**社会体育指导与管理**

**教学大纲**

**目 录**

**1、基础教育课程教学大纲**

N01110201[《大学语文》教学大纲 1](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc13716_)

**2、学科基础教育课程教学大纲**

N02110201[《运动解剖学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc6654_) 7

N02110202S[《运动解剖学实验》教学大纲 1](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc26898_)1

N02110203[《运动生理学》教学大纲 14](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc4170_)

N02110204S[《运动生理学实验》教学大纲 22](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc243_)

N02110205[《体育保健学》教学大纲 25](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc20728_)

N02110206S[《体育保健学实验》教学大纲 30](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc15389_)

N02110207[《体育概论》教学大纲 33](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc25985_)

N02110209[《体育心理学》教学大纲 36](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc29580_)

N02110210[《体育测量评价》教学大纲 40](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc2743_)

N02110211S[《体育测量评价实验》教学大纲 42](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc8582_)

N02110212[《体育科研方法》教学大纲 45](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc10133_)

N02110213[《体育英语》教学大纲 49](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc22434_)

N02110214[《田径普修》教学大纲 51](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc23485_)

N02110215[《游泳普修》教学大纲 53](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc16855_)

N02110216[《体操普修》教学大纲 55](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc27322_)

N20110217[《武术普修》教学大纲 5](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc1834_)8

N02110218[《运动训练学》教学大纲 60](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc12929_)

N021102191[《乒乓球普修》教学大纲 64](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc7353_)

N021102192[《羽毛球普修》教学大纲 66](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc3780_)

N021102193[《网球普修》教学大纲 6](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc1591_)8

N021102201[《足球普修》教学大纲 70](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc22549_)

N021102202[《篮球普修》教学大纲 73](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc5899_)

N021102203[《排球普修》教学大纲 76](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc25835_)

N021102211[《健美操普修》教学大纲 7](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc8630_)8

N021102212[《体育舞蹈》教学大纲 81](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc25606_)

**3、专业教育课程教学大纲**

N03110201[《社会体育概论》教学大纲 83](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc12081_)

N03110202[《体育管理导论》教学大纲 8](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc25291_)7

N03110203[《社区体育导论》教学大纲 9](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc26203_)0

N03110204[《体育史》教学大纲 9](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc10116_)4

N03110205[《体育俱乐部管理》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc19375_) 98

N03110206[《健身原理与方法》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc1711_) 101

N0311020711[《主项专修（小球类）》教学大纲（一）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc987_) 104

N0311020712[《主项专修（小球类）》教学大纲（二）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc21442_) 107

N0311020713[《主项专修（小球类）》教学大纲(三)](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc22518_) 109

N0311020714[《主项专修（小球类）》教学大纲（四）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc20750_) 111

N0311020721[《主项专修（健身、健美类）》教学大纲（一）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc28764_) 113

N0311020722[《主项专修（健身、健美类）》教学大纲（二）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc24480_) 116

N0311020723[《主项专修（健身、健美类）》教学大纲（三）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc9085_) 118

N0311020724[《主项专修（健身、健美类）》教学大纲（四）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc30550_) 121

N0311020731[《主项专修（传统体育养生类）》教学大纲(一)](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc24617_) 123

N0311020732[《主项专修（传统体育养生类）》教学大纲(二)](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc28808_) 125

N0311020733[《主项专修（传统体育养生类）》教学大纲(三)](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc14100_) 127

N0311020734[《主项专修（传统体育养生类）》学大纲(四)](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc13289_) 129

N0311020741[《 主项专修（足球） 》 教学大纲 ( 一 )](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc26027_) 131

N0311020742[《 主项专修（足球）》 教学大纲 ( 二 )](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc19093_) 133

N0311020743[《 主项专修（足球） 》 教学大纲 ( 三 )](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc5238_) 135

N0311020744[《 主项专修（足球）》 教学大纲 ( 四 )](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc22373_) 137

N0311020751[《术科限制性专修游泳》教学大纲 (一)](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc19861_) 139

N0311020752[《术科限制性专修游泳》教学大纲（二）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc3067_) 142

N0311020753[《术科限制性专修游泳》教学大纲（三）](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc5149_) 145

N0311020754[《术科限制性专修游泳》教学大纲(四)](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc32553_) 148

**4、专业任选课教学大纲**

N06110201[《运动生物化学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc2910_) 151

N06110202[《运动生物力学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc14243_) 153

N03110203[《运动医学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc21850_) 157

N06110204[《体育营养学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc21269_) 160

N06110205[《户外运动急救》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc29860_) 162

N06110206[《实用运动推拿按摩》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc31888_) 164

N06110220[《体育哲学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc29871_) 166

N06110207[《体育伦理学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc7067_) 168

N06110208[《体育人类学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc31793_) 171

N06110209[《体育经济学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc4304_) 174

N06110210[《体育法学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc19587_) 177

N06110211[《体育美学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc5795_) 179

N06110212[《体育传播学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc17091_) 182

N06110213[《体育公共关系学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc22614_) 184

N06110214[《体育社会学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc23931_) 187

N06110215[《体育营销学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc358_) 194

N06110216[《体育场地与设施》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc11461_) 198

N06110217[《学校体育学》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc4535_) 201

N06110218[《中学教材教法》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc9927_) 205

N06110219[《体育教学论》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc1271_) 207

N06110221[《体育摄影》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc13440_) 211

N06110222[《体育欣赏》教学大纲](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc28874_) 213

N06110223[《体育绘图》 教学大纲 2](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc8105_)15

N06110224[《教育学》教学大纲 2](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc23174_)17

N06110225[《教育心理学》教学大纲 22](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc15219_)1

N06110226[《体育礼仪》教学大纲 2](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc27727_)24

N06110232[《瑜 珈》教学大纲 227](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc1601_)

N06110228[《台球》教学大纲 23](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc31879_)0

N06110231[《毽球》教学大纲 23](file:///C:\\Documents%20and%20Settings\\Administrator\\桌面\\2013土木工程专业本科教学大纲3.doc" \l "_Toc12369_)3

《大学语文》教学大纲

课程类别：基础教育课程 课程名称：大学语文

开课单位：体育学院 课程编号：N01110201

总 学 时：64 学时 学 分：4

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

本课程作为本专业培养目标中“培养和提高学生的语文能力和文化素养”的必修课程。通过本课程的学习，使大学生们学会欣赏各类文学作品，在掌握基本语文的工具基础上提高人文素质和和审美情趣；提高大学生的文学素养和写作能力。

二、课程内容、基本要求

绪言：

1.大学语文必须重视人文教育和人文精神的培养，让大学生从高考的应试目标转化为素质教育的目标，并在学习的过程中感悟中华文化的魅力和核心精神。

2.大学语文要重视学生的思辨能力、语言表达能力、写作能力、欣赏能力，这是大学语文的重要任务。

3.大学语文也要重视对传统文化的分析鉴赏，增强大学生对本民族文化的认同和继承，通过大学语文传递华夏文化的精彩与深邃。

上编　作品选（38学时）

第一部分　诗歌

第一讲 诗歌概述及诗经首篇

1.了解诗歌的概念、特点及分类

2.了解《诗经》

3.理解《关雎》诗意

4.掌握《关雎》的写作手法

5.了解《古诗十九首》

6.掌握《行行重行行》的写作风格

第二讲 《蒿里行》　唐诗赏析（一）

1.了解曹操及其诗风

2.赏析《蒿里行》时代背景好作品价值

3.了解唐诗的写作特点和主要流派

4.欣赏张若虚的《春江花月夜》的情、景、理水乳交溶的绝美意境

5.了解诗仙李白

6.赏析《宣州谢朓楼饯别校书叔云》写作特点

第三讲 唐诗赏析（二）

1.掌握诗圣杜甫及其《月夜》的写风格

2.了解掌握白居易及其生活的时代

3.掌握《长恨歌》的写作风格

4.了解李商隐及作品《贾生》

第四讲 宋词概述及宋词赏析（一）

1.了解词及词牌

2.了解词结构及次发展

3.掌握宋词的主要流派及代表人物

4.赏析范仲淹的苏幕遮（碧云天，黄叶地）

5.赏析柳永的八声甘州（对潇潇暮雨洒江天）

6.介绍张先的天仙子（水调数声持酒听）、一剪梅（一片春愁待酒浇）

第五讲 宋词赏析 （二）

1.了解苏轼的诗风

2.赏析《定风波（莫听穿林打叶声）》

3.了解女词人李清照

4.赏析《武陵春（风住尘香花已尽）》的写作风格

5.赏析欧阳修《踏莎行（候馆梅残）》

6.赏析晏殊浣溪沙（一曲新词酒一杯）

7.介绍念奴娇（洞庭青草）、水龙吟（楚天千里清秋）、双双燕（过春社了）.鹧鸪天 重过阊门万事非）

第六讲 元曲 及明代诗

1.元曲及其代表人物

2.掌握马致远［双调·夜行船］秋思的写作风格

3.代诗《临江仙（滚滚长江东逝水）》

4.诗人徐志摩的《雪花的快乐》

第七讲 现代诗

1.了解爱国主义诗人闻一多

2.掌握《死水》的写作风格

3.了解雨巷诗人戴望舒及其《雨巷》的写作风格

4.掌握《乡愁四韵》的写作风格

5.介绍俄国诗人普希金及《小花》

第二部分　散文

第一讲

1.了解散文的特点

2.了解“国学”经典著作

3. 赏析“孔子论语十则”，感悟人生智慧。

第二讲

1.了解《战国策》

2.赏析《唐雎说信陵君》

3.了解《史记》

4.赏析《孙武》

第三讲

1.了解顾炎武

2.赏析《廉耻》

3.了解台湾作家刘墉及其作品

第四讲

1.了解报告文学

2.了解现代作家“理由”

3.赏析《倾斜的足球场》

第五讲

1.了解体育作家鲁光及其“中国女排”

2.赏析《中国的“铁榔头”》

第三部分　小说

第一讲

1.了解文学体裁--小说

2.了解古代小说及《世说新语》

3.赏析《石崇与王恺争豪》

4.赏析《温峤娶妇》

第二讲

1.了解《红楼梦》作者及写作的背景

2.赏析《绣鸳鸯梦兆绛芸轩》人物描写手法

3.了解明代作家凌濛初

4.赏析《刘东山夸技顺城门》

第三讲

1.了解人民艺术家 老舍

2.赏析《断魂枪》的写作特点

3.了解汪曾祺及京派小说

4.赏析《受戒》所表现的审美世界

第四讲

1.了解女作家张爱玲

2.赏析《封锁》的写作特点

第五讲 外国小说赏析

1.了解日本作家川端康成

2.赏析《伊豆的舞女》写作时代背景及人物特点

3.了解美国作家的欧.亨利

4.赏析《最后的常春藤叶》感悟普通人的心灵美

第四部分 戏剧

第一讲 中国戏剧

1.了解文学体裁戏剧

2.了解曹禺与现代话剧

3.赏析话剧《北京人》

第二讲 外国戏剧

1.了解莎士比亚及其主要作品

2.赏析《哈姆雷特》

下篇 应用文写作（22学时）

第一章 行政公文

1了解应用文的功能和特点

2. 学习行政公文概述

3．掌握通知、报告的写作要求

4. 掌握请示、函的写法

5.了解会议纪要、批复的写作要求

第二章 事务文书

1.掌握计划和总结的写作要求

2.了解述职报告的写作特点

3.掌握调查报告的写作特点及常用调查方法

第三章 日用文书

1.书笔记、倡议书的写作方法

2.写演讲稿

3.请书的写作要求

4.毕业论文的写作要求

第四章 经济文书

1.合同书的特点

2.广告的写作方法

3.市场调查的写作方法

第五章 传播文书

1. 新闻写作概述

2.掌握消息的写作要求

3.掌握新闻特写

4.了解掌握通讯写作

5.介绍新媒体写作

第六章就业文书

1.掌握求职信的写作要求

2.掌握应聘书的写作要求

3.了解个人履历的写法

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 章节名称 | 讲授（学时） | 实践及作业 | 总计时数 |
| 作品欣赏 | 第一部分 诗 歌 | 14 | 0 | 14 |
| 第二部分 散文 | 10 | 0 | 10 |
| 第三部分 小说 | 10 | 0 | 10 |
| 第四部分 戏剧 | 4 | 0 | 4 |
| 写作知识 | 第一章 行政公文 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章 事务文书 | 5 | 2 | 7 |
| 第三章 日用文书 | 5 | 2 | 7 |
| 第四章 经济文书 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 传播文体 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 就业文书 | 2 | 2 | 2 |
|  | 合 计 | 58 | 6 | 64 |

四、主要参考书

1.《大学语文》万晓红,徐京放主编.民体育出版社，2005年；

2.《大学语文》黄鹤主编.中国人民大学出版社，2009；

3.《应用文写作》王首程.主编高等教育出版社，2012

1. 考核方式

　　 平时30% ，期末考试比例70%

《运动解剖学》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称： 运动解剖学

开课单位：体育学院 课程编号： N02110201

总 学 时：56学时 学　　分： 3.5

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程： 无

一、课程在教学计划中地位、作用

运动解剖学是社会体育指导与管理专业本科生培养方案中的一门基础教育课程，是学习运动生理学、运动医学、运动生物力学等学科的先导，也是为学好其它课程奠定基础。通过学习运动解剖学，使学生对人体形态结构有一个基本的、系统的认识，并在此基础上了解运动对人体形态结构功能的影响。做到既帮助学生掌握健身知识、提高运动技术水平、预防运动伤病，又为今后从事体育教学、训练及健身指导工作进行知识储备和能力培养。

二、课程内容、基本要求

绪论

1.掌握运动解剖学的定义；

2.了解学习运动解剖学的目的；

3.了解学习运动解剖学的基本观点；

4.掌握人体解剖学姿势和常用术语；

第一章 人体组成的结构基础

1.掌握细胞的形态、结构；

2.掌握细胞质的组成、细胞膜和细胞核的结构；

3.掌握单层扁平上皮、单层柱状上皮、致密结缔组织、骨骼肌组织和神经组织的结构特点；

4.了解骨骼肌纤维的收缩和分型；

5.了解神经元的分类与神经胶质细胞的特点；

第二章 运动系统

1.掌握骨的形态和构造；掌握骨的化学成分和物理特性；了解骨的生长和年龄变化；

2.掌握各骨的形态结构和分部以及各骨的特征；掌握重要的骨性标志；

3.掌握关节的基本结构、辅助结构和运动形式；

4.掌握肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节、膝关节、距小腿关节的组成、形态特征及运动；

5.掌握肌的形态、构造及辅助结构；

6.掌握全身肌肉的分布、分层和配布概况；

7.熟练掌握体育运动动作的解剖学分析

8.掌握体育运动对骨的生长发育、机械性能的影响；掌握体育运动对关节灵活性、稳定性的影响；掌握体育运动对肌肉形态结构的影响；

第三章 消化系统

1.掌握胃、小肠、肝的形态、位置及结构特点；

2.了解大肠、口腔、咽的形态、位置及结构特点；

3.了解体育运动对消化系统的影响

第四章 呼吸系统

1.了解呼吸系统的组成概况；

2.掌握肺的形态、位置及结构特点；

3.了解体育运动对呼吸系统的影响

第五章 泌尿系统

1.了解泌尿系统的组成概况；

2.掌握肾的形态、位置及结构特点；

3.了解体育运动对泌尿系统的影响

第六章 生殖系统

1.了解男女性生殖系统

2.了解运动对生殖系统的影响

第七章 脉管系统

1.了解循环系统的组成、血液循环的途径。

2.掌握心的位置、外形、心的各腔结构；熟悉心传导系的组成、位置和功能；

3.掌握体循环、肺循环的途径、功能和主要大血管的名称和分布；

4.了解淋巴系统的概念；

5.了解淋巴器官的种类、淋巴结和脾的位置、形态和功能；

6.了解体育运动对脉管系统的影响；

第八章 神经系统

1.掌握神经系统的区分及各部的组成；

2.掌握脊髓的位置、形态和功能；掌握脑干外形、第四脑室位置、结构，熟悉脑神经附着部位；

3.掌握小脑的位置和分叶，了解小脑的构造和功能；掌握大脑半球的主要沟回及分叶，掌握重要的皮质功能定位区。

4.掌握脊神经的组成、分部、纤维成分和分支概况；

5.掌握12对脑神经的名称、顺序、性质、连接脑部位、出入颅部位和分布概况；

6.掌握内脏神经的区分、分布，内脏运动神经与躯体运动神经的主要区别，交感神经与副交感神经的主要区别；

7.掌握躯干、四肢深、浅感觉传导通路，头面部浅感觉传导通路，视觉传导通路及瞳孔对光反射路径；

8.了解体育运动对神经元形态结构的影响

第九章 感觉器官

1.了解感觉器官、感受器的概念以及分类；

2.掌握眼球、内耳、肌梭、腱梭的形态、结构和功能；

3.掌握体育运动对感觉器官的影响；

第十章 内分泌系统

1.了解内分泌系统的组成；

2.掌握垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛和性腺的形态结构和位置；

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 内 容 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第一章 人体组成的结构基础 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章 运动系统 | 22 | 0 | 22 |
| 第三章 消化系统 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章 呼吸系统 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 泌尿系统 | 1 | 0 | 1 |
| 第六章 生殖系统 | 1 | 0 | 1 |
| 第七章 脉管系统 | 6 | 0 | 6 |
| 第八章 神经系统 | 6 | 0 | 6 |
| 第九章 感觉器官 | 4 | 0 | 4 |
| 第十章 内分泌系统 | 2 | 0 | 2 |
| 总复习 | 4 | 0 | 4 |
| 合 计 | 56 | 0 | 56 |

四、参考书目

1、李世昌. 运动解剖学（第三版）.高等教育出版社，2015.

