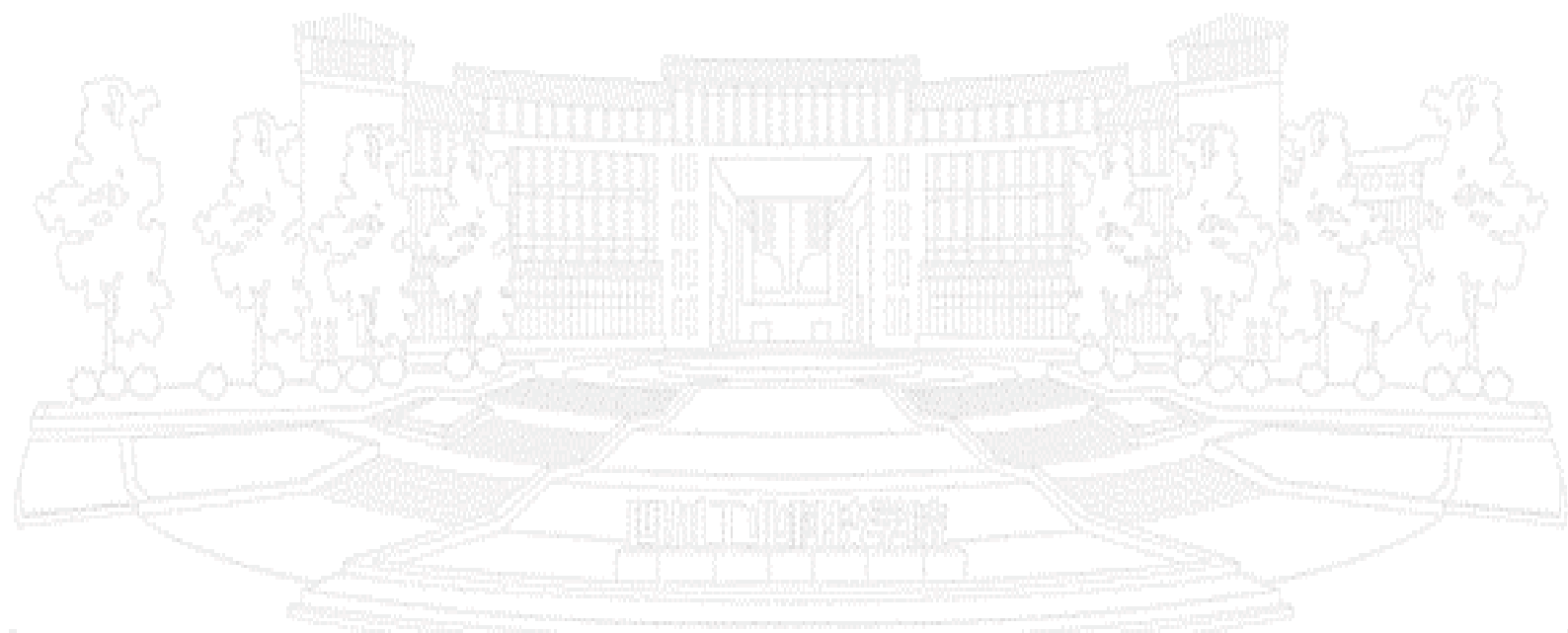


材料编号：7.3.1-1-2

---

# 《大学体育》教学大纲



---

四川工业科技学院

## 四川工业科技学院大学公共体育课课程(本科)教学大纲

**课程编号：**041150

**课程性质：**通识必修课

**课程组长：**葛卫忠/教授

**总学分值：**总学分：4 学分，其中理论 0.8 学分，实践 3.2 学分。

**总学时数：**总学时：128 学时，其中理论 8 学时，实践 120 学时。

**适用专业：**全校非体育类所有本科专业

**先修课程：**

**后续课程：**

### 一、课程简介

本课程是依据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育决定》、《关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见》、《中华人民共和国体育法》、《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等政策法规精神，根据我院专业人才培养方案，为学院非体育专业学生开设的公共基础课程。本课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养，培养学生自我防护技能为主要目标的公共必修课程。是学校课程体系的重要组成部分和高等学校体育工作的中心环节。

