3' 30"	
17	3' 37"	
16	3' 44"	

15	3' 49"	
14	3' 54"	
13	3' 59"	
12	4' 04"	
11	4' 09"	
10	4' 14"	
9	4' 19"	
8	4' 24"	
7	4' 29"	
6	4' 34"	
5	4' 44"	
4	4' 54"	
3	5' 04"	
2	5' 14"	
1	5' 24"	

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 王丽秀

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022 年 1 月

《体育（4）网球（男）》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090804	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（4）网球				
课程英文名称	Physical Education (4) Tennis				
适用专业	不限				
先修课程	体育（3）网球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。通过本课使学生了解掌握篮球基本技术和基本战术知识，发展学生身心潜能，培养学生的体育兴趣和爱好，增强体质，使学生养成良好的终身体育意识，具有创新能力和创新精神，

课程目标1：学生应掌握篮球基本技术和基本战术知识

课程目标2：学生应能养成良好的终身体育意识

课程思政目标：培养具有创新能力和创新精神，使之成为具有德智体美全面发展的社会主义合格人才

三、课程教学基本内容与要求

教学要求：了解体育运动发展的规律，掌握科学体育锻炼的方法；了解网球运动起源和发展，熟练掌握网球的基本技术，掌握网球运动特点和作用，了解网球场地和竞赛规则，

（一）理论部分

第一章 网球运动的基本知识介绍

- | | |
|------------------|---------|
| 1. 网球运动的起源及演变 | 基本要求：了解 |
| 2. 世界网球运动现状与发展趋势 | 基本要求：了解 |
| 3. 现代网球运动的特点 | 基本要求：了解 |
| 4. 中国网球运动现状与发展 | 基本要求：了解 |
| 5. 网球场地知识 | 基本要求：掌握 |

6. 网球拍知识 基本要求：掌握

第二章 网球裁判法

1. 单打比赛规则 基本要求：熟练掌握

2. 双打比赛规则 基本要求：熟练掌握

(二) 技战术部分

1. 底线击球技术 熟练掌握底线正手抽球、反手抽球技术，掌握底线反手削球技术，了解底线正、反手放小球技术

2. 发球技术 基本要求：熟练掌握下手上旋、下旋发球，基本掌握上手平击发球，初步掌握侧旋、上旋发球技术

3. 接发球技术 基本要求：熟练掌握接发球的站位、预判、击球等方面技术

4. 组合技术训练 基本要求：了解掌握组合技术应用的训练方法

5. 单打基本战术训练 基本要求：掌握观察对手弱势技术的能力，掌握线路变化战术，掌握节奏变化战术，掌握发球线路变化战术，了解掌握发球旋转变化战术，了解掌握发球上网战术

6. 双打基本战术训练 基本要求：掌握观察对手弱势技术和弱势球员的能力，掌握双打基本站位类型，掌握双底线和一上一下的基本战术，了解双上战术

(三) 教学比赛实践

1. 单打教学比赛 基本要求：掌握上手发球及底线对攻技术、能运用基本的单打比赛战术。

2. 双打教学比赛 基本要求：掌握网前截击技术、能运用基本的双打比赛战术。

(四) 教学比赛实践

1. 单打教学比赛 基本要求：掌握上手发球及底线对攻技术、能运用基本的单打比赛战术。

2. 双打教学比赛 基本要求：掌握网前截击技术、能运用基本的双打比赛战术。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时小计	课外学时
4. 教学内容一 网球技、战术练习、身体素质及考试				28	
5. 教学内容二 体育理论				2	

6. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在网球场进行，要求学生穿运动服装上课

周次	理 论	实 践	考 试	其 它	理论、实践测验及其它（分章、 节或动作名称）	教学方式
第 1 周		2			1. 复习正手击球技术（原地） 2. 复习反手击球技术（原地） 3. 身体素质：耐力素质	技术实践教学
第 2 周		2			1. 复习正手击球技术（移动） 2. 复习反手击球技术（移动） 3. 过程性评价： 1600 米跑	技术实践教学
第 3 周		2			1. 学习下手发球技术 2. 学习上手发球技术 3. 过程性评价： 1600 米跑	技术实践教学
第 4 周		2			1. 复习下手发球技术 2. 复习上手发球技术 3. 过程性评价： 1600 米跑	技术实践教学
第 5 周		2			1. 复习上手发球技术 2. 学习单打基本技战术 3. 过程性评价： 1600 米跑	技术实践教学
第 6 周		2			1. 复习上手发球技术 2. 复习单打基本技战术 3. 学习双打基本技战术 4. 过程性评价： 1600 米跑	技术实践教学
第 7 周			2		素质测试：1000 米考试	考试
第 8 周		2			1. 复习双打基本技战术 2. 单打比赛练习 3. 身体素质：引体向上（男）	技术实践教学
第 9 周		2			1. 单打比赛练习 2. 身体素质：50 米跑	技术实践教学
第 10 周		2			1. 双打比赛练习	技术实践教学

				2. 身体素质：立定跳远	
第11周		2		1. 单打比赛练习 2. 身体素质：引体向上（男）	技术实践教学
第12周			2	考试：发球考试	考核
第13周			2	考试：对打考试	考核
第14周		2		教学比赛	技术实践教学
第15周	2			理论课	理论教学
第16周			2	理论考试	理论考试

六、教学设计与教学组织

本课程是以网球教学与身体练习为主，采取观摩教学法和实践教学法。理论课采用多媒体教学。

七：教材与参考资料

- 1、《大学体育与健康教程》（第1版），张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

（一）考核内容：理论考试，技术测试，身体素质。

（二）成绩计算：

总分 100 分，各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例（%）	
理论考试	20	
技术测试（发球考试；对打考试）	50	
身体素质	30	
合计	100	考 法

及其评分标准

1. 理论部分（20%）：体育理论考试占总成绩 20%，考试形式为开卷考试。

2. 技术部分（50%）

（一）上手发球考试（25%）

考试方法：每人八次发球，每个发球区发四次，以发球落入有效区域的数量为评分标准。

达标：

得分	20	18	16	12	10	8
----	----	----	----	----	----	---

组数	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---

技评：优（5分）：技术动作和发力方法正确，击球质量较高，落点控制较好；

良（4分）：技术动作和发力方法正确，击球质量一般；

中（3分）：技术动作不够准确，击球质量一般；

及格（2分）：技术动作不够准确，控制球能力较差。

（2）对打考试（25%）

考试方法：每人四个球机会，取其中有效连续击球个数最多的一个球为考试成绩。

达标：

得分	20	18	12	10
板数	8	6	4	2

技评：优（5分）：技术动作和发力方法正确，击球质量较高，落点控制较好，脚步移动积极到位，连续击球能力较强；

良（4分）：技术动作和发力方法正确，击球质量一般，脚步移动积极到位，连续性较好；

中（2分）：技术动作不够准确，击球质量一般，脚步移动基本到位，控制球能力一般；

及格（1分）：技术动作不够准确，脚步移动意识较差，控制球能力较差。

3. 身体素质考试（1000米）（30%）

（1）过程评价：在教学周2-6周组织学生利用下课前20分钟进行过程性评价，完成1600米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次2分，共10分。有请假的同学安排在9-11周补测。学生缺课学时数累计超过1/3者（含病假、事假、旷课等共5次课），取消其参加本门课程考核资格，本门课程成绩以0分记；因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

（2）终结评价：第七周安排1000米测试，根据评分标准给分，共计20分

1000米：

得分	1000米	备注
20	3' 17"	
19	3' 22"	
18	3' 27"	
17	3' 34"	
16	3' 42"	
15	3' 47"	
14	3' 52"	