2、柏树令，应大君. 系统解剖学（第八版）. 人民卫生出版社，2013.

五、课程考核与成绩评定

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估二种，我们通过学习过程监督对学生进行学习过程评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1 .学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。 其中，包括出勤评价（15％），学生作业完成情况（15％）。

2 .学习效果评估：期末闭卷考试，通过“期末考试成绩”的判定进行评价（占70％）。

《运动解剖学实验》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：运动解剖学实验

开课单位：体育学院 课程编号：N02110202S

总 学 时：24学时 学 分：1.5

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：运动解剖学

一、课程在教学计划中地位、作用

运动解剖学是社会体育指导与管理专业本科生培养方案中的一门必修课程，是支撑运动训练专业培养具有一定科学研究和实际工作能力的重要课程，其作用在于使学生掌握必要的人体解剖学知识和运动动作解剖学分析，为学习运动生理学、运动生物力学等课程，以及指导科学训练奠定基础。

运动解剖学实验课的目的在于通过人体标本、模型等手段使学生理解、牢固记忆所学的解剖学知识，能够结合运动实践科学运用解剖学，指导科学训练和研究。通过实验养成科学求实的工作作风，为今后从事体育教学，指导运动训练，以及开展科学研究打下基础。

二、实验内容、基本要求

实验1 全身骨骨性标志识别与测量

1．熟悉躯干骨的名称、位置、形态及相关的活体骨性标志。

2．熟悉上肢骨的名称、位置、形态及相关的活体骨性标志。

3．熟悉下肢骨的名称、位置、形态及相关的活体骨性标志。

4．熟悉骨性标志相关测量。

实验2 全身肌肉及肌性体表标志观察

1．了解肌的一般形态、分类、构造及辅助结构。

2、熟悉全身肌性体表标志。

实验3 上肢运动的综合分析（关节及主要作用肌）

1. 掌握肩关节、肘关节和桡腕关节的组成、结构特点。

2. 熟悉相关肌肉和运动形式。

实验4 下肢运动的综合分析（关节及主要作用肌）

1. 掌握髋关节、膝关节及距小腿关节的组成、结构特点。

2. 熟悉骨盆的组成。

3. 熟悉相关肌肉和运动形式。

实验5 躯干和头运动的综合分析（关节及主要作用肌）

1. 掌握脊柱、胸廓的组成、结构特点。

2. 了解颞下颌关节的组成、结构特点。

3. 熟悉相关肌肉和运动形式。

实验6人体运动的综合分析

内容提要：环节受力分析的方法与应用。

教学重点：

体育运动实践中常见专项技术动作的解剖学分析。

教学难点：

专项技术动作解剖学分析中分析方法的正确应用与原动肌的确定。

实验7 观察内脏器官标本与模型

1掌握消化系统的组成；消化管分部。

2熟悉口腔、食管、胃、小肠、结肠、直肠的位置和形态特点。

3熟悉肝的位置、形态、结构及功能；掌握肝外胆道的组成。

4掌握呼吸系统的组成；肺的位置和形态特点。

5熟悉胸腔及胸膜腔的概念。

6掌握泌尿系统的组成；肾的位置、形态和结构。

7熟悉输尿管、膀胱和男女尿道的位置、形态和结构特点。

实验8 观察心脏和血管标本与模型

1. 掌握心的位置、外形和各腔形态；了解心壁的构造、心的传导系统和冠状动脉的位置；了解心包与心包腔的结构特点；熟悉心的体表投影。

2. 掌握肺动脉干及左、右肺动脉的行程，动脉韧带；肺静脉的行程和注入部位；主动脉的起始和分部；及其一级和二级分支的名称，行程和分布。

3. 熟悉上、下腔静脉系的组成、位置、重要属支和收集范围；肝门静脉的形成、主要属支和收纳范围。

实验9 观察神经系统的标本与模型

1．熟悉脊髓的位置和外形，脊神经根与脊髓的连接关系。了解脊髓灰、白质的配布。

2．熟悉脑的分部，脑干的组成、外形及与有关脑神经的连接关系。

实验10 观察感觉器官的标本与模型

1．熟悉眼球的形态结构；眼球壁的层次，各层的分部和形态；眼球内容物的组成及其形态；眼睑的形态；结膜的位置和分部。

2．熟悉外耳的组成及外耳道的形态；熟悉鼓膜的位置和形态；了解听小骨的名称与位置关系；熟悉咽鼓管的走行特点；了解骨迷路、膜迷路分部和位、听觉感受器的位置。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 实验一 全身骨骨性标志识别与测量 | 0 | 4 | 4 |
| 实验二 全身肌肉及肌性体表标志观察 | 0 | 2 | 2 |
| 实验三 上肢运动的综合分析（关节及主要作用肌） | 0 | 2 | 2 |
| 实验四 下肢运动的综合分析（关节及主要作用肌） | 0 | 2 | 2 |
| 实验五 躯干和头运动的综合分析（关节及主要作用肌） | 0 | 2 | 2 |
| 实验六 人体运动的综合分析（环节受力分析的方法与应用） | 0 | 4 | 4 |
| 实验七 观察内脏器官标本与模型 | 0 | 2 | 2 |
| 实验八 观察心脏和血管标本与模型 | 0 | 2 | 2 |
| 实验九 观察神经系统的标本与模型型 | 0 | 2 | 2 |
| 实验十 观察感觉器官的标本与模 | 0 | 2 | 2 |
| 合 计 | 0 | 24 | 24 |

四、教材及参考书

1、李世昌. 运动解剖学（第三版）.高等教育出版社，2015.

2、柏树令，应大君. 系统解剖学（第八版）. 人民卫生出版社，2013.

五、考核方式

运动解剖学实验课成绩评定采用实验成绩（70%）和到课率（15%）及实验表现（15％）相结合的方法。实验成绩的评定通过标本辨认或识图辨认的方式进行评定，满分为100分；实验表现根据实验课出勤、动手操作能力和实验报告等评定，满分为100分。最终成绩两项合计为100分。

《运动生理学》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称： 运动生理学

开课单位：体育学院 课程编号： N02110203

总学时：56学时 学 分： 3.5

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程: 运动解剖学

一、课程在培养方案中地位、作用

运动生理学是生理学的一个重要分支，以研究在运动中人体各器官的功能所发生的变化规律及机制为主要目标，是社会体育专业学生专业必修课。根据社会体育本科学生的培养目标，通过本门课程的教学，使学生了解和掌握人体生理活动发展变化的规律，并应用它去指导人们合理地从事体育锻炼和科学地进行体育教学或运动训练，最终提高学生的理论水平和实践能力，促进其他相关学科的学习。使学生能够运用运动生理学的基本理论和方法，指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼，并初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法。

二、课程基本内容、基本要求

绪论

1.运动生理学的研究任务

2.运动生理学在体育科学中的地位

3.运动生理学的发展

教学重点：运动生理学的研究方法及前言动态。

教学难点：人体功能活动的调节方式。

教学方式：讲授

第一章 肌肉活动的能量供应

1.掌握肌肉活动时直接能量与间接能量来源及相互关系。

2.掌握三个供能系统各自的特征以及运动强度、时间的对应关系。

3.掌握运动中能量代谢变化的特点和能量统一体概念，学会分析不同性质运动中的代谢规律及应 用。

教学重点：肌肉活动能量供应的三大系统及各系统的能量供应特点与不同项目的供能特点。

教学难点：能量代谢变化的特点和能量统一体理论及分析不同性质运动中的代谢规律及应用。

教学方式：讲授

第二章 肌肉收缩

1.骨骼肌纤维的分类方法。

2.掌握运动对骨骼肌纤维的影响。

3.了解肌电图在体育科学中的应用。

教学重点：肌肉收缩形式及肌纤维类型与运动能力的关系。

教学难点：肌肉收缩的过程及动作电位产生的原理。

第三章 肌肉活动的神经调控

1.了解神经元、突触、神经递质、受体和神经营养因子的功能。

2.详细了解视觉、听觉、位觉和本体感觉的基本结构和功能。

3.掌握脊髓、脑干和高位中枢对躯体运动的调控机制以及它们的协调配合。

教学重点：视觉、听觉、位觉和本体感觉的基本结构和功能；高位中枢的动作调节与整合作用。

教学难点：各级高位中枢间的协调配合及运动动作技能的管理。

教学方式：讲授

第四章 激素与运动

1.掌握激素的一般生理作用、作用特点以及作用机制。

2.掌握激素对急性运动中的应答特征。

3.了解激素对长期运动训练的适应特征。

教学重点：激素的一般生理作用、作用特征；主要应激激素对运动应答和适应规律。

教学难点：激素作用的机制及神经-内分泌-免疫调节网络理论。

教学方式：讲授

第五章 血液与运动

1.了解血液的组成及理化性质。

2.掌握血液运输氧的功能。

教学重点：血液的功能及运动对血液成分的影响。

教学难点：内环境稳态的生理意义的血液对运动的反应与适应。

教学方式：讲授

第六章 呼吸与运动

1.了解呼吸的意义及呼吸的基本过程。

2.掌握肺通气和肺换气的原理。

3.熟悉气体的血液运输形式，呼吸节律的产生和呼吸运动的调节。

教学重点：肺通气功能和肺换气评定方法和肺通气功能对训练的适应规律。

教学难点：运动时呼吸功能的变化规律了解其调节机制。

教学方式：讲授

第七章 循环与运动

1.心肌细胞动作电位的特点和产生机制。

2.掌握动脉血压的概念、形成过程及影响因素。

3.掌握心血管功能的调节机制。

4.掌握运动训练对心血管功能的影响。

教学重点：心动周期的概念及心脏泵血的过程；评定心脏功能的指标及方法及运动心脏功能的影响。

教学难点：心血管活动的调节及运动对心血管疾病的作用机理。

教学方式：讲授

第八章 运动与免疫

1.掌握免疫的概念、免疫系统的组成以及各组成的特点与功能。

2.掌握体液免疫功能对不同运动的应答和适应特征，了解运动性免疫抑制的机理。

3.了解免疫调理的基本思路和措施，了解运动者自我保护的方法。

教学重点：免疫的概念、免疫系统的组成以及各组成的特点与功能；运动性免疫抑制现象及免疫调理思路与采取措施。

教学难点：体液免疫应答和细胞免疫应答的过程与特点；“流动脑”与神经-内分泌-免疫调节网络。

教学方式：讲授

第九章 酸碱平衡与肾脏排泄

1.掌握酸碱平衡的概念，熟悉体内酸性和碱性物质的来源；

2.掌握缓冲系统的概念和机体酸碱平衡的基本调节方式。

教学重点：运动时机体酸碱平衡变化及其调节的基本过程及保持机体酸碱平衡的方法。

教学难点：体液平衡对运动能力的影响。

教学方式：讲授与讨论

第十章 肌肉力量

1.掌握肌肉力量的概念以及肌肉力量的分类；

2.掌握影响肌肉力量的因素，熟悉其作用机制；

3.掌握肌肉力量的常用检测与评价方法。

教学重点：影响肌肉力量的因素；肌肉力量的训练的基本原则及力量训练的方法。

教学难点：不同运动对肌肉力量的增长的规律及生理机制。

教学方式：讲授与讨论

第十一章 有氧工作能力

1.有氧工作能力有关的基本概念，了解有氧工作能力的生理学意义。

2.影响有氧工作能力的生理学基础知识，掌握提高有氧工作能力的方法。

3.安静时、运动中以及运动后恢复期有氧能力的生理变化过程，及其调节的基本过程。

4.气体交换

5.呼吸运动的调节

教学重点：有氧工作能力的生理学基础及运动对有氧工作能力的影响。

教学难点：安静时、运动中及运动后恢复有氧工作能力的生理变化过程及其调节。

教学方式：讲授

第十二章 速度和无氧耐力

1.速度素质和无氧耐力有关的基本概念，了解速度素质和无氧耐力的生理学机制。

2.影响速度素质和无氧耐力的生理学基础知识，掌握提高速度素质和无氧工作能力的方法。

3.掌握无氧工作能力的测试与评价。

教学重点：无氧工作能力的生理学基础及运动对无氧工作能力的影响。

教学难点：无氧工作能力的生理学基础及训练。

教学方式：讲授

第十三章 运动训练的生理学原理

1.掌握运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及其生理机制。

2.了解机体对运动负荷刺激反应与适应特征和运动训练的生理本质。

3.掌握运动训练效果的生理学评定方法并能应用于运动训练实践。

4.掌握运动性疲劳的概念、发生部位、可能机制与判断方法。

掌握恢复过程的概念、阶段性特点与促进机体恢复放入方法。

教学重点：运动会过程中人体机能状态变化的规律及运动训练的生理学本质；运动性疲劳的产生机制及判断方法及恢复特点及方法

教学难点：机体对运动负荷刺激的反应与适应特征；超量恢复理论及在体育实践中的应用。

教学方式：讲授与讨论

第十四章 体势能与运动处方

1.掌握体适能的概念，熟悉体适能的主要组成成分。

2.掌握有氧适能和肌适能的概念，熟悉有氧适能和肌适能的评价方法。

3.掌握运动处方的概念和四要素，熟悉运动处方的内容、制定与实施。

教学重点：体适能的概念；有氧适能和肌适能的概念，熟悉有氧适能和肌适能的评价方法；熟悉运动处方的内容、制定与实施。

教学难点：有氧适能和肌适能的评价方法；熟悉运动处方的内容、制定与实施。

教学方式：讲授

第十五章 肥胖与体重控制

1.掌握肥胖、体成分、身体指数等概念，以及肥胖与体重控制的意义。

2.在掌握肥胖主要发病机制的基础上，掌握肥胖的防治理论，特别是运动的减肥机制。

3.在掌握减肥健体运动处方制定原则的基础上，能够初步制定运动处方，指导运动防肥减肥实践。

教学重点：肥胖的概念及产生肥胖的防治理论；肥胖的诊断方法和判定标准。

教学难点：制定不同肥胖病患者的运动处方和健康管理。

教学方式：讲授与讨论

第十六章 运动强力手段

1.了解强力手段的基本概念和分类。

2.掌握生理学手段的方法和强力手段。

3.掌握营养学手段的方法和强力手段。

4.掌握药理学手段的方法和强力手段。

教学重点：生理学、营养学强力手段的应用。

教学难点：药理学强力手段应用的局限性。

教学方式：讲授与讨论

第十七章 兴奋剂与运动

1.了解禁止使用兴奋剂地主要目的与措施。

2.熟悉兴奋剂的概念和分类。

3.掌握各种兴奋剂地主要毒副作用。

教学重点：兴奋剂概念、种类及目前国际上对兴奋剂检测方法的发展研究。

教学难点：兴奋剂的生理学分析。

教学方式：讲授与讨论

第十八章 环境与运动

1.了解人体保持体温恒定的原理，掌握热环境运动对人体的影响及其热习服的产生。

2.掌握冷环境对人体运动的影响和人在水环境中的急性适应过程。

3.掌握高原环境对生理功能和运动能力的影响。

教学重点：生物规律对运动成绩的影响，冷、热、高原环境对运动能力的影响。

教学难点：高原环境对人体的影响和高原适应的生理机制。

教学方式：讲授与讨论

第十九章 儿童少年与体育锻炼

1.了解儿童少年运动系统、氧运输系统、神经系统的年龄特征。

2.了解儿童少年在体育教学与运动训练过程中应注意的问题。

教学重点：儿童少年的生理特点以及体育教学与训练注意事项；运动选材与运动定向。

教学难点：运动定向及儿童少年的动作技能变化的生理学依据。

教学方式：讲授

第二十章 女子与体育锻炼

1.了解女子心血管和呼吸系统的特点。

2.掌握运动对月经周期的影响。

教学重点：女性生理特点与运动能力的特点及运动训练与教学注意事项。

教学难点：月经周期时相划分及生理机制及女性激素的生理作用。

教学方式：讲授与讨论

第二十一章 老年人与体育锻炼

1.了解体育锻炼对延缓衰老的作用。

2.了解适合老年人锻炼的体育项目。

教学重点：衰老及健身运动对老年人生理技能的影响。

教学难点：不同老年人的健康状况与健身运动方案的指导。

教学方式：讲授与讨论

第二十二章 残障人与若干疾病的体育锻炼

1.掌握不同种类残障人群的体育锻炼方法。

2.掌握运动对高血脂症、高血压和糖尿病的防治作用。

教学重点：运动队高脂血症、高血压及糖尿病的作用及不同的训练方案。

教学难点：高脂血症、高血压及糖尿病的致病机理及运动干预的生理机制。

教学方式：讲授与讨论

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第一章 肌肉活动的能量供应 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 肌肉收缩 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章 肌肉活动的神经调控 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章 激素与运动 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 血液与运动 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 呼吸与运动 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 循环与运动 | 4 | 0 | 4 |
| 第八章 运动与免疫 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章 酸碱平衡与肾脏排泄 | 2 | 0 | 2 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 肌肉力量 | 2 | 0 | 2 |
| 第十一章 有氧工作能力 | 4 | 0 | 4 |
| 第十二章 速度和无氧耐力 | 2 | 0 | 2 |
| 第十三章 运动训练的生理学原理 | 4 | 0 | 4 |
| 第十四章 体势能与运动处方 | 2 | 0 | 2 |
| 第十五章 肥胖与体重控制 | 2 | 0 | 2 |
| 第十六章 运动强力手段 | 2 | 0 | 2 |
| 第十七章 兴奋剂与运动 | 2 | 0 | 2 |
| 第十八章 环境与运动 | 4 | 0 | 4 |
| 第十九章 儿童少年与体育锻炼 | 1 | 0 | 1 |
| 第二十章 女子与体育锻炼 | 1 | 0 | 1 |
| 第二十一章 老年人与体育锻炼 | 1 | 0 | 1 |
| 第二十二章 残障人与若干疾病的体育锻炼 | 1 | 0 | 1 |
| 复习及答疑 | 2 | 0 | 2 |
| 合 计 | 56 | 0 | 56 |