（一）课程性质与定位：大学体育以锻炼身体为主要手段，以增进学生体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的普修课。使体育理论知识和技能与健身健康知识和方法有机结合起来，将学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要目的，培养学生终身体育锻炼的习惯，融入课堂思政教育同时把与之相关的体育运动知识结合到课堂教学和课外活动中，提高大学生思想道德修养、人文素质、科学精神、宪法法治意识、国家安全意识和认知能力的课程，注重在潜移默化中坚定学生理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神，提升学生综合素质。打造一批有特色的体育、美育类课程，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，在美育教学中提升审美素养、陶冶情操、温润心灵、激发创造创新活力。

## 2、教学目的与要求：

### 1. 教学目的

(1) 培养学生对本课程正确认识，培养学生参与锻炼的积极性。使他们能自觉地、积极地参与锻炼实现身体运动的参与目标。

(2) 实现体育运动的知识目标。主要是使学生掌握科学锻炼身体的基本原理和方法，如掌握合理有效的健身方法、运动损伤的预防与处理、锻炼效果的自我评价等，用科学的理论知识指导实践。

(3) 体育运动技能目标。学生通过体育课程学习，掌握两项自己较为喜欢的运动项目和锻炼方法，并在某一方面形成一定的爱好和兴趣，为“终身体育”打好基础。

(4) 身心健康目标。即身体健康目标、心理健康目标和社会适应性目标。身体健康目标是通过体育课程学习和锻炼，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高。心理健康目标主要体现在情绪的调控能力和树立健康向上的自信心等方面。社会适应性目标是通过体育教育及体育活动培养大学生的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(5) 引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，提高个人的爱国、敬业、诚信、友善修养，自觉把小我融入大我，不断追求国家的富强、民主、文明、和谐和自由、平等、公正、法治，将社会主义核心价值观内化为精神追求、外化为自觉行动。

### 2. 教学要求

(1) 教师的三个转变：

①转变以单纯传授技术为中心的教学方法、树立健康第一的思想，坚持立德树人。

② 改革传统的体育课教学模式，培养学生的综合素质。

③教师要由技术型转变成学者型，加强理论教学、增强科研的力度。

(2) 教师的六种意识：

要求教师必须更新观念，强调教师必须加强六种意识。即：团结协作意识；教书育人意识；身体素质意识；社会人文意识；人际交往意识；文化修养意识；力创教学内容明确化，教学手段多样化，教学方法层次化。

(三) 大学公共体育课教学重点与难点：

#### 1. 教学重点

主要教学重点应该以落实“健康第一”为宗旨，理论与实践相结合，全面培养学

生的综合素质”等方面。

## 2. 教学难点

教学难点应体现在讲透体育锻炼与身体健康的关系，培养学生的健身意识，掌握所学内容的基本知识、基本技能、培养学生良好的心理素质和意志品质，使学生既喜欢体育也喜欢体育课教学。

## 二、课程教学内容、要求与学时分配

### （一）课程内容与设置

大学公共体育课程教学内容根据《全国普通高校公共体育课程教学指导纲要》的基本要求，并结合体育教学师资、场地、器材等实际情况，分为体育普修课、体育选修课(因学校体育设施未具备体育选修课的开展)。一年级和二年级为大学公共体育普修课程。

详细情况见下表：

学期	课程性质	学期内容安排	教学学时分配	教学学时数 所占百分比 (%)
第一学期	普修课	理论	2 学时	6.25%
		太极拳（二十四式）	14 学时	43.75%
		体质测试	8 学时	25%
		100 米跑	2 学时	6.25%
		立定跳远	2 学时	6.25%
		考试	4 学时	12.5%
第二学期	普修课	理论	2 学时	6.25%
		连环拳（1-2 路）	14 学时	43.75%
		乒乓球	12 学时	37.5%
		考试	4 学时	12.5%
第三学期	普修课	理论	2 学时	6.25%
		健美操	10 学时	31.25%
		足球	8 学时	25%
		体质测试	8 学时	25%