13	3' 57"	
12	4' 02"	
11	4' 07"	
10	4' 12"	
9	4' 17"	
8	4' 22"	
7	4' 27"	
6	4' 32"	
5	4' 52"	
4	5' 12"	
3	5' 32"	
2	5' 52"	
1	6' 12"	

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 吴洪波

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022年1月

《体育（4）网球（女）》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090804	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（4）网球				
课程英文名称	Physical Education (4) Tennis				
适用专业	不限				
先修课程	体育（3）网球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。通过本课使学生了解掌握篮球基本技术和基本战术知识，发展学生身心潜能，培养学生的体育兴趣和爱好，增强体质，使学生养成良好的终身体育意识，具有创新能力和创新精神，

课程目标1：学生应掌握篮球基本技术和基本战术知识

课程目标2：学生应能养成良好的终身体育意识

课程思政目标：培养具有创新能力和创新精神，使之成为具有德智体美全面发展的社会主义合格人才

三、课程教学基本内容与要求

教学要求：了解体育运动发展的规律，掌握科学体育锻炼的方法；了解网球运动起源和发展，熟练掌握网球的基本技术，掌握网球运动特点和作用，了解网球场地和竞赛规则，

（一）理论部分

第一章 网球运动的基本知识介绍

- | | |
|------------------|---------|
| 1. 网球运动的起源及演变 | 基本要求：了解 |
| 2. 世界网球运动现状与发展趋势 | 基本要求：了解 |
| 3. 现代网球运动的特点 | 基本要求：了解 |
| 4. 中国网球运动现状与发展 | 基本要求：了解 |
| 5. 网球场地知识 | 基本要求：掌握 |

6. 网球拍知识 基本要求：掌握

第二章 网球裁判法

1. 单打比赛规则 基本要求：熟练掌握

2. 双打比赛规则 基本要求：熟练掌握

(二) 技战术部分

1. 底线击球技术 熟练掌握底线正手抽球、反手抽球技术，掌握底线反手削球技术，了解底线正、反手放小球技术

2. 发球技术 基本要求：熟练掌握下手上旋、下旋发球，基本掌握上手平击发球，初步掌握侧旋、上旋发球技术

3. 接发球技术 基本要求：熟练掌握接发球的站位、预判、击球等方面技术

4. 组合技术训练 基本要求：了解掌握组合技术应用的训练方法

5. 单打基本战术训练 基本要求：掌握观察对手弱势技术的能力，掌握线路变化战术，掌握节奏变化战术，掌握发球线路变化战术，了解掌握发球旋转变化战术，了解掌握发球上网战术

6. 双打基本战术训练 基本要求：掌握观察对手弱势技术和弱势球员的能力，掌握双打基本站位类型，掌握双底线和一上一下的基本战术，了解双上战术

(三) 教学比赛实践

1. 单打教学比赛 基本要求：掌握上手发球及底线对攻技术、能运用基本的单打比赛战术。

2. 双打教学比赛 基本要求：掌握网前截击技术、能运用基本的双打比赛战术。

(四) 教学比赛实践

1. 单打教学比赛 基本要求：掌握上手发球及底线对攻技术、能运用基本的单打比赛战术。

2. 双打教学比赛 基本要求：掌握网前截击技术、能运用基本的双打比赛战术。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时小计	课外学时
7. 教学内容一 网球技、战术练习、身体素质及考试				28	
8. 教学内容二 体育理论				2	

9. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在网球场进行，要求学生穿运动服装上课

周次	理 论	实 践	考 试	其 它	理论、实践测验及其它（分章、 节或动作名称）	教学方式
第 1 周		2			1. 复习正手击球技术（原地） 2. 复习反手击球技术（原地） 3. 身体素质：耐力素质	技术实践教学
第 2 周		2			1. 复习正手击球技术（移动） 2. 复习反手击球技术（移动） 3. 过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 3 周		2			1. 学习下手发球技术 2. 学习上手发球技术 3. 过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 4 周		2			1. 复习下手发球技术 2. 复习上手发球技术 3. 过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 5 周		2			1. 复习上手发球技术 2. 学习单打基本技战术 3. 过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 6 周		2			1. 复习上手发球技术 2. 复习单打基本技战术 3. 学习双打基本技战术 4. 过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 7 周			2		素质考试：800 米	考试
第 8 周		2			1. 复习双打基本技战术 2. 单打比赛练习 3. 身体素质：仰卧起坐	技术实践教学
第 9 周		2			1. 单打比赛练习 2. 身体素质：50 米跑	技术实践教学
第 10 周		2			1. 双打比赛练习	技术实践教学