四、课程考核与成绩评定：

本课程为考试课程，学生成绩的评定采用百分制，学生总评成绩达到60分为及格，低于60分为不及格。成绩考核中应做到三结合，并给以适当的比例，即平时考核（平时表现与到课率）与全课程结束的考核相结合，其比例为15：15：70。

《运动生理学实验》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：运动生理学实验

开课单位：体育学院 课程编号：N02110204S

总学时：24 学时 学 分：1.5

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程: 运动解剖学实验

一、运动生理学实验在教学计划中地位、作用

运动生理学实验是为社会体育与管理及运动训练本科开设的一门实验性很强的课程，旨在培养学生实验动手能力和实验分析能力，使学生学会实验设计、能测定一些运动生理学常用指标和撰写实验报告，大纲阐述运动生理学教学实验的原理和方法，运动生理学实验课程目的在于通过实验使学生初步掌握运动生理学实验的基本操作技能，培养学生运用辩证唯物主义的思想、观点分析问题和解决问题的能力以及严谨的科学态度和实事求是的工作作风。增强学生的动手能力，提高学生对基础知识的综合运用能力，为今后从事生理学教学，指导运动训练，以及开展科学研究奠定初步基础。

二、实验内容、基本要求

实验1 心肺功能检查一（脉搏、心音、心率、血压）

用听诊器、血压表测量人体脉搏、心率、心音、血压，并与运动后的状态做对比，了解运动或情绪对心肺功能的影响。

1.学习心肺功能检查技术，验证所学人体脉搏、心率、血压正常值；

2.掌握人体脉搏、心率、心音、血压的检查方法；

3.熟练掌握听诊器和血压计的使用方法。

实验2 心肺功能检查二 polar表测试心率

1.掌握polar表的使用方法；

2.掌握polar表对运动员运动心率的遥测方法。

实验3 心肺功能检查三（肺功能、心电图）

用电子肺活量计、肺功能测试仪、心电图机等仪器测量肺活量、用力肺活量、最大通气量；做心电图并打印并做简单的分析，了解运动或情绪对心肺功能的影响。

1.学习心肺功能检查技术，验证所学人体肺活量正常值及心电图的正常电波；

2.熟练掌握肺功能指标的测量方法；

3 .熟悉心电图机的操作方法，掌握心率的计算方法。

实验4 肌肉力量

1.掌握肌肉爆发力、耐力、氧耗量、运动功率的测量技术；

2.掌握肌力测试仪的使用方法；

3.熟悉功率自行车、测试跑台的使用方法。

实验5-6 人体反应时的测定

1.掌握声简单反应时、选择反应时的测试方法及评价。

2.掌握光简单反应时、选择反应时的测试方法及评价。

实验7 无氧功率的测定

1.掌握血乳酸测试仪的测试方法；

2.掌握无氧功率的测定方法。

3.掌握无氧功率的评定方法。

实验8 最大摄氧量的测评

1.了解最大摄氧量的间接测定法；

2.掌握最大摄氧量的直接测定法

3.掌握有氧能力的评价。

实验9 体能测试、运动性疲劳的判断

1.在学习运动性疲劳理论知识的基础上，根据学生各自体育专长并结合相关知识，自行设计实验方案，现场测定和评价体能状态和疲劳程度，以掌握常用运动性疲劳的生理指标测定与评定方法；

2.锻炼学生分析问题和解决问题的能力；

3.掌握测试跑台、功率自行车、背力计、握力计、肺活量计、心电图仪、反应时测定仪、血压计等测试仪器的使用；

4.掌握实验设计的基本步骤及注意事项。要求学生独立完成自行设计的实验，得出相应的实验结果，并可以对实验结果进行较详细的分析。

实验10 坐骨神经－腓肠肌标本制作及电刺激反应

制作蟾蜍坐骨神经-腓肠肌标本，用电刺激观察肌肉兴奋收缩反应，并用BL-420生物机能实验系统记录肌肉收缩的动力学变化。然后，进行观察前负荷、后负荷、电刺激的强度、时间、变化率、肌肉兴奋性等因素对肌肉做功的影响。

1.学习蟾蜍的麻醉和固定方法；

2.掌握坐骨神经－腓肠肌标本的制备方法；

3.掌握BL-420生物机能实验系统的应用；

4.掌握电刺激器的使用方法，观察电刺激对神经肌肉活动的影响。

实验11 设计性实验

1.学生每5人组成一个实验小组，通过查阅文献，确定具体的实验题目并进行实验方案的设计；

2.学生向教师汇报查阅文献的情况和自行设计的实验方案，教师对实验方案进行审核并确认；

3.学生根据设计的实验步骤完成实验。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 实 验 项 目 | 实验仪器 | 实验（学时） | 小计 |
| 实验1 心肺功能检查一（脉搏、心率、心音、血压） | 听诊器、血压计 | 2 | 2 |
| 实验2 心肺功能检查二（polar表使用） | polar表 | 2 | 2 |
| 实验3 心肺功能检查三（肺功能、心电图） | 肺活量计、心电图机 | 2 | 2 |
| 实验4 肌肉力量 | 功率自行车、跑台、背力计、握力计 | 2 | 2 |
| 实验5 人体反应时（声反应时）的测定 | 心理实验台、声反应时测试仪 | 1 | 1 |
| 实验6 人体反应时（光反应时）的测定 | 心理实验台、光反应时测试仪 | 1 | 1 |
| 实验7 无氧功率测试 | 血乳酸分析仪、功率自行车 | 2 | 2 |
| 实验8 最大摄氧量测试（跑台） | 跑台、台阶 | 2 | 2 |
| 实验9 运动性疲劳的判断 | 听诊器、血压计、肺活量计、心电图机、反应时测定仪等 | 4 | 4 |
| 实验10坐骨神经－腓肠肌标本制作及电刺激反应（蟾蜍） | 毁脊针、采血针、刺激器、BL-420 | 4 | 4 |
| 实验11 设计性实验 | 学生根据设计实验自行选择仪器 | 2 | 2 |
| 合 计 |  | 24 | 24 |

四、参考书目

《运动生理学实验》、《运动生理学实验指导》

五、考核方式

本课程为考试课程，学生成绩的评定采用百分制，学生总评成绩达到60分为及格，低于60分为不及格。成绩考核中应做到三结合，并给以适当的比例，即平时考核（平时表现与实验报告）与全课程结束的考核相结合，比例为15:15:70。

《体育保健学》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：体育保健学

开课单位：体育学院 课程编号：N02110205

总 学 时：56学时 学 分：3.5

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：运动解剖学、运动生理学

一、课程在教学计划中的地位、作用：

社会体育指导与管理专业培养的学生应具备社会体育基本理论、基本知识、基本技术和基本技能，实践能力强，为达到这一要求，在教学计划中涉及到了体育学、社会学、管理学、教育学等诸多学科，而体育保健学是研究人体在体育运动过程中的保健规律与措施的一门综合、应用科学，其所传达的知识与竞技体育、全民健身以及康复体育等密切相关，因此，在教学计划中将其列为学生必修的基础教育课程，学生在学习了运动解剖学、运动生理学知识的基础上学习这门课程。

通过本课程的学习，使学生能够初步掌握运用传统和现代医学保健知识，对体育运动参加者进行医学监督和指导，以达到促进身体生长发育、增进身心健康、增强体质、防治运动性伤病以及促进运动能力提高的目的。同时为体育系后续其它专业课程的学习打下理论基础。

二、课程内容、基本要求：

绪言

1.了解体育保健学的概念、任务和内容

2.了解体育保健学的发展简史

第一章　体育卫生与运动环境卫生

1.掌握体育锻炼的基本卫生原则

2.了解冷、热和高原环境对人体的影响以及对运动能力的影响

3.了解室内外运动场地的基本体育卫生要求

第二章　运动与生活方式

1.了解生活方式对健康的影响

2.了解运动不足对健康的影响

3.了解运动过量对健康的影响

第三章　运动与营养

1.了解蛋白质、脂肪、维生素、无机盐、水与运动的关系

2.掌握运动与补糖的关系

3.了解影响人体热能消耗量的因素

4.了解运动员合理营养的要求

５.了解运动员比赛期的营养要求

第四章　儿童少年、女子及中老年的体育卫生

1.了解儿童少年的体育锻炼特点

2.了解儿童少年的体育卫生要求

3.了解女子发育的一般特点

4.了解女子的一般体育卫生要求

5.了解中年人各器官、系统的解剖生理特点

6.了解中年人的体育卫生要求

7.了解老年人各器官、系统的解剖生理特点

8.了解体育锻炼对老年人防病抗老的意义

第五章　医务监督概述

1.掌握医务监督的目的和内容

2.了解体格检查的内容

3.了解体格检查的形式

第六章　体育教育的医务监督

1.掌握体育课的健康分组

2.学习体育课的医学观察

3.了解早锻炼和课间操、课外活动的医务监督

第七章　运动训练和比赛期的医务监督

1.掌握自我监督的内容

2.掌握运动训练医务监督常用指标：脉搏

3.了解田径运动会的医务监督

第八章　运动性疲劳的消除

1.掌握运动性疲劳的概念

2.了解判断疲劳的简易方法

3.了解消除运动性疲劳的方法

第九章　比赛期的特殊医学问题

1.掌握兴奋剂的概念和分类

2.了解禁用兴奋剂的手段及检查措施以及服用兴奋剂的危害

3.了解快速减体重对机体的影响

4.掌握人工月经周期的概念

5.了解时差反应和时差适应

第十章　运动性疾病

1.了解过度训练的原因、症状和体征、预防

2.了解过度紧张的原因、类型和预防

3.了解晕厥的原因和发病机理、处理和预防

4.掌握重力性休克

5.了解运动员高血压

6.掌握运动性腹痛的发病原因

7.了解运动性血尿

第十一章 运动损伤概述

1.掌握运动损伤的概念

2.了解运动损伤发生的潜在原因

3.了解运动损伤的预防

第十二章 运动损伤的处理

1.掌握擦伤的处理

2.了解撕裂伤的处理

3.掌握软组织损伤的处理原则与方法

第十三章 运动损伤的急救

1.了解出血的分类和常见的止血方法

2.了解骨折的原因、症状与体征以及急救

第十四章 运动损伤的治疗与康复

1.了解中草药治疗损伤的基本法则和常用的伤科中药

2.了解针灸治疗运动损伤的方法

3.了解拔罐治疗运动损伤的方法

4.了解常用的治疗运动损伤的物理疗法

5.了解常用的固定方法

第十五章 常见运动损伤

1.掌握挫伤的处理

2.掌握肌肉拉伤的处理

第十六章 人体各部位运动损伤

1.了解肩袖损伤的病因、处理、预防措施

2.了解肱骨外上髁炎的发病原因及机制、处理、预防

3.了解掌指关节扭伤的病因和损伤机制、处理及预防

4.掌握踝关节侧副韧带损伤的处理

第十七章 运动处方

1.了解运动处方的概念和分类

2.了解运动处方的组成

3.学习制定运动处方

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪言 | 0.5 | 0 | 0.5 |
| 第一章 体育卫生与运动环境卫生 | 1.5 | 0 | 1.5 |
| 第二章 运动与生活方式 | 1 | 0 | 1 |
| 第三章 运动与营养 | 5 | 0 | 5 |
| 第四章 儿童少年、女子及中老年的体育卫生 | 6 | 0 | 6 |
| 第五章 医务监督概述 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 体育教育的医务监督 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 运动训练和比赛期的医务监督 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 运动性疲劳的消除 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章 比赛期的特殊医学问题 | 2 | 0 | 2 |
| 复习课 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 运动性疾病 | 6 | 0 | 6 |
| 第十一章 运动损伤概述 | 2 | 0 | 2 |
| 第十二章 运动损伤的处理 | 2 | 0 | 2 |
| 第十三章 运动损伤的急救 | 1.5 | 0 | 1.5 |
| 第十四章 运动损伤的治疗与康复 | 0.5 | 0 | 0.5 |
| 第十五章 常见运动损伤 | 2 | 0 | 2 |
| 第十六章 人体各部位运动损伤 | 8 | 0 | 8 |
| 第十七章 运动处方 | 4 | 0 | 4 |
| 复习课 | 4 | 0 | 4 |
| 合计 | 56 | 0 | 56 |

五、主要参考书

1.王广兰. 体育保健学. 华中科技大学出版社, 2015.

2.黄晓琳. 康复医学（第五版）. 人民卫生出版社, 2013.

六、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

平时成绩占30%，期末成绩占70%，期末考核采用闭卷考试的形式。

《体育保健学实验》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程　　　　　　　　　　　实验课程名称：体育保健学实验

开课单位：体育学院　　　　　　　　　　 课程编号：N02110206S

总学时：24学时　　　　　　　　　　　　　　　　　学　　分：1.5

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：运动解剖学、运动生理学

1. 实验在教学培养计划中的地位、作用：

社会体育指导与管理专业要培养具备社会体育基本理论、基本知识、基本技术和基本技能，实践能力强的学生，体育保健学是一门交叉应用型课程，其传达的知识与竞技体育、全民健身以及医疗康复体育密切相关，为适应培养方案对学生理论知识和实践能力并重的要求，培养学生的动手能力，开设体育保健学实验课程就显得非常必要。通过体育保健学实验课程的学习，使学生能够学习和获得基本的体育保健学实践能力，从而为毕业从事相关工作以及今后更好地适应社会需求进行准备。

1. 实验内容、基本要求：

实验一 人体成分测量与分析

1.掌握皮褶测量计的使用方法

2.了解体成分分析仪的使用方法

3.学习皮脂百分比的计算方法

实验二 台阶实验

1.了解台阶实验的目的和意义

2.掌握实验的基本方法和步骤

3.了解台阶实验的评价方法

实验三 呼吸肌耐力水平评价

1.掌握五次肺活量测定的目的和意义

2.掌握五次肺活量测定的方法和步骤

3.了解五次肺活量测定的评价方法

实验四 不同运动负荷下人体心血管系统变化规律

1.了解不同运动负荷下人体心率的变化规律

2.了解不同运动负荷下人体血压的变化规律

实验五 常见运动损伤的止血、包扎

1.掌握止血、包扎的目的和意义

2.了解全身主要浅表动脉压迫止血方法和步骤

3.了解止血带止血的基本方法

4.掌握基本的绷带包扎方法和步骤

5.了解三角巾包扎的基本方法和步骤

实验六 常见运动损伤的固定、搬运

1.了解运动损伤正确固定、搬运的意义

2.掌握上肢骨折、关节脱位的固定方法

3.掌握下肢骨折、肌肉韧带损伤的固定方法

4.掌握下肢骨折、肌肉韧带损伤的搬运方法

5.了解躯干损伤的搬运方法

实验七 运动损伤的常用物理康复技术

1.了解运动损伤常用物理康复方法的原理

2.掌握运动损伤常用物理康复仪器的使用方法

实验八 常见运动伤病的诊断与处理

1.了解常见运动伤病的诊断与鉴别

2.掌握常见运动伤病的正确处理方法

实验九 心肺复苏术

1.掌握心肺复苏术的目的和意义

2.掌握人工呼吸的方法和步骤

3.掌握胸外心脏按压的方法和步骤

实验十 体育课人体负担量的医务监督

1.掌握体育课生理负担量评定和监督的意义。

2.了解体育课负担量的测量和计算方法。

3.了解体育课负担量监督的基本步骤。

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 实验一 人体成分测量与分析 | 0 | 2 | 2 |
| 实验二 台阶实验 | 0 | 2 | 2 |
| 实验三 呼吸肌耐力水平评价 | 0 | 2 | 2 |
| 实验四 不同运动负荷下人体心血管系统变化规律 | 0 | 2 | 2 |
| 实验五 常见运动损伤的止血、包扎 | 0 | 2 | 2 |
| 实验六 常见运动损伤的固定、搬运 | 0 | 2 | 2 |
| 实验七 运动损伤的常用物理康复技术 | 0 | 2 | 2 |
| 实验八 常见运动伤病的诊断与处理 | 0 | 2 | 2 |
| 实验九 心肺复苏术 | 0 | 4 | 4 |
| 实验十 体育课人体负担量的医务监督 | 0 | 4 | 4 |
| 合计 | 0 | 24 | 24 |

四、主要参考书

1、王广兰. 体育保健学. 华中科技大学出版社, 2015.

2、黄晓琳. 康复医学（第五版）. 人民卫生出版社, 2013.

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

平时成绩占30%，期末成绩占70%，期末考核采取实验技能操作的方式进行。

《体育概论》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：体育概论

开课单位：体育学院 课程编号：N02110207

总学时：32 学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中地位、作用

体育概论是从宏观上、整体上综合研究体育的本质、基本特征及其一般规律的学科。体育概论是普通高等学校体育专业的主干课程之一，是体育专业学生全面了解体育的指导性课程，也是学生进行体育专业学习的起点。

本课程培养学生对体育的整体认识，掌握体育的基础理论与国家体育的宏观政策、方针，培养学生分析问题和解决问题的能力，为学校体育、社会体育的学习打好基础，增强从事体育工作的事业心和自觉性。

二、课程内容、基本要求

绪言

1.体育学的产生与发展

2.体育概论的学习目的与意义

3.体育概论的内容体系和学习方法

第一章 体育概念

1.体育的概念与定义

2.体育的分类

第二章 体育功能

1.体育功能概述

2.体育的本质功能

3.体育的延生功能

第三章 体育目的

1.确定体育目的的依据

2. 体育目的与目标及其关系

3. 实现体育目的、目标的基本途径和要求

第四章 体育过程

1.体育过程概述

2.体育过程控制

3.体育过程的类型

第五章 体育手段

1.体育手段概述

2.身体运动与体育运动技术

3.体育运动项目

第六章 体育科学

1.体育科学的形成和发展

2.体育科学的三维视角

3.体育科学体系

第七章 体育文化

1.体育文化的概念与含义

2.中西方体育文化的比较

3.奥林匹克文化

4.体育文化的继承与创新

第八章 体育体制

1.体育体制的概念及其构成

2.体育体制的特点与作用

3.外国体育体制

4.我国体育体制改革的趋势

第九章 体育发展趋势

1.从人发展的角度看体育发展趋势

2.从社会发展的角度看体育发展趋势

3.从体育全球化角度看体育发展趋势

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 引论 | 2 | 0 | 2 |
| 第一章体育概念 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章体育功能 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章体育目的 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章体育过程 | 4 | 0 | 4 |
| 第五章体育手段 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章体育科学 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章体育文化 | 4 | 0 | 4 |
| 第八章 体育体制 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章 体育发展趋势 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.方万邦.体育原理[M].北京:商务印书馆,1933.