		考试	4 学时	12.5%
第四学期	普修课	理论	2 学时	6.25%
		篮球	14 学时	43.75%
		排球	12 学时	37.5%
		考试	4 学时	12.5%

公共体育课教学进度计划表：

第一学期			
周次	项目	教学内容	备注
1	理论课	1. 讲授本学期课程内容和考核标准 2. 本学期各项目的理论知识 3. 中国特色社会主义和中国梦教育	
2	立定跳远	1. 学习预备动作、起跳动作 2. 学习空中动作、落地动作	
3	100 米跑	1. 学习起跑、起跑后的加速跑 2. 学习途中跑、终点冲刺跑	
4	考试	立定跳远、100 米跑考试	
5	太极拳（二十四式）	1. 学习二十四式简化太极拳基本手型、步型 2. 学习太极拳第 1-4 个动作	
6	太极拳（二十四式）	1. 复习太极拳第 1-4 个动作、太极拳基本手型、步型 2. 学习太极拳第 5-8 个动作	
7	太极拳（二十四式）	1. 复习太极拳第 5-8 个动作 2. 学习太极拳第 9-12 个动作	
8	大学生体质测试	大学生体质测试项目	
9	大学生体质测试	大学生体质测试项目	
10	大学生体质测试	大学生体质测试项目	
11	大学生体质测试	大学生体质测试项目	
12	太极拳（二十四式）	1. 复习太极拳第 9-12 个动作 1. 学习太极拳第 13-16 个动作 2. 复习立定跳远和 100 米跑技术	
13	太极拳（二十四式） 田径	1. 复习太极拳第 13-16 个动作 2. 学习太极拳第 17-20 个动作	
14	太极拳（二十四式） 田径	1. 复习太极拳第 17-20 个动作 2. 学习太极拳第 21-24 个动作	
15	太极拳（二十四式）	1. 复习成套太极拳动作	
16	考试	太极拳（二十四式）考试	

第二学期			
周次	项目	教学内容	备注
1	理论课	1. 讲授本学期课程内容和考核标准 2. 本学期各项目的理论知识 3. 社会主义核心价值观教育、法治教育	
2	连环拳	1. 学习连环拳第一路预备式 2. 学习连环拳第一路 1-5 个动作	
3	连环拳	1. 复习连环拳第一路 1-5 个动作 2. 学习连环拳第一路 6-10 个动作	
4	连环拳	1. 复习连环拳第一路 1-10 个动作 2. 学习连环拳第一路 11-16 个动作	
5	连环拳	1. 复习连环拳第一路 1-16 个动作 2. 学习连环拳第二路 1-4 个动作	
6	连环拳	1. 复习连环拳第二路 1-4 个动作 2. 学习连环拳第二路 5-8 个动作	
7	连环拳	1. 复习连环拳第二路 1-8 个动作 2. 学习连环拳第二路 9-12 个动作	
8	连环拳	1. 学习连环拳第二路 13-16 个动作、收势动作 2. 复习连环拳第一路、第二路整套动作	
9	考试	连环拳考试	
10	乒乓球	1. 学习乒乓球握拍、基本站位、姿势、步法	
11	乒乓球	1. 学习乒乓球发球（平击、正手发转球和不转球）	
12	乒乓球	1. 学习乒乓球接发球（接下旋球、左侧下旋球、接旋转不明发球）	
13	乒乓球	1、学习乒乓球推挡（平档、快推）	
14	乒乓球	1. 学习乒乓球攻球（正手快攻、正手扣杀）	
15	乒乓球	1. 复习乒乓球推挡球和攻球	
16	乒乓球考试	乒乓球考试（双人左推右攻组合）	