				2. 身体素质：立定跳远	
第11周		2		1. 单打比赛练习 2. 身体素质：仰卧起坐	技术实践教学
第12周			2	考试：发球考试	考核
第13周			2	考试：对打考试	考核
第14周		2		教学比赛	技术实践教学
第15周	2			理论课	理论教学
第16周			2	理论考试	理论考试

六、教学设计 with 教学组织

本课程是以网球教学与身体练习为主，采取观摩教学法和实践教学法。理论课采用多媒体教学。

七：教材与参考资料

1、《大学体育与健康教程》(第1版)，张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

(一) 考核内容：理论考试，技术测试，身体素质。

(二) 成绩计算：

总分 100 分，各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例 (%)
理论考试	20
技术测试 (发球考试; 对打考试)	50
身体素质	30
合计	100

(三) 考试方法及其评分标准

1. 理论部分 (20%)：体育理论考试占总成绩 20%，考试形式为开卷考试。

2. 技术部分 (50%)

(一) 上手发球考试 (25%)

考试方法：每人八次发球，每个发球区发四次，以发球落入有效区域的数量为评分标准。

达标：

得分	20	18	16	12	10	8
组数	6	5	4	3	2	1

技评：优（5分）：技术动作和发力方法正确，击球质量较高，落点控制较好；

良（4分）：技术动作和发力方法正确，击球质量一般；

中（3分）：技术动作不够准确，击球质量一般；

及格（2分）：技术动作不够准确，控制球能力较差。

（2）对打考试（25%）

考试方法：每人四个球机会，取其中有效连续击球个数最多的一个球为考试成绩。

达标：

得分	20	18	12	10
板数	8	6	4	2

技评：优（5分）：技术动作和发力方法正确，击球质量较高，落点控制较好，脚步移动积极到位，连续击球能力较强；

良（4分）：技术动作和发力方法正确，击球质量一般，脚步移动积极到位，连续性较好；

中（2分）：技术动作不够准确，击球质量一般，脚步移动基本到位，控制球能力一般；

及格（1分）：技术动作不够准确，脚步移动意识较差，控制球能力较差。

3. 身体素质考试（800米）（30%）

（1）过程评价：在教学周 2-6 周组织学生利用下课前 20 分钟进行过程性评价，完成 1200 米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次 2 分，共 10 分。有请假的同学安排在 9-11 周补测。学生缺课学时数累计超过 1/3 者（含病假、事假、旷课等共 5 次课），取消其参加本门课程考核资格，本门课程成绩以 0 分记；因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

（2）终结评价：第七周安排 800 米测试，根据评分标准给分，共计 20 分

800 米：

得分	800 米	备注
20	3' 18"	
19	3' 24"	
18	3' 30"	
17	3' 37"	

16	3' 44"	
15	3' 49"	
14	3' 54"	
13	3' 59"	
12	4' 04"	
11	4' 09"	
10	4' 14"	
9	4' 19"	
8	4' 24"	
7	4' 29"	
6	4' 34"	
5	4' 44"	
4	4' 54"	
3	5' 04"	
2	5' 14"	
1	5' 24"	

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 吴洪波

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022 年 1 月

《体育（4）排球》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090804	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（4）排球				
课程英文名称	Physical Education (4) Volleyball				
适用专业	不限				
先修课程	体育（3）排球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。通过本课使学生了解掌握排球基本技术和基本战术知识，发展学生身心潜能，培养学生的体育兴趣和爱好，增强体质，使学生养成良好的终身体育意识，具有创新能力和创新精神，