2.周西宽.体育基本理论教程[M].北京:人民体育出版社,2004.

3.杨文轩,陈琦.体育原本导论[M].北京:北京体育大学出版社,1996.

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

平时成绩占30%，试卷考试占70%。

《体育心理学》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：体育心理学

开课单位：体育学院 课程编号：N02110209

总 学 时：48 学时 学 分：3

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

1. 课程在教学计划中的地位、作用

《体育心理学》是心理学的一个应用分支，是研究人在体育活动中的心理规律的科学，它所涉及到的内容主要是学校体育活动范畴中的各种心理学知识。本课程是为我院教学计划中学生开设的必修课，共40学时。

体育心理学是体育系的一门专业主干课程。目的在于使学生了解体育心理学的主要理论知识，掌握体育运动心理活动具体规律，为专业课学习和未来从事体育教学训练工作提供心理学依据。

1. 课程内容、基本要求

第一章 体育心理学概述

1.了解体育心理学的研究对象、性质和任务。了解体育心理学发展的简史。了解体育心理学的研究方法

2.掌握简单反应时与复杂反应时的概念，了解反应时与运动速度之间的关系

3.掌握体育教师的工作特点及体育活动的特点，并能加以应用。掌握体育教师的工作特点及体育活动的特点，并能加以应用

第二章 体育活动中的目标定向与设置

理解体育动机的种类及结构；理解维纳的归因模式；理解体育动机与行为之间关系；理解体育活动的目标定向和目标设置；理解体育态度的认知基础节 体育活动中的目标定向

第三章 体育动机和体育兴趣

1.掌握体育动机、自我效能、归因、体育兴趣、体育态度等概念；理解影响体育活动自我效能感的主要因素

2.理解成就动机与体育教学之间的关系；掌握正确归因指导的方法；理解激发和培养学生体育动机的各种方法

第四章 运动归因

1.掌握运动归因理论

2.掌握正确归因指导的方法

第五章 体育活动与心理健康

1.理解体育活动的心理健康效应；理解体育活动的特征与心理健康之间的关系

2.掌握自我概念的概念，理解身体自尊与整个自我概念之间的关系

3.理解运动愉快感的含义，并能说明影响人们坚持参加体育活动的主要因素

第六章 体育活动中学生的焦虑

1.理解焦虑的倒U型理论假说；了解焦虑的驱力理论和突变模型假说；理解马腾斯的多维焦虑理论

2.掌握焦虑、特质焦虑、状态焦虑、紧张、恐惧等基本概念；了解学生在体育活动中产生焦虑的原因

3.理解焦虑及其分类，并能用倒U型理论说明体育焦虑与体育学习成绩之间的关系；理解紧张产生的主客观原因，并能了解体育活动中预防和克服极度紧张的方法；掌握体育学习控制焦虑的方法

第七章 体育心理训练

1.了解心理训练的含义；理解心理训练的作用和心理训练应遵循的原则

2.了解各种心理训练的理论与方法

3.掌握认知训练的理论和方法，并能将其应用于体育教学实践中

第八章 动作技能学习的学习

1.理解动作技能的特征；了解陈述性知识与程序性知识的区别；理解动作技能的分类

2.掌握动作技能、反馈、正迁移和负迁移（或干扰）等基本概念；理解集中练习与分配练习、整体练习与部分练习等概念

3.掌握认知派对动作技能形成过程和心理特点的分析；能说明产生动作技能间迁移和干扰的原因；理解各类反馈及其在体育教学中的应用；理解"高原现象"并能对其产生原因进行分析

第九章 提高体育教学效果的心理学方法

1.掌握体育教学设计的心理学基础和体育教学策略和学习策略的心理学原理

2.认识体育教学环境心理的相关内容，掌握体育课堂学习过程中的心理学评价

第十章 体育教学与个别差异

1.了解运动能力的含义；了解体育学习对智力的要求及其个别差异；了解不良体育品德的成因； 了解一般运动能力的测定方法

2.掌握一般运动能力、特殊运动能力、体育品德等基本概念；理解学生的气质类型及其在体育活动中的表现；理解学生的性格差异及其在体育活动中的表现

3.理解学生运动能力在质和量上的差异，并说明发展运动能力的条件；运用运动心理学知识说明怎样培养青少年学生良好的体育品德

第十一章 运动损伤的心理致因与康复

1.掌握运动损伤发生的心理致因和运动损伤的心理反应

2.掌握运动损伤的心理康复方法

第十二章 学校体育团体心理

1.理解学校体育团体的分类及其特征；学校体育团体的心理效应主要特征

2.掌握学校体育团体、社会促进、体育团体凝聚力等概念；理解学校体育团体师生交往的各个方面

3.理解创造和谐的体育课堂心理气氛所需要的条件

第十三章 体育运动中的领导行为

1.理解领导概述相关内容

2.掌握教练员领导行为概述的内容和理解教练员领导行为分析的方法

第十四章 运动中的攻击性行为

1.理解运动中道德的形成与发展的过程和掌握攻击性行为的定义和分类

2.认识到体育运动与攻击性行为的关系和掌握降低攻击性行为的有效方法

三、实验

实验一 一般运动能力的测定（反应时、肘关节动觉感受性、时空判断能力、时间估计能力和时间节奏感、平衡能力和肌肉用力的感受性的测定）

实验二 短时视觉记忆能力的测定和注意集中和分配能力测定

实验三 操作思维能力和操作记忆测定动作技能的练习曲线

实验四 气质类型测定

四、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 体育心理学概述 | 2 | 2 | 4 |
| 第二章 体育活动中的目标定向与设置 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章 体育动机和体育兴趣 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章 运动归因 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 体育活动与心理健康 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 体育活动中学生的焦虑 | 4 | 0 | 4 |
| 第七章 体育心理训练 | 4 | 0 | 4 |
| 第八章 动作技能学习心理 | 4 | 4 | 8 |
| 第九章 提高体育教学效果的心理学方法 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 体育教学与个别差异 | 4 | 2 | 6 |
| 第十一章 运动损伤的心理致因与康复 | 2 | 0 | 2 |
| 第十二章 学校体育团体心理 | 4 | 0 | 4 |
| 第十三章 体育运动中的领导行为 | 2 | 0 | 2 |
| 第十四章 运动中的攻击性行为 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 40 | 8 | 48 |

五、主要参考书

1.季浏.体育心理学.北京：高等教育出版社，2006

2. 马启伟.体育心理学.北京：高等教育出版社，1995

六、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1. 平时成绩30%：包括出勤，课堂表现等。

2. 理论考试70%：闭卷考试。

《体育测量评价》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：体育测量评价

开课单位：体育学院 课程编号：N02110210

总 学 时：16 学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程： 运动解剖学 运动生理学 体育保健学

一、课程在培养方案中的地位、作用

《体育测量评价》是对体育范畴内身体综合能力及其有关因素进行测量与价值判断的一门应用学科，具有较高的实用价值。体育测量的目的在于通过测量获取被测事物各种属性及其特征的信息；通过评价对所收集的信息进行加工处理，尔后作出价值判断；最终将评价结果作为反馈信息，指导教学与训练等体育实践活动，以便科学、主动地调控体育实践活动过程，提高教学、训练效果，使其形成良性循环。

二、课程内容、基本要求

第一章 绪论

1.了解体育测量评价学科体育测量评价学科概述

2.熟悉体育测量评价学科的研究对象与任务

3.了解体育测量评价学科发展概况

第二章 体育测量与评价的基本理论

1.掌握体育测量的基本理论

2.掌握体育评价的基本理论

第三章 身体形态的测量与评价

1.了解身体形态测量概述

2.掌握体格测量与评价

3.掌握身体成分测量与评价

4.掌握体型的测量

5.掌握身体姿势的测量与评价

第四章 心肺功能的测量与评价

1.掌握心血管系统机能的测量

2.掌握呼吸机能的测量

3.掌握最大摄氧量的测量与评价

第五章 身体素质的测量与评价

1.掌握速度的测量与评价

2.掌握力量的测量与评价

3.掌握耐力的测量与评价

4.掌握柔韧的测量与评价

5.掌握灵敏的测量与评价

第六章 心理健康与社会适应能力的测量与评价

1.了解心理健康测量概述

2.掌握心理健康测量工具的编制

3.掌握心理健康测量结果的评价

4.掌握社会适应能力评价

第七章 运动技术水平的测量与评价

1.了解运动技术水平测量评价概述

2.掌握运动技术水平测量评价的方法

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 体育测量与评价的基本理论 | 3 | 0 | 3 |
| 第三章 身体形态的测量与评价 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章 心肺功能的测量与评价 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 身体素质的测量与评价 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 心理健康与社会适应能力的测量与评价 | 1 | 0 | 1 |
| 第七章 运动技术水平的测量与评价 | 2 | 0 | 2 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 16 | 0 | 16 |

四、参考书目

1.孙庆祝.《体育测量与评价》. 北京:高等教育出版社，2006.

2. 丛湖平.《体育统计》.北京:.高等教育出版社，1998.

五、考核方式

本课程采用平时考核与试卷考试方式进行考核，考勤及课堂提问占30%试卷占70%。

《体育测量评价实验》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：体育测量评价实验

开课单位：体育学院 课程编号：N02110211S

总 学 时：16 学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程： 运动解剖学 运动生理学 体育保健学

一、课程在培养方案中的地位、作用

《体育测量评价》是对体育范畴内身体综合能力及其有关因素进行测量与价值判断的一门应用学科，具有较高的实用价值。体育测量的目的在于通过测量获取被测事物各种属性及其特征的信息；通过评价对所收集的信息进行加工处理，尔后作出价值判断；最终将评价结果作为反馈信息，指导教学与训练等体育实践活动，以便科学、主动地调控体育实践活动过程，提高教学、训练效果，使其形成良性循环。

二、 实验内容、基本要求

实验一 身体形态测量与评价

1.掌握人体形态测量和评价的目的意义。

2.掌握人体形态测量主要测量点。

3.掌握量度测量的方法和步骤，实验内容：体重。

4.掌握长度测量的方法和步骤，实验内容：身高、坐高，掌握上肢长、上臂长、前臂长手长、下肢长B。

5.掌握宽度测量的方法和步骤，实验内容：肩宽、骨盆宽。

6.掌握围度测量的方法和步骤实验，实验内容：胸围、臂围、腰围、腿围。

7.了解身体成分测量与评价的原理，掌握身体成分测量与评价的方法和步骤,实验内容：体质分析仪测量与评价身体成分。

实验二 心肺功能的测量与评价

1.掌握心率（脉搏）的测量与评价，实验内容：立位、卧位姿势脉搏差测量与评价。

2.掌握心血管机能指数测量与评价，实验内容：布兰奇心功指数。

3.掌握心血管机能试验的测量与评价，实验内容：30秒20次蹲起。

4.了解掌握呼吸机能测量与评价（肺活量的测量与评价），实验内容：5次肺活量试验（洛金塔里试验）。

实验三 身体素质的测量与评价

1.了解速度素质测量的目的和意义。

2.掌握速度素质测量方法和实验步骤及评价方法，实验内容：选择反应时、4S（6S）快跑。

3.了解力量素质测量的目的和意义。

4.掌握力量素质测量的验步骤及评价方法，实验内容：握力、背力、原地纵跳摸高。

5.了解耐力素质测量的目的和意义。

6.掌握耐力素质测量的验步骤及评价方法，实验内容：立卧撑（跪卧撑）。

7.了解柔韧性的测量的目的和意义。

8.掌握柔韧性的验步骤及评价方法，实验内容：坐位体前屈。

9.了解灵敏性的测量的目的和意义。

10.掌握灵敏性的实验步骤及评价方法，实验内容：10秒立卧撑、反复侧跨步

11.了解平衡性的测量的目的和意义。

12.掌握平衡性的实验步骤及评价方法，实验内容：闭目单足立。

实验四 运动技术水平的测量与评价（选择一项）

1.了解蓝球（足球、排球）综合技术达标测验的目的及意义。

2.掌握蓝球（足球、排球）技术达标测验的实验步骤及评价方法。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 实 验 名 称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 身体形态测量与评价（一）：体重、身高、坐高、上肢长、上臂长、前臂长手长、下肢长B、肩宽、骨盆宽、胸围、臂围、腰围、腿围 | 0 | 2 | 2 |
| 身体形态测量与评价（二）：身体成分测量与评价（体质分析仪） | 0 | 2 | 2 |
| 心肺功能的测量与评价（一）：立位、卧位姿势脉搏差测量与评价、布兰奇心功指数、30秒20次蹲起、实验内容：5次肺活量试验（洛金塔里试验）。 | 0 | 2 | 2 |
| 心肺功能的测量与评价（二）：实验内容：5次肺活量试验（洛金塔里试验）。 | 0 | 1 | 1 |
| 身体素质的测量与评价（一）：选择反应时、4S快跑（6S快跑） | 0 | 1 | 1 |
| 身体素质的测量与评价（二）：握力、背力、原地纵跳摸高 | 0 | 2 | 2 |
| 身体素质的测量与评价（三）：立卧撑（跪卧撑）。坐位体前屈、10秒立卧撑、反复侧跨步、闭目单足立。 | 0 | 2 | 2 |
| 运动技术水平的测量与评价：运动技术技术综合测量与评价 | 0 | 4 | 4 |
| 合计 | 0 | 16 | 16 |

四、参考书目

1.孙庆祝.《体育测量与评价》. 北京:高等教育出版社，2006.

2. 丛湖平.《体育统计》.北京:.高等教育出版社，1998.

五、考核方式

本课程采用平时考核与实验设计的方式进行考核，考勤及课堂提问占30%，实验设计占70%。

《体育科研方法》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称： 体育科学研究方法

开课单位：体育学院 课程编号： N02110212

总学时：32 学时 学 分： 2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程: 体育统计学

一、课程在教学计划中地位、作用

社会体育专业的本科学习阶段，对于体育科学研究的基本方法的了解和掌握是必要的。毕业论文的选题、研究计划的制定、论文的撰写都离不开科研方法的指导。《体育科学研究方法》从论文撰写体例、规范、方法等方面都有很翔实的阐述，掌握好这些基础知识对论文撰写以及未来从事研究或攻读更高层次的学位都有益处。

二、课程内容、基本要求

第一章 体育科学研究导论

1.科学研究与体育科学研究

2.体育科学研究的类型

3.体育科学研究的任务、内容和程序

4.科学研究方法与体育科学研究方法

基本要求：了解体育科学研究方法的类型、任务、内容、方法等。

教学重点：体育科学研究的基本概念和基本程序。

难点：体育科学研究的类型

教学方式：讲授

第二章 体育科学研究的选题

1.体育科学研究选题的意义

2.体育科学研究的来源

3.体育科学研究选题的基本方法

4.体育科学研究的基本程序

5.体育科学研究选题存在的问题

6.体育科学研究选题的原则

基本要求：了解并掌握选题的方法和程序。

教学重点：课题的来源及选题原则。

难点：研究课题选择的基本程序，选题存在的问题。

教学方式：讲授

第三章 体育科学研究设计与计划

1.体育科学研究假设

2.体育科学研究设计与研究计划

基本要求：了解并掌握研究假设的概念，学会做研究假设。

教学重点：研究设计与研究计划。

难点：研究指标的选择；样本设计。

第四章 文献法

1.文献的特点

2.文献的类型

3.文献的的检索

4.文献的阅读

5.文献的积累

6.文献综述

基本要求：了解并掌握文献法的特点、类型和应用。

教学重点：文献检索的步骤与方法；文献综述。

难点：互联网资源的搜索及文献综述的基本要求。

教学方式：讲授

第五章 调查法

1.问卷调查法

2.专家调查法

3.访谈法

基本要求：了解并掌握调查法的特点、类型和应用。

教学重点：调查问卷的结构与设计；专家法的基本程序。

难点：问卷的信度和效度检验，访谈的技巧。

教学方式：讲授与讨论

第六章 实验法

1.实验法的特点与类型

2.实验法的基本要素

3.实验研究的基本设计

4.误差及控制

5.常用实验设计

基本要求：了解并掌握调查法的特点、类型和应用。

教学重点：实验设计、误差的控制原则。

难点：单因素实验设计。

教学方式：讲授与讨论

第七章 体育科学研究资料的整理与分析

1.体育科学研究资料的整理

2.研究资料的图表绘制

3.研究资料的分析

基本要求：了解并掌握体育科学研究资料的整理与分析。

教学重点：定性资料、定量资料的整理方法。

难点：定性资料的分析方法。

教学方式：讲授

第八章 开题报告撰写

1.调查类文章开题报告撰写内容

2.实验类文章开题报告撰写内容

3.开题报告答辩

基本要求：根据教学目标，结合本科学生的毕业论文选题，进行模拟开题报告，熟悉体育科学研究选题的基本程序，课题论证的基本方法，了解课题整体设计，使学生懂得搞好开题的重要意义及开题的科学规范。

教学方式：讲授与讨论

第九章 论文的撰写与评价

1.研究论文的类型及特点

2.论文的基本结构、写作要求

3.论文的评价

4.论文报告与答辩

基本要求：了解并掌握论文的撰写和答辩常识。

教学重点：体育科研论文的特点；体育科研论文的结构。

难点：体育科研论文题目要素的划分；报告与答辩。

教学方式：讲授与讨论

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 体育科学研究导论 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 体育科学研究的选题 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章 体育科学研究设计与计划 | 6 | 0 | 6 |
| 第四章 文献法 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 调查法 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章 实验法 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 研究资料的整理与分析 | 4 | 0 | 4 |
| 第八章 开题报告的撰写 | 4 | 0 | 4 |
| 第九章 论文的撰写与评价 | 4 | 0 | 4 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、参考书目

1.黄汉升. 体育科学研究方法. 北京: 高等教育出版社, 2006.