第三学期			
周次	项目	教学内容	备注
1	理论课	1、讲授本学期课程内容和考核标准 2、本学期各项目的理论知识 3、劳动教育、心理健康教育	
2	足球	1. 学习踢球技术（脚内侧、脚背、脚背外侧、脚尖）	
3	足球	1. 学习接球技术（脚内侧、脚背、脚底、胸部）	
4	足球	1. 学习运球技术（脚内侧、脚背正面）	
5	足球	1. 学习运球技术（脚背外侧、脚背内侧）	
6	考试	足球考试(运球、踢球)	
7	健美操	1. 学习健美操基本手型、步伐 1. 学习大众健美操一级（第一段）	
8	体质测试	体质测试	
9	体质测试	体质测试	

10	体质测试	体质测试	
11	体质测试	体质测试	
12	健美操	1. 复习大众健美操一级（第一段） 2. 学习大众健美操一级（第二段）	
13	健美操	1. 复习大众健美操一段（第二段） 2. 学习大众健美操一级（第三段）	
14	健美操	1. 复习大众健美操一段（第三段） 2. 学习大众健美操一级（第四段）	
15	健美操	1. 复习大众健美操一级成套动作（结合音乐）	
16	考试	健美操成套动作（结合音乐）考试	

第四学期			
周次	项目	教学内容	备注
1	理论课	1. 讲授本学期课程内容和考核标准 2. 本学期各项目的理论知识 3. 中国优秀传统文化教育	
2	排球	1. 学习排球基本动作、基本步法 2. 学习排球发球（正面上、下手发球）	
3	排球	1. 复习排球发球（正面上、下手发球）	
4	排球	1. 学习正面双手垫球（垫轻球、一般力量球）	
5	排球	1. 复习正面双手垫球	
6	排球	1. 学习正面传球	
7	排球	1. 复习正面传球	
8	考试	单人自垫球、双人对垫球	
9	篮球	1. 学习球感练习以及原地拍球练习 2. 学习原地运球和以及行进间运球的练习	
10	篮球	1. 复习行进间运球 2. 学习原地双手胸前传接球	
11	篮球	1. 复习行进间运球和原地双手胸前传接球 2. 学习行进间双手胸前传球	
12	篮球	1. 复习行进间运球和行进间双手胸前传接球 2. 学习原地单手肩上投篮技术	
13	篮球	1. 复习原地单手肩上投篮技术	
14	篮球	1. 学习行进间运球高、低手上篮	
15	篮球	1. 复习行进间运球高、低手上篮	
16	考试	1. 罚球线原地投篮、行进间运球高、低手上篮	

### 三、课程教学的基本要求：

#### （一）教学方式

##### 1. 常规训练模式

①导入内容-②示范讲解动作-③组织学习-④组织练习-⑤动作纠错-⑥小结、放松

## 2. 声像反馈训练模式

①讲解、示范、模仿练习-②提供声像反馈-③加深对动作的理解

## 3、程序训练模式

整体认识—分解学习—完整串联—熟练巩固

## 4、教学常用模式

①讲解示范—②学生学习—③讲解示范攻防含义—④学生相互之间演练攻防—⑤分组练习，纠正动作—⑥学生自讲自练—⑦组织教学

### (二) 考核方式:

公共体育教研室老师组成考评小组，相互进行交叉监考的方式，由考评小组按照评分标准来进行评分,每学期平时成绩占总评 10%，实践成绩占总评 30%，期末成绩占总评 60%。

第一学期	100 米	立定跳远	太极拳	
成绩分类	实践成绩	实践成绩	期末成绩	
百分比	15%	15%	60%	
第二学期	乒乓球（双人左推右攻组合）		连环拳	
成绩分类	实践成绩		期末成绩	
百分比	30%		60%	
第三学期	足球踢球(30 米)	足球运球（15 米绕杆）	健美操（大众一级）	
成绩分类	实践成绩	实践成绩	期末成绩	
百分比	15%	15%	60%	
第四学期	排球自垫球	排球双人垫球	篮球（罚球线原地投篮）	篮球（行进间运球高、低手上篮）
成绩分类	实践成绩	实践成绩	期末成绩	期末成绩
百分比	15%	15%	30%	30%