课程目标1：学生应掌握排球基本技术和基本战术知识

课程目标2：学生应能养成良好的终身体育意识

课程思政目标：培养具有创新能力和创新精神，使之成为具有德智体美全面发展的社会主义合格人才

三、课程教学基本内容与要求

1、教学内容一

基本内容与要求

排球基本技术与基本战术、身体素质练习

掌握排球传球、垫球、扣球；掌握及运用排球进攻与防守的基础配合。

了解现代排球运动发展特点与趋势，掌握排球基本理论、基本技术、基本战术。在排球技术、战术的实践教学中，注意基本技术动作的规范化和战术基本方法的掌握，要在实践的同时，培养集体主义精神，及勇敢、顽强拼搏的意志品质和优良的道德作风。促进学生的身体全面发展，加强组织性、纪律性的要求。

2、教学内容二

基本内容与要求

体育理论

向学生传授排球基本理论知识，使学生正确理解技术、战术的概念、动作方法、规范要求、运动技能。

3、教学内容三

基本内容与要求

体育理论考试

通过考试，让学生掌握理论知识，为理论与实践相结合打下理论基础。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时 小计	课外 学时
10. 教学内容一 排球技、战术练习、身体素质及考试				28	
11. 教学内容二 体育理论				2	
12. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在排球场进行，要求学生穿运动服装上课

体育(4)排球教学进度

周 次	理 论	实 践	考 试	其 它	理 论、实 践、测 验 及 其 它 (分 章、节 或 动 作 名 称)	教学方式
第 1 次课		2			1 介绍本学期要求及考核内容与 方法 2 复习正面双手垫球、正面双手 传球 3 教学比赛	技术实践教学
第 2 次课		2			1 复习正面双手垫球、正面双手 传球 2、学习正面扣球挥臂、击球动作 3、教学比赛 4、过程性评价：1200 米	技术实践教学

第 3 次课		2		<p>1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面下手发球</p> <p>2、学习正面扣球挥臂、击球动作</p> <p>3、教学比赛</p> <p>4、过程性评价：1200 米</p>	技术实践教学
第 4 次课		2		<p>1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球</p> <p>2、学习正面扣球助跑起跳动作</p> <p>3、教学比赛</p> <p>4、过程性评价：1200 米</p>	技术实践教学
第 5 次课		2		<p>1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球</p> <p>2、学习正面扣球助跑起跳动作</p> <p>3、教学比赛</p> <p>4、过程性评价：1200 米</p>	技术实践教学
第 6 次课		2		<p>1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球</p> <p>2、学习正面扣球完整动作</p> <p>3、教学比赛</p> <p>4、身过程性评价：1200 米</p>	技术实践教学
第 7 次课			2	考试：800 米	考试
第 8 次课		2		<p>1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球</p> <p>2、学习正面扣球完整动作</p> <p>3、教学比赛</p>	技术实践教学

第 9 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球、正面扣球 2 学习“中一二”战术 3 教学比赛 4 身体素质练习： 女：仰卧起坐	技术实践教学
第 10 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球、正面扣球 2 学习拦网 3 教学比赛 4 身体素质练习：立定跳远	技术实践教学
第 11 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球、正面扣球 2 学习“一三二”接发球站位 3 教学比赛 4 身体素质练习：50 米跑	技术实践教学
第 12 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、正面上手发球、正面扣球 2 考试：两人传垫球（30 分）	考试
第 13 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、正面上手发球、正面扣球 2 考试：正面扣球（20 分）	考试
第 14 次课		2		教学比赛	技术实践教学
第 15 次课	2			理论课	理论教学
第 16 次课		2		理论考试	理论考试