2.周登嵩. 体育科研概论. 北京: 北京体育大学出版社, 1995.

五、考核方式

本课程采用平时考核与论文写作的方式进行考核，考勤及课堂提问占30%，开题报告写作占70%。

《体育英语》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：体育英语

开课单位：体育学院 课程编号：N02110213

总 学 时：48 学时 学 分： 3

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程**：**无

一、课程在教学计划中的地位、作用

《体育英语》是高等学校体育专业英语阶段的课程。

课程性质及主要目的任务：《体育英语》课程从培养高级应用型人才的总体目标出发，结合学生毕业后的工作实际，力求向学生提供未来工作岗位所需要的专业英语知识和技能，培养学生使用业务英语的能力。通过阅读理解、翻译写作、听力会话等一系列内容设置，旨在提高体育专业学生在体育领域的英语交际能力。

二、课程内容、基本要求

Unit 1 The Olympic Games

Part 1 Modern Olympic games

Part 2 Pierre Coubertin

Unit 2 Basketball

Part 1 NBA

Part 2 Yao Ming

Unit 3 Volleyball

Part 1 The history of volleyball

Part2 Chinese women’s volleyball team

Unit 4 Football

Part 1 FIFA world cup

Part2 Pele, Edson Arantes do nascimento

Unit 5 Gymnastics

Part 1 Gymnastics

Part 2 Nadia Comaneci

Review

Unit 6 Athletics

Part 1 Track and field events

Part 2 Two world famous track-and-field athletes

Unit 7 Skating

Part 1 Figure skating

Part 2 Speed skating

Unit 8 Marathon

Part 1 The history of marathon

Part 2 The first marathon

Unit 9 The paralympic games

Part 1 The paralympic games

Part 2 Olympic charter

Unit 10 China and the Olympic Games

Part 1 Olympic and China in history

Part 2 Wrestling and Wushu

Review

基本要求：学习新词汇，掌握重点动词使用，运用固定句型造句。通过听力练习和写作实践，反复练习词汇和句型的使用，达到一定程度上的熟练掌握，从整体上提升学生的英语水平。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授 | 实验 | 小计 |
| Unit 1 The Olympic Games | 4 | 0 | 4 |
| Unit 2 Basketball | 4 | 0 | 4 |
| Unit 3 Volleyball | 4 | 0 | 4 |
| Unit 4 Football | 4 | 0 | 4 |
| Unit 5 Gymnastics | 4 | 0 | 4 |
| Review | 4 | 0 | 4 |
| Unit 6 Athletics | 4 | 0 | 4 |
| Unit 7 Skating | 4 | 0 | 4 |
| Unit 8 Marathon | 4 | 0 | 4 |
| Unit 9 The paralympic games | 4 | 0 | 4 |
| Unit 10 China and the Olympic Games | 4 | 0 | 4 |
| Review | 4 | 0 | 4 |
| 合计（学时数） | 48 | 0 | 48 |

四、主要参考教材

1. 孔庆炎等，《体育英语》，高等教育出版社，2008年第1版

2.田慧，《大学体育英语》，高等教育出版社，2008年第1版

五、考核方法：

采用出勤和期末考核相结合的方法，比例如下：1. 平时成绩：30％ 2. 期末考核：70％

《田径普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：田径普修

开课单位：体育学院 课程编号：N02110214

总 学 时：48学时 学 分：3

适用专业：社会体育指导与管理专业

先修课程：无

一、田径课在培养目标中的地位和作用

田径运动具有项目多，锻炼形式多种多样，不受人数、年龄、性别、气候、场地等条件的限制，便于广泛开展，多在室外进行等特征。田径运动有效地发展人的力量、速度、耐力、柔韧以及灵敏和协调等身体素质，增强体质，培养意志品质。田径运动是我国各类学校体育课的重点项目，为体育专业课的主干课程，世界各国都愈来愈重视本国田径运动的普及和提高，并把田径运动水平作为衡量一个国家的体育运动发展水平的重要标志。通过田径普修课的教学工作和指导，使学生初步具备组织田径竞赛的能力和裁判能力。

二、田径课教学的基本任务

1．全面发展跑、跳、投等基本运动能力和体能，为田径类课程和其他技术课程的学习奠定基础。

2．掌握田径类课程主要项目的基本理论知识和基本技术。

3．具备田径类课程的基本教学能力与裁判的工作能力。

4．充分认识田径类课程的竞技性、健身性和实用性，进一步了解田径运动的文化特点，理解田径运动对工作和生活的重要性，培养终身体育的健身理念

5．通过田径普修课的学习，培养学生良好的意志品质、创新能力和合作精神，促进身心全面发展，适应社会发展的需要。

三、田径的教学内容

1.跳远技术及练习方法

2.铅球技术及练习方法

3.短跑技术及练习方法

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程性质 | 内 容 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 实践课 | 体能恢复训练 |  | 4 | 4 |
|  | 跳远技术及练习方法 |  | 16 | 16 |
|  | 铅球技术及练习方法 |  | 16 | 16 |
|  | 短跑技术及练习方法 |  | 8 | 8 |
|  | 复习 |  | 4 | 4 |
| 总计 |  |  | 48 | 48 |

1. 考核方法内容等：
2. 考核内容比重分配：

平时成绩：30% 专项考试：70%

2.考核办法：

专项考试由运动成绩达标（50%）和技术评定（50%）组成。

《游泳普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：游泳普修

开课单位：体育学院 课程编号：N02110215

总 学 时：48学时 学 分：3

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

通过游泳教学过程，对学生进行思想品德和专业技能教育，使学生学习和掌握蛙泳和爬泳基本动作，教学过程，教学方法和手段。培养基本的游泳教学能力。学习游泳竞赛裁判法，提高学生的组织竞赛和游泳裁判能力。

二、课程内容、基本要求

（一）理论课教学内容

1、游泳的意义、内容及游泳运动发展简况

2、游泳竞赛的组织及游泳裁判法

3、游泳教学方法与手段

（二）基本技术教学内容

1、熟悉水性练习

（1）水中行走练习

（2）水中呼吸换气练习

（3）浮体与滑行练习

2、蛙泳动作技术教学

（1）腿部技术教学

（2）臂部技术及臂与呼吸配合技术的教学

（3）完整配合技术的教学

3、爬泳动作技术教学

（1）腿部技术教学

（2）臂部技术教学

（3）呼吸技术教学及臂与呼吸配合技术教学

（4）完整配合技术的教学

三、学时

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小 计 |
| 理论课教学 | 4 |  | 4 |
| 蛙泳教学 |  | 28 | 28 |
| 爬泳教学 |  | 10 | 10 |
| 复习 |  | 4 | 4 |
| 机动 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 4 | 44 | 48 |

四、教材及参考书

1.《游泳》，梅雪雄，高等教育出版社，2003；

2.《游泳运动》，游泳教材编写组，人民体育出版社，2001。

五、考核内容与评分办法

1. 考核内容

1、蛙泳100米

1. 爬泳50米

(二)评分办法

平时成绩30%，考试70%。

考试部分：

1、技术部分：满分50分

根据身体在水中良好的流线型，技术动作的规范性和协调性的原则制定以下标准。

A、动作完成，技术标准，协调游速快。得40——50分。

B、动作完成技术基本正确、动作协调。得30——40分。

C、动作完成技术不正确、动作不协调。得 20——30分。

2、距离评定方法：满分50分

每两米得1分，共100米。中间停一次扣5分。爬泳作为参考项目考试。

《体操普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：体操普修

开课单位：体育学院 课程编号：N02110216

总学时：48学时 学 分：3

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中地位、作用；

体操运动是一种身体的操练，它通过各种有目的的、人为创编或自然形式的身体练习来发展身体机能，塑造形体，展示人体在时空交替中的律动与健美。体操运动在漫长的发展进程中，其动作内容不断丰富、分化，动作难度不断创新、提高，其健身、实用、审美及心理拓展的价值不断被开发、挖掘，显示出强大的生命力和丰富的内涵。体操运动的基本特点之一是既能全面、又能重点地锻炼身体。体操运动可以有效增强肌肉力量，改善平衡能力，提高灵敏程度，塑造健美形体;可以有针对性地进行局部练习以达到平衡发展和矫正某些畸形的目的，这些特点是其他运动项目所不具备的。2)体操运动的许多技能在生活中有很高的实用价值，可以有效提高人们克服障碍、自我保护的能力，如基本体操中的攀登、爬越、荡绳、搬运，技巧中的各种滚动、滚翻，器械体操中的各种上法、下法等。这些技能的掌握对人们在生活中特殊情况下的自我和相互救助、保护有很大帮助，也使得体操运动更加贴近生活实际。3)心理拓展训练借助身体练习达到促进心理发展的目的，这一点给学校体育工作者以很大的启示。体操运动中的许多动作具有一定的难度和危险性，练习者在练习过程中会产生强烈的心理体验，承受较强的心理负荷，需要练习者具备一定的勇敢、果断和相互合作与信任的心理品质等，因而具有较高的心理拓展价值，如深入开发利用，体操运动在实现新体育课程标准提出的心理健康领域的目标中将会发挥更大的作用，其效果不可低估。

1.体操教学与学生的生理健康

体操对培养学生身体的正确姿态，发展身体的柔韧性、协调性和灵敏性，增强大小肌肉群的力量，改善平衡器官的功能，提高动作的准确性、稳定性和控制力，防止肌肉韧带的损伤，形成自我保护技能。而且体操教学对学生的生理健康功效不仅仅是近期的，伴随着学生不断地学习体操动作技能的过程，学生的体能和基本运动能力均得到提高;与此同时，学生学习运动技能的能力也在不断提高，而这种运动技能的储备和学习运动技能的能力正是终身体育健身的基本能力，所以说，体操教学对学生的生理健康发展还具有长效性。

2.体操教学与学生的社会适应

通过体操教学中集体项目(如队列队形、徒手体操、轻器械体操等)学习，能够培养学生良好的行为习惯，养成精神焕发、朝气蓬勃的精神；在动作整齐一致的集体练习中，有助于学生形成集体主义观念和团结协作的品质。在个人项目的技能学习中，需要同学间的互相保护与帮助，以及获取完成动作时的即时信息反馈，促使动作技能的形成，因而在互助互学的技能学习过程中同时培养了学生良好的道德行为和交往能力与合作能力等。

3.体操教学与美育

体操运动讲究“动作美、姿态美”，是一项健与美相结合的运动项目。通过体操教学，可以培养学生的动作节奏感、韵律感和自然美感，提高学生鉴赏美、感受美与表达美的能力，从而促使学生形成正确的审美观和健美的形体姿态。这是体操教学独具的美育功用。

1. 课程内容、基本要求

第一章 队列队形

1. 熟练掌握口令

2. 通过学习队列对地形变换，使其掌握组织方法病达到活学活用的目的

第二章 第九套广播体操

1. 熟练掌握第九套广播体操

2. 通过学习广播体操，使其提高协调性并有意识的控制自身姿态，优美规范的完成动作

第三章 自由体操

1. 基本掌握自由体操的保护与帮助

2. 熟练掌握自由体操成套动作

第四章 跳马

1. 基本掌握跳马的保护与帮助

2. 熟练掌握跳马分腿腾跃动作及落地的稳定性

第五章 单杠

1. 基本掌握单杠的保护与帮助

2. 熟练掌握单杠的成套动作

第六章 双杠

1. 基本掌握双杠的保护与帮助

2. 熟练掌握单杠的成套动作

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 队列队形 |  | 8 | 8 |
| 第九套广播体操 |  | 6 | 6 |
| 自由体操 |  | 8 | 8 |
| 跳马 |  | 8 | 8 |
| 单杠 |  | 8 | 8 |
| 双杠 |  | 8 | 8 |
| 复习 |  | 2 | 2 |
| 合计 |  | 48 | 48 |

四、主要参考书

1.《体操》广西师范大学出版社

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.平时成绩30%

2.队列队形、第九套广播体操、自由体操、跳马、双杠、单杠70%

《武术普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：武术普修

开课单位：体育学院 课程编号：N02110217

总 学 时：48学时 学 分：3

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

武术是中国传统文化在技击实践中交汇融合后结晶的关于身体文化的产物，是中国民族传统体育主干项目。早在1915年，武术就成为体育课的主要内容，现在已经是高校体育教育中传播民族传统文化的主要途径。当前，国家体育总局武术研究院不仅在大中小学而且在全国开始以段位制为手段进行武术段位制推广。中北大学体育学院开设武术普修课的目的，是在传播优秀的民族传统文化的基础上，激发学生发现传统、热爱传统，增进学生的民族自豪感。

本课程以武术段位制为教学内容，以武术技术传播为手段，使学生通过武术课堂教学，了解自己文化传统中所形成的融养生、健身、技击、修心为一体的自我发展方式；掌握一定的健身、自卫方法；激发学生学习探索武术的兴趣，并使之成为终身体育的手段。

二、课程内容、基本要求

第一章 形意拳段位制

掌握形意拳段位制2段

第二章 剑术段位制

掌握剑术段位制2段

第三章 太极拳段位制

掌握太极拳段位制2段

三、实验（无）

四、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 理论 | 2 |  | 2 |
| 第一章 形意拳段位制 |  | 14 | 14 |
| 第二章 剑术段位制 |  | 14 | 14 |
| 第三章 太极拳段位制 |  | 14 | 14 |
| 复习 |  | 4 | 4 |
| 合计 | 22 | 4646 | 48 |

五、主要参考书

1．《中国武术段位制系列教程：形意拳》. 国家体育总局武术研究院 编. 高等教育出版社. 2012-07-01.

2.《中国武术段位制系列教程：剑术》.国家体育总局武术研究院 编. 高等教育出版社. 2010-10-01.

3.《中国武术段位制系列教程：杨氏太极拳》.国家体育总局武术研究院 编. 高等教育出版社. 2009-09-01.

六、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.考核内容：随机抽考

2.考核要求：

①动作规格（分值60分 成绩评定方法：凡手型、步法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法与规格要求每出现一次轻微不符者扣0.1分；显著不符者扣0. 2分；严重不符者扣0.3分；一个动作出现多种错误时最多不超过0.3分）

②劲力协调（分值20分 成绩评定方法：凡劲力充足、用力顺达、力点准确、手眼身法步协调（器械项目还需要身体协调）、动作干净利落者给满分，凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分，显著不符者扣0.6－1分，1.1－2分）

③精神（分值20分 成绩评定方法：凡符合精神饱满、节奏分明、风格突出的要求者给满分。凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分；凡与要求显著不符者扣0.6－1分；凡与要求严重不符者扣1.1－2分）

3.考核方式：单独考试

4.成绩计算：以上考试内容占总成绩的70％，平时成绩占30％（20%考勤、10%课堂表现）。

《运动训练学》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：运动训练学

开课单位：体育学院 课程编号：N02110218

总学时：48学时 学 分：3

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在培养方案中的地位、作用

运动训练学是研究运动训练过程普遍规律的科学，是我国体院校的必修课程。本课程主要任务是使体育指导与管理专业的学生明确体育运动训练的目的和意义，及体育运动训练的基本原理和方法，具备指导学生进行业余训练的能力。

通过本课程的学习，使学生获得运动训练基本知识和进行业余训练的基本技能；培养学生能够科学制定并执行训练计划的的能力；正确认识运动训练在体育工作的地位、意义和作用，提高从事体育运动训练工作的事业心和责任感。

二、课程内容、基本要求

第一章 竞技体育与运动训练

1.竞技体育引论

2.运动训练学及其理论体系

3.运动成绩与竞技能力

第二章 项群训练理论

1.项群训练理论总论

2.各项群训练的基本特征

第三章 运动成绩与竞技能力

1.运动成绩及其决定因素

2.运动员竞技能力及其构成因素

3.运动员状态诊断与训练目标建立

第四章 运动训练的基本原则

1.竞技需要原则

2.动机激励原则

3.有效控制原则

4.系统训练原则

5.周期安排原则

6.适宜负荷原则

7.区别对待原则

8.直观教练原则

9.适时恢复原则

第五章 运动训练方法与手段

1.运动训练方法与手段概述

2.运动训练的整体控制方法

3.运动训练的具体操作方法

4.运动训练常用手段

第六章 运动员体能及其训练

1.运动员体能训练概述

2.身体形态及其训练

3.力量素质及其训练

4.速度素质及其训练

5.耐力素质及其训练

6.灵敏素质及其训练

7.柔韧素质及其训练

第七章 运动员技术能力及训练

1.运动技术与运动员技术能力

2.影响运动技术的因素

3.技术训练常用方法

4.运动技术训练的基本要求

5.运动技术评价

第八章 运动员战术能力及其训练

1.竞技战术与运动员战术能力

2.战术训练方法

3.战术方案的制定

4.战术训练的基本要求

第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练

1.运动员心理能力及其训练

2.运动智能及其训练

第十章 运动员多年训练的计划与组织

1.制定多年训练计划的必要性

2.全程性多年训练计划

3.区间性多年训练计划

第十一章 运动员年度训练的计划与组织

1.年度训练中的周期安排

2.大周期训练计划的基本构成模式

3.年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化

4.赛前中短期集训的训练安排

5.年度训练计划表

第十二章 训练周课过程的计划与组织

1.周训练计划与组织

2.课训练计划的制订定

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 竞技体育与运动训练 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章 项群训练理论 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章 运动成绩与竞技能力 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章 运动训练的基本原则 | 4 | 0 | 4 |
| 第五章 运动训练方法与手段 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章 运动员体能及其训练 | 12 | 0 | 12 |
| 第七章 运动员技术能力及训练 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 运动员战术能力及其训练 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章 运动员心理能力与运动智能及训练 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 运动员多年训练的计划与组织 | 2 | 0 | 2 |
| 第十一章 运动员年度训练的计划与组织 | 4 | 0 | 4 |
| 第十二章 训练周课过程的计划与组织 | 4 | 0 | 4 |
| 合计 | 48 | 0 | 48 |