### (三) 评分标准

#### (1) 24 式简化太极拳成绩评分标准：

评分标准	分值
准确连贯地完成全套动作，动作舒展大方，神态自然，节奏均匀缓慢，虚实分明，手眼协调配合，能表现出太极拳的风格特点	90——100 分
能连贯地完成全套动作，动作舒展，劲力较顺达，手眼有配合，能较熟练地完成套路	70——89 分
能独立完成全套动作，动作基本标准	60——69 分
动作不规范，方法不清楚，不能独立完成套路	不及格

#### (2) 连环拳成绩评分标准：

评分标准	分值
用力顺达、发力完整、刚柔得当、力点准确	90——100 分
用力较顺达、发力较完整、刚柔较得当、力点较准确	70——89 分
用力不顺达、发力不完整、刚柔不得当、力点不准确	60——69 分
动作不规范，方法不清楚，不能独立完成套路。	不及格

#### (3) 健美操成绩评分标准：

评分标准	分值
动作熟练、舒展、规范，有力度，肢体和手臂控制力好，表现力强，节奏感强，无错误动作；	90——100 分
动作比较熟练、舒展、规范，有一定力度，表现力较好，节奏鲜明，无明显的错误动作；	70——89 分
动作基本熟练、舒展、规范，力度不强，表现力一般，节奏感一般，错误动作不超过 3 个；	60——69 分
动作不熟练、不舒展、不规范，没有力度和表现力，节奏不合拍，错误动作超过 5 个以上，节奏感差，不能独立完成动作内容。	不及格

#### (4) 排球成绩评分标准：

项目	分数					说明
	60-69	70-79	80-89	90-100		

自垫球	30-40 次	41-50 次	51-60 次	61-70 次	球高 50 公分以上。
两人对垫球	15-20 次	21-25 次	26-30 次	31-35 次	两人相距 3 米—4 米，计单人次数。

(5) 乒乓球成绩评分标准

分数 项目	60-69	70-79	80-89	90-100	说明
双人左推右攻组合	15-20 次	21-25 次	26-30 次	31-35 次	双人左推右攻为一次，计单人次数

(6) 篮球成绩评分标准

1、行进间运球上篮：运球熟练、跨步接球连贯、起跳衔接清晰，身体向前上方充分伸展，投篮出手前保持单手低手托球动作的稳定性，身体协调指腕上挑动作协调。 2、投篮技术动作规范，舒展、投篮曲腕拨指手型正确，有一定的投篮命中率。（命中 4-5 球）	90——100 分
1、行进间运球上篮：运球跨步起跳衔接清晰，身体向前上方伸展不够，低手托球的稳定性不够，身体与指腕上挑动作较差。 2、投篮技术动作较规范，动作较协调，投篮曲腕拨指手型较正确，有一定的投篮命中率。（命中 2-3 球）	70——89 分
1、行进间运球上篮：技术动作基本掌握，能完成跨步接球与跨步起跳动作，身体不够协调。 2、投篮技术动作基本规范，投篮曲腕拨指手型基本正确。（命中 1 球）	60——69 分
1、行进间运球上篮：身体不协调，运球跨步接球与跨步起跳动作不正确 2、投篮技术动作不规范，身体协调伸展不够，投篮曲腕拨指手型不正确。（无命中）	不及格

(7) 足球成绩评定标准

评分标准	分值
1、正脚背踢球（30 米） 2、脚背内侧运球（15 米绕杆）	1、技术动作规范，身体协调（90-100 分） 2、身体协调放松，动作熟练（90-100 分）
1、正脚背踢球（25 米） 2、脚背内侧运球（10 米绕杆）	1、技术动作基本规范，身体基本协调（70-89 分） 2、身体基本协调放松，动作基本熟练（70-89 分）