六、教学设计与教学组织

本课程是以排球教学与身体练习为主，采取观摩教学法和实践教学法。理论课采

用多媒体教学。

七：教材与参考资料

- 1、《大学体育与健康教程》(第1版)，张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

- 1、排球技术（占 50%）

考试方法：两人间隔 4-6 米，连续完成 20 次传垫球。

- (1) 两人传垫球：30 分

评分标准：

分值	30	26—29	18—25
标准	连续传垫球 动作正确协调 控制能力强	连续传垫球 动作正确协调控 制能力较强	连续传垫球 动作基本正确

- (2) 正面扣球：20 分

由教师在 4 号位抛球学生扣球，每人扣 3 个球。

效果评定 10 分：3 个扣球选择其中 2 个界内球进行评定，每球 5 分

动作技评 10 分：对助跑、起跳、挥臂、击球是否正确进行技术评定

- 2、理论部分（占 20%）：体育理论考试占总成绩 20%，考试形式为开卷考试。

- 3、身体素质（占 30%）：

(1) 过程评价：在教学周 2-6 周组织学生利用下课前 20 分钟进行过程性评价，完成 1200 米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次 2 分，共 10 分。有请假的同学安排在 9-11 周补测。学生缺课学时数累计超过 1/3 者（含病假、事假、旷课等共 5 次课），取消其参加本门课程考核资格，本门课程成绩以 0 分记；因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

终结评价：第 8 周学生测试，根据评分标准给分，共计 20 分。

标准：

得分	800 米	备注
20	3' 18"	
19	3' 24"	
18	3' 30"	
17	3' 37"	

16	3' 44"	
15	3' 49"	
14	3' 54"	
13	3' 59"	
12	4' 04"	
11	4' 09"	
10	4' 14"	
9	4' 19"	
8	4' 24"	
7	4' 29"	
6	4' 34"	
5	4' 44"	
4	4' 54"	
3	5' 04"	
2	5' 14"	
1	5' 24"	

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 马 擎

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022 年 1 月

《体育（4）乒乓球》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090804	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（4）乒乓球				
课程英文名称	Physical Education (4) Table Tennis				
适用专业	不限				
先修课程	体育（3）乒乓球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。通过学习使学生初步了解乒乓球运动的发展历史和发展现状，基本掌握乒乓球主要技、战术的基本理论及乒乓球竞赛规则；通过本课程的实践操作，使学生较好地掌握乒乓球的基本技术动作，初步掌握乒乓球基本技术和基本练习方法，培养学生的实战能力；通过乒乓球课程教学，培养学生对乒乓球运动的爱好和兴趣，为今后从事乒乓球健身活动打好基础。

课程目标1：学生应掌握乒乓球基本技术和基本战术知识

课程目标2：学生应能养成良好的终身体育意识

课程思政目标：培养具有创新能力和创新精神，使之成为具有德智体美全面发展的社会主义合格人才

三、课程教学基本内容与要求

1、教学内容一

基本内容与要求

乒乓球基本技术与基本战术、身体素质练习

乒乓球的正确握拍（直拍握法、横排握法）、正手平击发球，正手发下旋球、接发球、反手推拨球技术、正手近台快攻技术、搓球技术、左推右攻组合技术。

乒乓球运动的器材（乒乓球，乒乓球拍子和乒乓球台）；乒乓球运动的常用术语

和基本技术原理；乒乓球半高球扣杀技术；乒乓球基本步法（单步、并步）；乒乓球单打和双打竞赛规则。乒乓球运动的发展历史。

2、教学内容二

基本内容与要求

体育理论

向学生传授乒乓球基本理论知识，使学生正确理解技术、战术的概念、动作方法、规范要求、运动技能。

3、教学内容三

基本内容与要求

体育理论考试

通过考试，让学生掌握理论知识，为理论与实践相结合打下理论基础。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时 小计	课外 学时
1. 教学内容一 乒乓球技、战术练习、身体素质及考试				28	
2. 教学内容二 体育理论				2	
3. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在体育馆进行，要求学生穿运动服装上课