四、主要参考书

1.田麦久 著《运动训练学》，人民体育出版社，2001

五、考核方式

总评成绩 = 平时（30%）+ 期末考试（70%）

《乒乓球普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：乒乓球普修

开课单位：体育学院 课程编号：N021102191

总 学 时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在培养方案中地位、作用

该课程旨在培养社会体育专业学生乒乓球的基本技术和基本技能，具备乒乓球健身咨询指导能力和乒乓球教学常识。要求学生了解有关乒乓球的基本知识，掌握乒乓球运动的基本技术和技能，具备从事组织指导乒乓球运动的基本知识和乒乓球教学的基本知识。通过乒乓球普修课程教学，学生应该获得以下几方面的能力：1.掌握乒乓球运动的基本技术和技能；2.具备乒乓球健身指导常识；3.具有参与乒乓球比赛工作的基本知识。

二、课程内容、基本要求：

第1课 ：简单讲解乒乓球常识、了解球拍性能和学习握拍法、学习基本站位、基本姿势、颠球和滑步、讲解示范正手攻球动作（直拍、横拍）、指导学生练习，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第2课：复习正手攻球，讲解练习正手斜线对攻技术（直拍、横拍），学生练习讲解示范正手发球动作，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第3课：复习正手斜线对攻技术，讲解示范反手推挡和拨球斜线对攻技术，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第4课：复习正、反手斜线对攻，

第5课：复习正、反手斜线攻球技术，讲解练习正手攻直线和反手攻直线技术，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第6课：复习正手斜线和直线攻球技术，学习正手攻球的一点对两点，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第7课：复习反手斜线和直线攻球技术，学习反手攻球的一点对两点，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第8课：复习正、反手攻球技术，学习两面摆速和跨步，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第9课：复习正反手攻球技术，复习两面摆速

第10课：复习正反手攻球技术，复习两面摆速，学习侧身正手攻球及学习一点对多点攻球练习和滑步应用练习，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第11课：复习正反手攻球技术，复习两面摆速，讲解示范发下旋球和搓球及单步，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第12课：复习正反手攻球技术，复习下旋球和搓球及单步，介绍弧圈球技术，教师配合学生进行多球练习，纠错。

第13课：复习正反手攻球技术，教学比赛

第14课：练习一分钟正手攻球

第15课：宣布考试内容（一分钟正手攻球）

第16课：复习考试内容

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小结 |
| 基本姿势、步法、正确握拍法 |  | 2 | 2 |
| 攻球技术（正、反手） |  | 18 | 18 |
| 素质训练（步法练习） |  | 2 | 2 |
| 旋转球技术 |  | 4 | 2 |
| 战术组合 |  | 2 | 2 |
| 教学比赛（裁判法） |  | 2 | 2 |
| 复习考试内容 |  | 2 | 2 |
| 合计 |  | 32 | 32 |

四、考核内容及评分标准

1. 考试内容：正手攻球、动作测评、平时表现。

2. 总成绩 =正手攻球（50分）+ 动作测评（20分）+ 平时考勤（30分）

考试指标：1分钟正手攻球，连续击球50个以上满分,50个以下1颗球得1分。

动作测评：教师依据学生正手攻球动作的标准程度给分，满分20分。

《羽毛球普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：羽毛球普修

开课单位：体育学院 课程编号：N021102192

总 学 时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

1. 课程在教学计划中的地位、作用

通过羽毛球课的教学，培养学生对羽毛球运动的兴趣和爱好，大大提高学生羽毛球人口的数量，从而推进学校羽毛球运动的蓬勃发展，为广大学生营造一个良好的羽毛球运动氛围。通过羽毛球实战课程的教学，培养学生基本的羽毛球运动能力，以及基本的羽毛球比赛能力。通过羽毛球实战教学的教学，达到娱乐学生身心，增强学生体质，使学生身、心得到健康发展的目的。结合羽毛球运动特点对学生进行精神文明教育，品德教育和专业思想教育。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1.了解羽毛球运动概述

2.了解羽毛球技战术理论

3.掌握羽毛球运动规则、裁判法。

（二）、实践课的内容

1．技术部分

介绍：握拍方法，准备姿势和步法、站位、发高远球、打高远球、扣杀技术、网前球技术、压后场底线技术。

2.战术部分

学习战术：单打发球抢攻、攻后场、攻对角线、逼反手、吊上网战术。双打的基本规则和两人的基本跑位。

（三）、技能培养的主要范围

1.具有讲解示范动作的能力

2有一定的理论与实践能力。

1. 初步具有组织竞赛活动和竞赛裁判的能力

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 理论 | 2 |  | 2 |
| 单打基本技术 |  | 18 | 18 |
| 双打基本技战术 |  | 10 | 10 |
| 复习 |  | 2 | 2 |
| 合计 |  | 32 | 32 |

五、主要参考书

1.《现代羽毛球教学》. 北京体育大学出版社2014-1-1

2《羽毛球竞赛规则与问答》. 北京体育大学出版社. 2013-8-1

3.《学打羽毛球》.人民体育出版社. 2010-6-3

六、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

成绩评定|：

平时30%、实战20%、考试50%

考试内容发后场高远球五个球满分50分

《网球普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：网球普修

开课单位：体育学院 课程编号：N021102193

总 学 时：32 学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

网球作为世界上第二大运动项目，起源于12世纪法国传教士游戏，至今已风靡欧美，逐渐被各国人们喜欢与推崇。网球普修是社会体育指导与管理专业学生的学科基础教育课程，是培养专业人才整体知识结构和能力结构的重要组成部分，旨在掌握网球基础技术的同时具备基本的指导实践能力，同时该课程也是后继小球类专修的基础课程。

通过本课程的学习，使学生获得网球运动的基础理论，包括网球竞赛规则、网球礼仪及网球基本术语；掌握网球基本技能，包括网球正、反手击球、截击球、发球；培养学生初步的指导能力；通过网球礼仪的学习与要求，对学生进行素质的培养。同时，教学中应当结合实际，激发学生的学习热情。

二、课程内容、基本要求

第一章 网球概述

1.了解网球文化

2.了解网球项目特性

基本要求：认识网球文化

第二章 网球球性与正、反手技术

1.培养网球的球感球性

2.熟练掌握网球正反手击球技术

3.掌握网球正反手移动步法

基本要求：掌握网球正反手技术

第三章 网球截击球技术

1.掌握正手截击球技术

2.掌握反手截击球技术

基本要求：掌握网球截击球技术

1. 发球、接发球技术

1.掌握发球技术

2.掌握接发球技术

基本要求：掌握网球发球与接发球技术

第五章 网球削球技术

1.正手削球技术

2.反手削球技术

基本要求：掌握网球削球技术

第六章 网球裁判法介绍

1. 网球基础知识介绍

2. 单打裁判法介绍

3. 双打裁判法介绍

基本要求：掌握网球竞赛规则及基本的裁判法

1. 学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一章网球概述 | 2 |  | 2 |
| 第二章网球球性与正、反手技术 |  | 16 | 16 |
| 第三章网球截击球技术 |  | 6 | 6 |
| 第四章发球、接发球技术 |  | 4 | 4 |
| 第五章网球削球技术 |  | 2 | 2 |
| 第六章网球裁判法介绍 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 2 | 30 | 32 |

四、主要参考书

《网球运动教程》《现代网球运动理论探究与实践解析》

1. 考核要求与方式

1. 考核内容比重分配：

专项考试：70% 平时成绩：30%

2.专项考核办法与比重分配：

（1）对墙打球（40%）：学生站在规定考核区域，运用正确的正反手技术，在规定区域内连续击球。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 分数（男） | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |  |
| 分数（女） |  | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |

（2）隔网考核（60%）：学生两人一组在场地上进行底线正反手抽球考核，要求技术运用正确合理、力度步法运用灵活，每位同学连续成功抽球。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 20 | 15 | 10 | 6-9 | 0-5 |
| 评分（男） | 优 | 良 | 中 | 差 |  |
| 评分（女） |  | 优 | 良 | 中 | 差 |

《足球普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：足球普修

开课单位：体育学院 课程编号：N021102201

总学时：32 学 分：2

适用专业：社会体育管理与指导

先修课程：无

1. 课程在教学计划中地位、作用；

1.足球普修课程是体育专业学生必修课程之一，促进学生熟练掌握更全面的运动技术知识。通过足球实践课程的教学，系统熟练掌握足球运动的基本动作技术和理论知识，具有一定的足球运动教学科研和社会群众性足球活动的管理组织能力。

2.通过足球课的教学，达到娱乐学生身心，增强学生体质，使学生身、心得到健康发展的目的，使足球运动成为学生终身健身内容之一。

二、课程内容、基本要求：

绪言

1．足球运动是世界第一运动，拥有广泛的爱好者和参与者，在大学环境中更是拥有极好的开展基础。

2．通过足球普修课的教学，培养学生长期进行足球运动的能力，提高大学生足球运动人口的数量和技、战术水平，从而推动学校足球运动的蓬勃发展，为广大学生营造一个良好的足球运动氛围。

第一章 颠球、脚内侧踢、停球

要求： 熟悉球性，熟练熟练掌握脚内侧踢停球技术

第二章 脚内侧停空中球

要求： 熟练掌握脚内侧停空中球技术

第三章 脚内侧、脚底停反弹球

要求： 熟练掌握脚内侧、脚底停反弹球技术

第四章 脚背内侧踢球

要求： 熟练掌握脚背内侧踢球技术

第五章 脚背正面踢球

要求： 熟练掌握脚背正面踢球技术

第六章 脚背外侧踢球

要求： 熟练掌握脚背外侧踢球技术

第七章 头顶球技术

要求： 熟练掌握头顶球技术

第八章 胸部停球技术（停空中球）

要求： 熟练掌握胸部停球技术（停空中球）

第九章 大腿正面停球技术

要求： 熟练掌握大腿正面停球技术

第十章 脚背外侧运球技术

要求： 熟练掌握脚背外侧运球技术

第十一章 脚背正面运球技术

要求： 熟练掌握脚背正面运球技术

第十二章 脚背内侧长传高空球

要求： 熟练掌握脚背内侧长传高空球技术

第十三章 脚背正面射门技术

要求： 熟练掌握脚背正面射门技术

第十四章 脚背内侧射门技术

要求： 熟练掌握脚背内侧射门技术

第十五章 教学比赛

要求： 使学生将所学技术运动于比赛实践中

第十六章 复习：脚内侧传球、射门

要求： 严格考核，完成教学任务

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 颠球、脚内侧踢、停球 |  | 3 | 3 |
| 脚内侧停空中球 |  | 2 | 2 |
| 脚内侧、脚底停反弹球 |  | 2 | 2 |
| 脚背内侧踢球 |  | 2 | 2 |
| 脚背正面踢球 |  | 2 | 2 |
| 脚背外侧踢球 |  | 2 | 2 |
| 头顶球技术 |  | 2 | 2 |
| 胸部停球技术（停空中球） |  | 1 | 1 |
| 大腿正面停球技术 |  | 1 | 1 |
| 脚背外侧运球技术 |  | 2 | 2 |
| 脚背正面运球技术 |  | 2 | 2 |
| 脚背内侧长传高空球 |  | 3 | 3 |
| 脚背正面射门技术 |  | 2 | 2 |
| 脚背内侧射门技术 |  | 2 | 2 |
| 教学比赛 |  | 2 | 2 |
| 复习：脚内侧传球、射门 |  | 2 | 2 |
| 合计 |  | 32 | 32 |

四、主要参考书

《现代大学体育足球》

五、考核

考核内容及比例：平时30%、专项测试70%

1.脚内侧踢准 （1）用标志物摆一间距1.5米的小门；（2）距球门8米处划一标志线；（3）在标志线后用脚内侧射门。达标占50%，每人踢5球，进一球10分，技评35%。

2.射门 （1）距球门16.5米处划一条标志线；（2）每人从标志线射门5次；（3）球的第一落点在球门线内得分。达标占50%，每球10分，技评35%。

《篮球普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：篮球普修

开课单位：体育学院 课程编号：N021102202

总 学 时：32 学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

篮球普修课是社会体育指导与管理专业的学科基础教育课程，在32个学时的学习中，学生掌握基本的传球，运球和投篮技术，打好良好的篮球基本功，理解并可以应用基础的配合，包括传切，突分，掩护和策应，建立一定的篮球战术意识。通过篮球普修的学习，还有助于学生认识球类运动的一般规律，为其它相关术科项目的学习提供帮助。

二、课程内容、基本要求

第一章

1.学习原地高低运球技术

2.学习双手胸前传接球技术

3.学习原地单手肩上投篮技术

第二章

1.复习：双手胸前传接球和原地单手肩上投篮技术

2.学习运球急停急起技术

3.学习行进间双手胸前传接球技术

第三章

1.复习：原地单手肩上投篮，行进间双手胸前传接球和运球急停急起技术

2.学习体前换手变向运球技术

3.学习行进间单手低手上篮技术

第四章

1.复习：体前换手变向运球技术和行进间单手低手上篮技术

2.学习单手肩上传球技术

3.学习背后运球技术

第五章

1.复习：背后运球和行进间单手低手上篮技术

2.学习单手体侧传球技术

3.学习运球转身技术

第六章

1.复习：三种变向运球技术（体前换手变向、背后运球、运球转身）

2.步法练习：急停（跨步急停为主）

3.学习持球交叉步突破技术

第七章

1.复习：持球交叉步突破技术（介绍顺步突破技术）

2.学习四角传球

第八章

1.复习：四角传球

2.四角传球上篮（学生站三角，篮筐一角）

3.切三圆传接球上篮组合技术

第九章

1.复习：切三圆传接球上篮

2.基础配合：传切（横切、纵切）

3.教学比赛一（半场，穿插裁判法介绍）

第十章

1.基础配合：突分

2教学比赛二（半场，穿插裁判法介绍）

第十一章

1.基础配合：掩护（有球掩护）

2教学比赛三（半场，穿插裁判法介绍）

第十二章

1.基础配合：掩护（无球掩护）

2教学比赛四（半场，穿插裁判法介绍）

第十三章

1.步法练习：滑步

2.防守持球队员和防守无球队员

3.教学比赛五（半场，穿插裁判法介绍）

第十四章

1.快攻的发动和推进

2.介绍期末考试内容和要求

3.教学比赛六（全场）

第十五章

1.快攻结束阶段（二打一，三打二）

2.介绍期末考试内容和要求

3.教学比赛七（全场）

第十六章

复习

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一章 |  | 2 | 2 |
| 第二章 |  | 2 | 2 |
| 第三章 |  | 2 | 2 |
| 第四章 |  | 2 | 2 |
| 第五章 |  | 2 | 2 |
| 第六章 |  | 2 | 2 |
| 第七章 |  | 2 | 2 |
| 第八章 |  | 2 | 2 |
| 第九章 |  | 2 | 2 |
| 第十章 |  | 2 | 2 |
| 第十一章 |  | 2 | 2 |
| 第十二章 |  | 2 | 2 |
| 第十三章 |  | 2 | 2 |
| 第十四章 |  | 2 | 2 |
| 第十五章 |  | 2 | 2 |
| 第十六章 |  | 2 | 2 |
| 合计 |  | 32 | 32 |

四、主要参考书

1.《球类运动—篮球》高等教育出版社

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.成绩构成：总评成绩（100%）=平时成绩（30%）+期末成绩（70%）

2.期末考试内容：半场往返上篮（50%）和一分钟跳投（50%）

《排球普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：排球

开课单位：体育学院 课程编号：N021102203

总学时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中地位、作用

本课程是由体育系专业课设计制定的必修课程。

作用：使学生了解、掌握排球的一些理论知识和实践技能，促进学生身心发展、培养学生勇敢顽强、团结协作的意志品质和集体主义精神，掌握一种终身体育锻炼的方法

二、课程内容、基本要求

分理论和实践两部分，理论有1.排球运动简介；2.排球运动发展概况；3. 讲授排球竞赛规则及裁判法；4. 讲授排球竞赛的组织与编排

实践：排球技术，排球战术，竞赛和裁判工作

基本要求：掌握了解排球的发展情况；排球运动的各项基本技术和简单的排球战术的理论知识以及实践技能，初步掌握排球运动的裁判理论知识和实践操作，学会组织和编排一些排球比赛的竞赛工作。

绪言

1．排球运动简介

2. 排球运动发展概况

第一章 排球技术

1．排球技术的基本理论

2．准备姿势与移动

3．发球

4．垫球

5．传球

6．扣球

7．拦网

第二章 排球战术

1．排球战术的基本理论

2．阵容配备

3．个人战术

4．集体进攻及防守战术

第三章 竞赛及裁判工作

1.竞赛工作

2.裁判工作

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪言 | 2 |  | 2 |
| 技术和战术分析 |  | 2 | 2 |
| 技术、战术 |  | 22 | 22 |
| 竞赛及裁判工作 |  | 4 | 4 |
| 复习 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 2 | 30 | 32 |