1、正脚背踢球（20米） 2、脚背内侧运球（5米绕杆）	1、技术动作较规范，身体较协调（60-69分） 2、身体较协调放松，动作较熟练（60-69分）
无法完成技术动作	不及格

(8) 田径考核成绩评分标准

项目分值	100分	95分	90分	85分	80分	75分	70分	65分	60分
100米 (男)	12秒70	12秒80	12秒90	13秒	13秒50	14秒	14秒30	14秒60	14秒90
100米 (女)	14秒20	14秒40	15秒	15秒20	15秒40	16秒	16秒20	16秒40	17秒
立定跳远 (男)	2米70	2米65	2米60	2米55	2米50	2米45	2米40	2米30	2米20
立定跳远 (女)	2米05	2米	1米95	1米90	1米85	1米80	1米75	1米65	1米55

四、课程教材及参考资料:

- 1、《大学体育》（慕课版）【M】.第一版.人民邮电出版社.2016年8月.
- 2、《现代大学体育》【M】.第一版.北京体育大学出版社.2018年8月.
- 3、陈庆伟.《大学体育》【M】.第三版.高等教育出版社.2015年12月.
- 4、王克权.《体育与健康教程》【M】.第一版.南开大学出版社.2010年8月.
- 5、《体育与健康》【M】.第一版.吉林大学出版社.2009年6月.

课程小组成员：葛卫忠 邓跃宁 雷耀方

郑志刚 毕卫忠 唐礼科

李 青

执笔人：唐礼科

审核人：

编写日期：2021年7月24日

四川工业科技学院公共体育课程指南

课 程 简 介										
课 程 名 称	大 学 体 育	课 程 代 码	041150	英 语 名 称	College sports			开 课 学 期	2021、9	
课 程 简 称	公 共 体 育	总 共 学 时	128	理 论 学 时	8	实 践 学 时	120	学 分	4	
选 修 课 程										
<p>课程内容概要：</p> <p>理论部分：</p> <p>1、本学期课程内容和考核标准</p> <p>2、各项目的理论知识讲授</p> <p>技术部分：</p> <p>田径、武术、篮球、排球、足球、乒乓球、健美操</p>										
<p>任课教师团队简介：</p> <p>葛卫忠 教授      邓跃宁 教授      郑志刚 教授      雷耀方 副教授</p> <p>尚永恒 副教授      田程化 副教授      毕卫忠 副教授      唐礼科 讲 师</p> <p>方 芳 讲 师      费真桥 讲 师      李 青 讲 师      夏月红 讲 师</p> <p>王 菊 讲 师      谷永娟 讲 师      刘 丽 讲 师      宋欣荣 助 教</p> <p>赵 冲 助 教</p>										
<p>教学方法与教学手段：</p> <p>理论课：教师讲授；学生查阅资料获取信息。</p> <p>技术课：教师讲解示范，学生练习，相互帮助、分析、掌握并提高技术动作。</p>										
<p>学业考核方式：</p> <p>技术考核：根据所学内容进行考查技术动作评定。</p>										

教材介绍：1、《大学体育》（慕课版）【M】.第一版.人民邮电出版社.2016年8月.

参考书目：

- (1) 《现代大学体育》【M】.第一版.北京体育大学出版社.2018年8月.
- (2) 陈庆伟.《大学体育》【M】.第三版.高等教育出版社.2015年12月.
- (3) 王克权.《体育与健康教程》【M】.第一版.南开大学出版社.2010年8月.
- (4) 《体育与健康》【M】.第一版.吉林大学出版社.2009年6月

课程特色：

- 1、全面锻炼学生的身体，促进身体形态结构生理机能和心理发展，提高身体素质和人体基本活动力，学会科学锻炼身体方法，培养学生终身体育的意识。
- 2、让学生掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能，切实地把体育理论和体育实践结合起来，把学生培养成21世纪富有竞争力的合格人才。
- 3、根据我校的实际情况，大学体育课程以弘扬中国武术传统文化为特色，以锻炼意志，培养品德为宗旨。