体育(4)乒乓球教学进度

周次	理 论	实 践	考 试	其 它	理论、实践测验及其它（分章、 节或动作名称）	教学方式
第1周		2			基本技术、战术简介与分析	技术实践教学
第2周		2			复习左推右攻 身体素质：1200米跑	技术实践教学
第3周		2			1 学习反手拨球技术 2. 过程性评价：1200米跑	技术实践教学

第4周		2			1. 复习反手拨球技术 2. 学习拉球技术 3. 过程性评价：1200米跑	技术实践教学
第5周		2			1. 学习弧圈球技术 2. 复习拉球技术 3. 过程性评价：1200米跑	技术实践教学
第6周		2			1. 学习发球抢攻 2. 复习弧圈球 2. 过程性评价：1200米跑	技术实践教学
第7周			2		考试：800米	考试、
第8周		2			1. 复习发球抢攻。2 模拟比赛 3. 身体素质练习之力量素质练习	技术实践教学
第9周		2			1. 单打比赛 2、介绍不同单打乒乓球运动员的技术特点 3、身体素质练习之柔韧练习	技术实践教学
第10周		2			1. 双打教学比赛 2、介绍顶尖双打乒乓球运动的技术特点 3 身体素质练习之灵敏练习	技术实践教学
第11周		2			1. 双打教学比赛 2、介绍各国乒乓球团体赛的技术特点 3、身体素质练习之腰背肌练习	技术实践教学
第12周			2		考试：发球抢攻	考试
第13周			2		考试：发球抢攻	考试
第14周		2			教学比赛	技术实践教学
第15周	2				理论课	专项理论教学

第16周		2	理论考试	专项理论考试
------	--	---	------	--------

六、教学设计与教学组织

- 1、教学方法：以乒乓球技术与身体练习为主，结合语言讲解法、动作示范法、完整与分解法。
- 2、教学手段：练习、比赛、对比纠正。

七：教材与参考资料

- 1、《大学体育与健康教程》（第1版），张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

（一）考核内容：理论考试、技术测试、身体素质测试。

（二）成绩计算：

总分 100 分，各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例（%）
理论考试	20
技术测试	50
身体素质	30
合计	100

（三）考试方法及其评分标准

1、理论部分（20%）：体育理论考试占总成绩 20%，考试形式为开卷考试。

2、技术部分（50%）

发球抢攻技术（50%）

考试方法：对方打五个球，接球方（考试者）成功抢攻作为成绩评定指标。每人三次机会

达标：成功抢攻 4 个（40 分）；成功 3 个（34 分）；成功 2 个（28 分）； 1 个（22 分）

技评：优（10 分）：技术动作和发力方法正确，击球质量较高，落点控制较好，脚步移动积极到位，连续击球能力较强；

良：（8 分）技术动作和发力方法正确，击球质量一般，脚步移动积极到位，连续性较好；

中：（6 分）技术动作不够准确，击球质量一般，脚步移动基本到位，控制

球能力一般；

及格（4分）：技术动作不够准确，脚步移动意识较差，控制球能力较差。

3. 身体素质考试（30%）

（1）800米跑标准（20%）

得分	800米	备注
20	3' 18"	
19	3' 24"	
18	3' 30"	
17	3' 37"	
16	3' 44"	
15	3' 49"	
14	3' 54"	
13	3' 59"	
12	4' 04"	
11	4' 09"	
10	4' 14"	
9	4' 19"	
8	4' 24"	
7	4' 29"	
6	4' 34"	
5	4' 44"	
4	4' 54"	
3	5' 04"	
2	5' 14"	
1	5' 24"	

（2）过程性评价（10%）

在教学周2-6周组织学生利用下课前20分钟进行过程性评价，完成1200米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次2分，共10分。有请假的同学安排在9-11周补测。学生缺课学时数累计超过1/3者（含病假、事假、旷课等共5次课），取消其参加本门课程考核资格，本门课程成绩以0分记；因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 郭玉洁

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022 年 1 月