四、主要参考书

1.排球（第四版） 作者：达琳·A·科路卡

五、考核要求与方式

垫球35%；扣球35%；平时30%。

1.垫球：两个学生面对面相距3米以外，连续垫球。

技评：动作规范性3分，球运行的路线、速度3分，球运行的稳定性4分。

达标：50次，20分；45次，18分；40次，16分；35次，14分，30次以下，不及格。（一个人）

2.扣球：教师站在网前抛球，参加考核的学生扣老师抛出的球。

技评：助跑起跳占2分，挥臂动作占3分，上旋击球手法占2分，起跳点和起跳时机占3分。

达标：每个球4分，根据扣球力量给分，失误为0分。（7颗球中完成5颗）

3 .平时：根据学生平时上课的认真程度、迟到、早退以及旷课的次数，几个方面综合考虑给予一定的分数，但是不大于平时成绩所占的最高比例。

考试标准：技评25%，达标75

《健美操普修》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：健美操普修

开课单位：体育学院 课程编号：N021102211

总学时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：体操

1. 课程在教学计划中地位、作用：

《健美操》是社会体育指导与管理专业的一门专业基础教育课程，它是在音乐伴奏下、以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。学习和掌握健美操的基本技术和练习方法，不仅能全面发展身体素质，锻炼健美体态和培养良好的身体姿态，而且还可以培养节奏感、优美感，提高音乐素养和表现力，能够有效地使学生更好地掌握其它各门术科的知识技能、培养学生对普通锻炼群体进行健身的指导能力，从而不断地提高教学质量，顺利完成体育专业人才的培养目标。

二、课程内容、基本要求：

第一章 理论课

1.健美操概论

（1） 健美操运动的概念

（2） 健美操运动的特点

（3） 健美操运动的分类

（4） 健美操运动的功能

第二章 全国健美操大众锻炼标准（二级）

1.组合一

（1）掌握十字步、漫步、1/2后漫步、幷步跳、前侧后漫步五个基本下肢动作

（2）掌握侧举、上举、下举、前举、胸前交叉、侧后下举、后斜下举、屈臂自然摆动八个基本上肢动作

（3）掌握组合一四个八拍完整动作组合

（4）能在音乐的伴奏下流畅完整完成组合一

2.组合二

（1）掌握侧滑步、1/2后漫步、侧并步2次、上步吸腿、V字步左转90度、吸腿侧点地六个基本下肢动作

（2）掌握双臂屈臂后摆、手叉腰、击掌、侧上举四个基本上肢动作

（3）掌握组合二四个八拍完整动作组合

（4）能在音乐伴奏下流畅完成组合二

3. 组合三

（1）掌握侧幷步跳、侧交叉步、侧并步2次、向后一字步四、依次分并腿五个基本下肢动作

（2）掌握双臂上举、双臂自然摆动、双臂侧下举、双臂下举、双臂肩侧屈、双臂胸前屈、双臂胸前交叉、双臂侧上举、双臂侧下举九个个基本上肢动作

（3）掌握组合三四个八拍完整动作组合

（4）能在音乐伴奏下流畅完成组合三

4. 组合四

（1）掌握小马跳、跑步、上步后屈腿、侧点地、上步转髋五个基本下肢动作

（2）掌握单臂体侧向内绕环、屈臂自然摆动、胸前交叉、叉腰、臂前下举、双臂胸前平屈六个基本上肢动作

（3）掌握组合的四个八拍完整动作组合

（4）能在音乐伴奏下流畅完成组合四

第三章 全国全民健身操等级推广规定动作（二级有氧舞蹈）

1.组合一

（1）掌握有氧舞蹈的风格特点

（2）掌握组合一的四个八拍完整动作组合

（3）能在音乐的伴奏下流畅完整完成组合一

2.组合二

（1）掌握有氧舞蹈的基本步伐

（2）掌握组合二的四个八拍完整动作组合

（2）能在音乐伴奏下流畅完成组合二

3.组合三

（1）掌握有氧舞蹈的上肢动作风格特点

（2）掌握组合三的四个八拍完整动作组合

（3）能在音乐伴奏下流畅完成组合三

4.组合四

（1）掌握有氧舞蹈与健美操步伐异同点

（2）掌握组合四的四个八拍完整动作组合

（3）能在音乐伴奏下流畅完成组合四

5.组合五

（1）掌握组合五的四个八拍完整动作组合

（2）能在音乐伴奏下流畅完成组合五

6.组合六

（1）掌握组合六的四个八拍完整动作组合

（2）能在音乐伴奏下流畅完成组合六

7.组合七

（1）掌握组合七的四个八拍完整动作组合

（2）能在音乐伴奏下流畅完成组合七

8.组合八

（1）掌握组合八的四个八拍完整动作组合

（2）能在音乐伴奏下流畅完成组合八

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 健美操概论 | 2 | 0 | 2 |
| 全国第三套大众健美操等级套路（二级） | 10 | 0 | 10 |
| 全国全民健身操等级推广规定套路（二级有氧舞蹈） | 16 | 0 | 16 |
| 复习 | 4 | 0 | 4 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.黄宽柔等．《形体健美与健美操》．北京：高等教育出版社，1997年出版．

2.曹锡璜，田赐福．《健美操》．北京：高等教育出版社，1991年出版．

3.王洪编．《健美操教程》．北京：人民体育出版社，2001年出版．

4.中国健美操协会编．《全国健美操大众锻炼标准》．北京：北京体育大学出版社，2001年出版．

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估两种，具体如下：

1.学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。其中包括出勤评价（20％）和课堂表现评价（10％）两部分。

①出勤评价：20分。每缺勤一次扣5分，迟到一次扣1分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

②课堂表现评价：10分。学习态度是否端正，练习是否积极；技术、技能进步的幅度。

2.学习效果评估：健美操技术技能水平考试，通过“期末考试成绩”的判定

进行评价（占70％）。 运动技术技能成套动作评分要素：

①完成分：60分

②动作控制：20分

③表现力： 10分

④动作幅度：10分

《体育舞蹈》教学大纲

课程类别：学科基础教育课程 课程名称：体育舞蹈

开课单位：体育学院 课程编号：N021102212

总学时：32 学时 学分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

1. 课程在教学计划中地位、作用：

体育舞蹈是目前很多高校都在开设的融体育与艺术为一体的课程。通过本课程的学习使学生了解体育舞蹈对社会及个人的影响力，提高学生的身体素质、培养学生的乐理知识、舞蹈素质，通过该门课程的学习，使学生掌握更多的身体运动技能，使学生毕业后更好的为社会服务。

二、课程内容、基本要求：

1．了解体育舞蹈

2．培养学习兴趣

3．学习体育舞蹈的基础知识

4．学习伦巴舞铜牌基本动作

5．学习恰恰恰铜牌基本动作

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一部分：了解体育舞蹈基本知识 | 2 | 0 | 2 |
| 第二部分： 基本功教学及训练 | 2 | 0 | 4 |
| 第三部分：伦巴舞基础教学 | 4 | 0 | 4 |
| 第四部分：伦巴舞基本动作教学 | 6 | 0 | 8 |
| 第五部分：恰恰恰基本动作教学 | 6 | 0 | 8 |
| 第六部分：伦巴套路教学 | 2 | 0 | 4 |
| 第七部分：恰恰恰铜牌教学 | 2 | 0 | 4 |
| 复习 | 4 | 0 | 4 |
| 机动 | 4 | 0 | 4 |
| 合 计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考资料

1.英国皇家协会：体育舞蹈教学视频

五、考核方式

总成绩=平时成绩30%（包括出勤和课堂表现）+考试成绩70%。

《社会体育概论》教学大纲

课程类别：专业教育课程 课程名称：社会体育概论

开课单位：体育学院 课程编号：N03110201

总学时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：体育概论

一、课程在教学计划中地位、作用

社会体育概论是从宏观上、整体上综合研究社会体育的本质、基本特征及其一般规律的学科。社会体育概论是普通高等学校社会体育指导与管理专业的主干课程之一，是社会体育指导与管理专业学生全面了解社会体育的指导性课程。

本课程培养学生对社会体育的整体认识，掌握社会体育的基础理论与国家体育的宏观政策、方针，培养学生分析问题和解决问题的能力，增强学生从事社会体育工作的事业心和自觉性。

二、课程内容、基本要求

第一章 社会体育与社会体育学

1.社会体育的概念

2.社会体育学的研究对象

3.社会体育学的学科性质

第二章 社会体育的产生与发展

1.社会体育的由来

2.我国社会体育的发展历程

第三章 社会体育的结构与功能

1.社会体育的结构

2.社会体育的功能

第四章 社会体育发展的影响因素

1.社会体育发展的直接影响因素

2.社会体育发展的间接影响因素

第五章 社会体育的研究方法

1.社会体育的研究方法论

2.社会体育的具体研究方法

第六章 社会体育学的研究进展

1.社会体育学研究的主要成果

2.社会体育学研究的趋势

第七章 社会体育管理体制

1.国外社会体育管理体制

2.我国社会体育管理体制

第八章 社会体育管理的内容与方法

1.社会体育管理的基本内容

2.社会体育管理的基本方法

第九章 社区体育管理

1.社区体育概述

2.社区体育的管理模式

第十章 健身房与健身俱乐部的管理

1.健身房概述

2.健身俱乐部的分类

3.健身房与健身俱乐部的基本特征

4.健身房与健身俱乐部的管理模式

第十一章 其他社会体育活动场所管理

1.地区体育中心的管理

2.全民健身路径的管理

3.健身站点的管理

4.广场体育的管理

第五节 体育公园的管理

第十二章 体育健身的原理与方法

1.体育健身的原理

2.体育健身的方法

第十三章 体育休闲娱乐的原理与方法

1.体育休闲娱乐的原理

2.体育休闲娱乐的方法

第十四章 体育康复保健的原理与方法

1.体育康复保健的原理

2.体育康复保健的方法

第十五章 运动处方原理与方法

1.运动处方的制订原理

2.运动处方的制订方法

第十六章 影响健康的因素

1.社会因素

2.环境因素

3.个人因素

4.卫生保健服务

5.健康促进策略

第十七章 健康与体质的评价

1.健康及其评价

2.体质及其评价

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 社会体育与社会体育学 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 社会体育的产生与发 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章 社会体育的结构与功能 | 1 | 0 | 1 |
| 第四章 社会体育发展的影响因素 | 1 | 0 | 1 |
| 第五章 社会体育的研究方法 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 社会体育学的研究进展 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 社会体育管理体制 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 社会体育管理的内容与方法 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章 社区体育管理 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 健身房与健身俱乐部的管理 | 2 | 0 | 2 |
| 第十一章 其他社会体育活动场所管理 | 2 | 0 | 2 |
| 第十二章 体育健身的原理与方法 | 2 | 0 | 2 |
| 第十三章 体育休闲娱乐的原理与方法 | 2 | 0 | 2 |
| 第十四章 体育康复保健的原理与方法 | 2 | 0 | 2 |
| 第十五章 运动处方原理与方法 | 2 | 0 | 2 |
| 第十六章 影响健康的因素 | 1 | 0 | 1 |
| 第十七章 健康与体质的评价 | 1 | 0 | 1 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.李金龙.社会体育概论[M].桂林：广西师范大学出版社，2014.

2.胡小明.体育休闲论[M].成都:四川科学技术出版社,2008.

3.邹克扬，贾敏.体育康复[M].北京：北京师范大学出版社，2011.

4.关辉.体育运动处方及应用[M]．北京：北京师范大学出版社，2010.

5.刘胜,张先松,贾鹏.健身原理与方法[M].北京：中国地质大学出版社，2010.

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

平时成绩占30%，试卷考试占70%。

《体育管理导论》教学大纲

课程类别：专业教育课程 课程名称：体育管理导论

开课单位：体育学院 课程编号：N03110202

总 学 时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

1. 课程在教学计划中的地位、作用

体育管理导论是我院社会体育指导与管理专业的主干课程，是体育教育专业、民族传统体育专业、体育经济专业、运动人体科学专业的限选课，是我院学生在其知识结构中获取管理类知识的一门重要课程。该课程旨在培养理论与实践相结合的体育管理人才。要求学生掌握体育管理的基本理论和方法，并能在学校体育、社会体育、运动训练与竞赛、体育产业等领域相关部门的体育管理工作实践中灵活运用，具备一定的计划、组织、协调能力。

1. 课程内容、基本要求

体育管理学主要讲授一般管理和体育管理的基本理论、原理、职能和方法，以及如何将这些理论知识应用于具体的体育实践，如体育管理体制、学校体育、群众体育、运动训练、运动竞赛中去的一门课程。

教学大纲中的教学内容可分为两个部分：宏观管理和微观管理。宏观管理部分主要是教学大纲的第一章、第二章、第三章、第四章和第五章，微观管理部分主要是教学大纲的第六章、第七章和第八章。第一章绪论（4学时），主要讲述管理、体育和体育管理的概念、内涵，中西方管理和体育管理的产生和发展过程、体育管理学的研究对象和学科性质。第二章中国管理思想系统概述（4学时），从中国文化儒释道的角度来分析道家老子无为而治的管理思想（以孔孟为代表的儒家，以黄老学说为代表的道家，以释迦牟尼佛、[禅宗六祖慧能](http://www.so.com/s?q=%E7%A6%85%E5%AE%97%E5%85%AD%E7%A5%96%E6%85%A7%E8%83%BD&ie=utf-8&src=wenda_link" \t "_blank)为代表的中国佛教）佛家的因果关系管理思想、儒家的礼与管理思想，以及曾仕强教授的中国式管理思想。第二章体育管理基本原理（4学时），主要讲述了体育管理四大原理（系统原理、人本原理、动态原理和效益原理）的概念、内涵及其在体育实践中的应用。第三章体育管理基本职能（4学时），主要讲述了体育管理三大职能（计划、组织、控制）的概念、内涵及其运用实施。第四章体育管理体制（4学时），主要讲述体育管理体制的概念和分类、我国体育管理体制的现状及其改革。第五章学校体育管理（4学时），主要讲述学校体育的各项业务管理。第六章社会体育管理（4学时），主要讲述城市社区体育管理、职工体育管理和农村体育管理。第七章运动训练管理（4学时），主要讲述我国运动训练管理体制现状及其改革、运动训练过程管理、教练员的管理运动员的管理。

第一章 绪论

1.体育管理概述

2.体育管理学科的基本性质

3.中国式管理思想概述

第二章 中国式管理思想系统概述

1.“无为而治”的管理思想

2.“以礼治国”的管理思想

3.“中国式”管理思想概述

第三章 体育管理的基本原理及其应用

1.系统原理

2.人本原理

3.责任原理

第四章 体育管理的基本职能

1.计划职能

2.组织职能

3.控制职能

第五章 体育管理体制

1.体育管理体制概述

2.中国体育管理体制与体制改革

第六章 学校体育管理

1.学校体育管理体制

2.学校体育管理的具体内容

3.学校体育管理效果检查与评价

第七章 社会体育管理

1.社会体育管理概述

2.社区体育管理

3.农村体育管理

4.职工体育管理

5.社会体育指导员

第八章 运动训练管理

1.运动训练管理体制

2.运动训练管理过程

3.教练员的管理

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 绪论 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章 中国式管理思想系统概述 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章 体育管理的基本原理及其应用 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章 体育管理的基本职能 | 4 | 0 | 4 |
| 第五章 体育管理体制 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章 学校体育管理 | 4 | 0 | 4 |
| 第七章 社会体育管理 | 4 | 0 | 4 |
| 第八章 运动训练管理 | 4 | 0 | 4 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书：

1.刘兵《新编体育管理学教程》 复旦大学出版社， 2004年4月第1版；

2.体育院校通用教材《体育管理学》人民体育出版社，1999年6月第1版；

3.秦椿林，张瑞林《体育管理学》高等教育出版社，2002年8月第1版；

4.全国体育院校教材委员会 《实用管理学》人民体育出版社，2004年7月第1版；

5.秦椿林，张瑞林《体育管理学》高等教育出版社，2008年6月第2版；

6.池建《美国大学竞技体育管理》人民体育出版社， 2005年11月第一版；

7.伯尼.帕克豪斯《体育管理学—基础与应用》（第三版）清华大学出版社，2003年11月第一版。

五、成绩评定与考核方式：

1.本课程考试成绩：结业考试占70%；平时成绩占30%。

2.考核方式：结业考试——闭卷（70%）；平时成绩——出勤（20%）；讨论、作业、提问、社会调查等（10%）。

《社区体育导论》教学大纲

课程类别： 专业教育基础课 课程名称： 社区体育导论

开课单位： 体育学院 课程编号： N03110203

总学时： 32学时 学 分： 2

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程：体育社会学、社会体育概论

1. 课程在教学计划中地位、作用

社区是进行社会活动的基本单位，具有某种互动关系和共同文化维系力的人类群体以及活动区域。对于社会体育指导管理专业的本科课程来讲，首先，《社区体育导论》是社会体育指导与管理专业的一门专业基础课程。其次，通过本课程的学习，使社会体育专业的学生掌握与了解我国社区体育的基本理论，从而探索与了解我国城市社区体育、农村社区体育、小城镇社区体育的现状与发展。第三，有针对性的以一个社区体育指导员和社区体育管理者的角度出发，能制定该社区体育发展规划。最后，从社区体育着手，培养学生社区体育指导的能力，结合当今的社区体育活动，理论联系实际，提高社区指导的实践能力，着重培养学生对社区体育的关注，以及对社区体育的开展、组织社区体育活动的实践能力。

二、课程内容、基本要求

第一章 社区基本理论概述

1.社区的概念与特征

2.社区的构成要素

3.社区的基本功能

4.社区发展的理论

掌握社区的基本概念，理解社区的功能以及社区发展的重要原则，了解中国社区的发展现状以及社区体育的作用与意义

第二章 我国城市社区服务与社区建设

1.我国城市社区服务

2.我国城市社区建设

3.我国城市社区管理体制改革的历程与模式

基本要求：掌握我国城市社区服务发展经历及其内容的丰富和趋向多元化

1. 社区体育基本理论

1.社区体育的概念与构成要素

2.社区体育的分类与基本特征

3.社区体育的功能和对社会体育改革的推动作用

基本要求：了解社区体育对社会体育的推动作用

1. 我国城市社区体育

1.我国城市社区体育的特征和社区体育兴起的背景

2.我国城市社区体育的发展状况

3.我国城市社区体育的发展趋势

4.我国城市社区体育活动的特点

基本要求：了解城市社区体育的发展背景及历程

1. 我国农村社区体育

1.我国农村社区的概念与特征

2.我国农村社区体育概述

基本要求：掌握农村社区体育的发展状况及群众的参与情况

1. 我国小城镇社区体育

1.我国小城镇社区的概念与特征

2.我国小城镇社区体育概述

基本要求：掌握中国当代城镇社区体育的基本特征

1. 社区体育工作的基本理论

1.社区社会工作与社区体育工作

2.社区体育工作知识体系的构成

3.社区体育工作的原则

4.社区体育活动策划原则与方案

基本要求：掌握社区体育工作与社区社会工作的关系

1. 社区体育工作过程

1.社区体育工作关系的建立

2.社区体育发展计划的制定

3.社区体育行动的实施

4.社区体育工作的评估

基本要去：掌握开展社区体育的前提条件，从而使社区体育开展落实

1. 社区体育管理

1.社区体育管理概述

2.社区体育指导员、志愿者的培养与管理

3.社区体育经费与场地设施的管理

4.大中型综合性社区体育活动和竞赛的组织

5.晨晚练活动的组织管理

基本要求：掌握社区体育管理的概念

1. 国外城市社区服务与社区体育建设

1.日本社区体育

2.美国社区体育

3.新加坡社区体育

基本要求：了解世界社区体育的组织管理或场地设施建设制度与措施

三、实践

实践一 组织策划社区体育活动

实践二 有效的指导社区体育活动

实践三 参与社区体育建设

四、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章社区基本理论概述 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章我国城市社区服务与社区建设 | 2 | 2 | 4 |
| 第三章社区体育基本理论 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章我国城市社区体育 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章我国农村社区体育 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章我国小城镇社区体育 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章社区体育工作的基本理论 | 4 | 2 | 6 |
| 第八章社区体育工作过程 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章社区体育管理 | 4 | 4 | 8 |
| 第十章国外城市社区服务与社区体育建设 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 24 | 8 | 32 |

1. 主要参考书

1.《社区体育》，王凯珍 ，2004年7月

2.《社区体育服务绩效评价》，陈旸，2011

3.《21世纪中国社区体育——中国现代体育》，顾渊彦，2004

1. 考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估二种，我们通过学习过程监督对学生进行学习过程评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1.学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。 其中，包括出勤评价（20％），学生作业完成情况（10％）。

2.学习效果评估：《社区体育导论》试卷（占50％）。；社区体育实践（占50%），包括社区指导实践占30%，社区体育活动方案占20%、参与社会体育建设占10%。

《体育史》教学大纲

课程类别：专业教育课程 课程名称：体育史

开课单位：体育学院 课程编号：N03110204

总 学 时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

《体育史》作为一门研究体育的产生、发展的历史过程及其规律的学科，是历史学科的一个分支，属于社会科学的范畴。事实证明，要深刻的理解以往和当今的体育现象，把握体育的发展规律，就必须全面准确的了解和认识体育的历史发展过程及其与社会发展的关系。

《体育史》是体育专业的一门基础学科，学习《体育史》的目的在于使学生认识和探索体育的发展脉络及其演变的过程中，受到辩证唯物主义和历史唯物主义及爱国主义的教育，从而逐步树立科学的体育观。它的目的是为推动体育运动实践的发展，为培养全面发展的人和为社会主义服务。

二、课程内容、基本要求

绪论

第一章 原始体育

1.了解体育的起源

2.掌握原始体育的内容与特征

第二章 不同特色的区域体育文化的形成

1.了解古代大河流域农耕文明社会的体育

2.熟悉古代亚欧草原游牧民族的体育

3.熟悉古代美洲体育

第三章 古代中国体育

1.了解先秦两汉时期中国古代体育基本格局的形成

2.掌握晋唐时期和而不同、多族共荣体育格局的形成

3.熟悉重心向民间转移的宋元明清体育

第四章 古希腊罗马体育

1.了解古代奥林匹克祭典的兴起与衰落

2.掌握古希腊城邦社会的体育与竞技

3.掌握古代罗马体育

4.古代希腊人的体育思想

第五章 中世纪欧洲体育

1.基督教文明对古代体育的影响

2.骑士教育中的体育

3.中世纪后期欧洲的民间体育活动

第六章 现代体育的兴起

1.文艺复兴运动与现代体育的萌芽

2.宗教改革运动与现代体育的兴起

3.体育的教育化

4.洛克与绅士体育

第七章 体育的课程化与学校体育制度的确立

1.体育的课程化

2.体育课程内容的体系化和体育的初步社会化

3.现代体育的初步形成

第八章 现代体育的国际传播

1.现代体育科学的形成与发展

2.现代体育的国际传播

3.现代奥林匹克运动的形成与早期发展

4.奥地利自然体育学说与美国“新体育”学说

第九章 中国传统体育的危机与西方现代体育的传入

1.18世纪中叶中国传统体育生活的危机

2.洋务运动及其对中国体育变个的影响

3.维新运动与中国现代体育思想的形成

4.西方现代体育在中国的早期传播

第十章 中国体育的初步现代化

1.“新政”与现代化体育制度的初步确立

2.“军国民教育”的没落与新体育的兴起

3.“收回体育权”与中华全国体育协进会

4.“土洋体育”之争与传统体育的初步现代化

5.抗日战争和第三次国内战争时期的中国体育

第十一章 当代世界体育的新发展

1.战后世界体育的新发展

2.奥林匹克运动的发展与改革

3.第二次世界大战后世界学校体育的发展

4.战后各国的体育立法

第十二章 当代体育的全球化与多元化

1.全球化与体育全球化

2.全球化时代国际竞技体育格局的变化

3.全球化背景下的各国体育

第十三章 当代中国体育的曲折发展

1.当代中国体育事业的创立

2.中国体育的曲折发展

3.“文化大革命”时期的中国体育

4.奥运会的中国代表权问题

第十四章 走向世界的中国体育

1.我国体育制度的调整改革

2.社会体育的新发展

3.新时期的学校体育课程改革

4.竞技体育的崛起

第十五章 香港、澳门、台湾体育概况

1.香港体育

2.澳门体育

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第一章 原始体育 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 不同特色的区域体育文化的形成 | 2  2 | 0 | 2  2 |
| 第三章 古代中国体育 | 6 | 0 | 6 |
| 第四章 古希腊罗马体育 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 中世纪欧洲体育 | 1 | 0 | 1 |
| 第六章 现代体育的兴起 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 体育的课程化与学校体育制度的确立 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 现代体育的国际传播 | 3 | 0 | 3 |
| 第九章 中国传统体育的危机与西方现代体育的传入 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 中国体育的初步现代化 | 2 | 0 | 2 |
| 第十一章 当代世界体育的新发展 | 1 | 0 | 1 |
| 第十二章 当代体育的全球化与多元化 | 1 | 0 | 1 |
| 第十三章 当代中国体育的曲折发展 | 1 | 0 | 1 |
| 第十四章 走向世界的中国体育 | 1 | 0 | 1 |
| 第十五章 香港、澳门、台湾体育概况 | 1 | 0 | 1 |
| 复 习 | 1 | 0 | 1 |
| 合 计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.中國近代體育史的傳奇人物 - 馬約翰  傅浩堅

2.中国体育史简编 西南交通大学出版社

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

平时成绩占30%，期末成绩占70%，期末考核采取试卷考试的方式进行。

《体育俱乐部管理》教学大纲

课程类别： 专业教育课程 课程名称： 体育俱乐部管理

开课单位： 体育学院 课程编号： N03110205

总学时： 32学时 学 分： 2

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程： 体育管理导论

1. 课程在教学计划中地位、作用

《体育俱乐部管理》旨在通过对体育俱乐部的概念、起源、意义、特征、管理和经营等基本概

念和基本原理的介绍，结合我国体育俱乐部的现状及体育俱乐部的发展趋势，使学生正确认识体育

俱乐部的功能，掌握体育俱乐部管理与经营的运作程序、方法和手段；提高体育俱乐部管理的意识

和能力；学会经营体育俱乐部的方式方法。同时，通过大量的案例分析和评述，加强理论与实践的

联系，提高学生的实践意识和分析能力。

1. 课程内容、基本要求

绪论

1.了解体育俱乐部管理的课程的研究内容、研究方法等，

2.复习体育管理学中的相关知识，

3.了解体育俱乐部管理的相关知识。

教学重点：管理学的相关知识

教学难点：体育俱乐部管理的相关知识

第一章 职业体育俱乐部

1.掌握职业体育俱乐部的概念、性质和特点，

2.了解职业体育俱乐部的历史及发展趋势。

教学重点：职业体育俱乐部的特点，

教学难点：职业体育俱乐部发展趋势

第二章 职业体育俱乐部的经营与管理

1.正确认识与理解职业体育俱乐部的组织机构，

2.理解职业体育俱乐部的管理体系，

3.理解职业体育无形资产的管理。

教学重点：职业体育俱乐部的管理体系

教学难点：职业体育俱乐部的无形资产的管理。

1. 商业健身房

1.了解商业健身房的类型及机构设置；

2.了解商业健身房的器材配置

3.掌握商业健身房健身器材的管理。

教学重点：商业健身房健身器材的管理

教学难点：商业健身房健身器材的管理

1. 商业健身房的经营与管理

1.了解私人教练员的管理；

2.了解会籍顾问的管理；

3.了解会员的管理体制；

4.正确认识和把握我国体育与健康课程标准编制的理念与设计思路。

教学重点：私人教练的沟通技巧

教学难点：会员的消费心理

1. 青少年体育俱乐部的经营与管理

1.正确认识青少年体育健身俱乐部的发展现状

2.掌握青少年体育健身俱乐部的管理方法。

教学重点：青少年体育俱乐部的开展的意义。

教学难点：青少年体育俱乐部的管理

1. 社区体育健身俱乐部的经营与管理

1.正确认识和理解社区体育健身俱乐部的内涵、特征；

2.初步掌握社区体育健身俱乐部的管理方法

教学重点：社区体育健身俱乐部的运营方式

教学难点：社区体育健身俱乐部的管理模式

1. 体育俱乐部的财务管理

1.了解营利性和非营利性健身俱乐部财务管理的相关知识，

2.能够区分营利性和非营利性健身俱乐部财务管理。

教学重点：营利性和非营利性健身俱乐部财务管理的相关知识。

教学难点：营利性和非营利性健身俱乐部财务管理的异同。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第一章：职业体育俱乐部 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章：职业体育俱乐部的经营与管理 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章：商业健身房 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章：商业健身房的经营与管理 | 6 | 0 | 6 |
| 第五章：青少年体育俱乐部的经营与管理 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章：社区体育健身俱乐部的经营与管理 | 4 | 0 | 4 |
| 第七章：体育俱乐部的财务管理 | 4 | 0 | 4 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.《体育俱乐部的经营与管理》刘平江主编，北京航空航天大学出版社，2008年。

2.《我国青少年体育俱乐部管理体制及运行机制》肖林鹏，北京体育大学出版社，2009年。

3.《经营性健身场所的服务营销与管理》 赵立、霍建新主编. 高等教育出版社，2007年

1. 考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

总成绩=平时成绩（30%）+ 期末成绩（70%），其中平时成绩包括出勤（20%）， 作业（10%）

《健身原理与方法》教学大纲

课程类别：专业教育课程 课程名称：健身原理与方法

开课单位：体育学院 课程编号：N03110206

总学时：32学时 学分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：社会体育学、运动解剖学

一、课程在培养方案中的地位、作用

《健身原理与方法》是社会体育指导与管理专业的专业教育课程，研究在认识体育活动对人体产生多方面良好影响的基础上，通过组织科学合理的身体锻炼活动，以谋求健身、健心、健美与长寿实效的一门学科。它是体育科学体系不可缺少的学科。通过本课程的学习，学生能正确认识体育健身工作的地位、意义和作用，提高从事社会体育组织工作的事业心和责任感。掌握利用体育手段增强身体健康、延年益寿的基本原理、方法和技能，学会科学地指导广大群众的健身锻炼活动，合理地安排自身的体育活动，锻炼学生具有对社会体育和健身活动进行分析研究的能力，以及从事社会体育指导工作的一般能力。

二、课程内容、基本要求

第一章 健身概述

1.掌握体育、健身、健康、体质、体适能、体能的概念

2.了解体育功能的基础上，重点掌握体育的健身功能

3.了解健康五要素、影响健康的因素和健康的基础

3.掌握为不同健康水平的体育活动参加者制订运动计划的原则；

4.了解我国健身运动发展的现状及发展趋势

第二章 健身的解剖学基础

1.了解解剖学基本术语

2.掌握健身中常涉及到的表层肌肉及其锻炼方法

第三章 肌肉力量和耐力及其改善

1.掌握抗阻训练的方法及其训练法则；增强肌肉力量和耐力的理论基础；制订增加肌肉力量训练计划和提高肌肉耐力训练计划。

2. 熟悉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。

3.了解肌肉力量和耐力的定义；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。

第四章 心肺机能及其改善

1.掌握运动锻炼中的超负荷原则和特殊性原则；测量心肺机能的意义；心肺机能运动计划的一般步骤；提高心肺机能运动处方的制订。

2.熟悉制定以提高心肺功能为目的的运动处方。

3.了解心肺机能和健康的关系，心肺机能测试的重要性以及测试中可能出现的风险。

第五章 柔韧性和腰背功能及其改善

1.掌握制订预防和治疗腰背痛运动处方；提高腰背功能的运动。  
 2.熟悉柔韧性和关节活动范围与腰背功能的关系。  
 3.了解青年和成人中的一些典型的腰背问题。

第六章 健身与能量消耗

1.掌握各种运动时能量消耗的计算方法

2.了解能量消耗单位表示的意义

第七章 健身与营养

1.了解营养素

2.掌握合理营养与膳食及运动营养计划的设定

第八章 体重的控制  
 1.掌握体重和身体成分对健康的影响

2.掌握身体形态的测量内容、身体成分、身体形态测量注意事项  
 3.了解能量平衡在减体重和维持体重过程中的作用

4.了解身体形态测量的意义。

第九章 健身运动指导  
 1.掌握运动健身指导者的行为策略；运动强度的监测；运动程序。  
 2.熟悉制订各种运动形式的健身计划。  
 3.了解影响人们参与运动健身的因素。

第十章 不同人群运动处方  
 1.掌握儿童、老人、孕妇、糖尿病、高血压、心脏病患者运动处方制订原则和方法。  
 2.熟悉哮喘病人、癫痫症、慢性肺病患者运动处方制订原则和方法。

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一章 健身概述 | 4 |  | 4 |
| 第二章 健身的解剖学基础 | 6 | 2 | 8 |
| 第三章 肌肉力量和耐力及其改善 | 2 | 2 | 4 |
| 第四章 心肺机能及其改善 | 2 | 2 | 4 |
| 第五章 柔韧性和腰背功能及其改善 | 2 |  | 2 |
| 第六章 健身与能量消耗 | 2 |  | 2 |
| 第七章 健身与营养 | 2 |  | 2 |
| 第八章 体重的控制 | 2 |  | 2 |
| 第九章 健身运动指导 | 2 |  | 2 |
| 第十章 不同人群运动处方 | 2 |  | 2 |

四、主要参考书

1.唐宏贵．《体育健身原理与方法》．武汉：湖北人民出版社， 1999年第1版．

2.王旭冬主编．《体育健身原理与方法》．北京：北京体育大学出版社，2008年．

3.陈佩杰，王人卫，胡琪琛，张春华．《体适能评定理论与方法》．黑龙江：黑龙江科技出版社

2005．

4.李鸿江．《健康体育导论》．北京：高等教育出版社，2004年第1版．

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估二种，我们通过学习过程监督对学生进行学习

过程评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1.学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。其中包括出勤评价（20％）

和学生课堂表现（10％）两部分。出勤每缺勤一次扣5分，迟到一次扣1分，每学期缺勤总学

时数的三分之一及 以上者取消其参加考试的资格。

2.学习效果评估：期末闭卷考试，通过“期末考试成绩”的判定进行评价（占70％）。

《主项专修（小球类）》教学大纲（一）

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（小球类）---网球

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020711

总 学 时：96 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：网球普修

一、课程在培养方案中地位、作用

在社会体育专业培养方案中,该课程旨在培养社会体育专业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。

要求学生学习并较好地掌握网球运动的基本理论知识、基本技术和基本技能，学习掌握网球技能训练的基本要求和方法，了解掌握网球竞赛的组织、编排知识。

通过该课程的教学过程，学生应获得：1.掌握较好的网球运动技术和技能。2.掌握基础网球教学的知识和技能。3.掌握网球健身运动和网球技能训练的基本知识。4.掌握基层网球竞赛活动的组织编排知识。

二、课程内容、基本要求

（一）理论课

第一章 网球运动概述

1、了解网球运动的起源及演变

2、了解世界网球运动的现状与发展趋势

3、了解现代网球运动的特点

4、了解中国网球运动发展概况

第二章 网球场地和网球拍

1、掌握网球场地

2、掌握网球拍

第三章 网球基本理论知识

1、掌握击球动作的结构

2、掌握拍面角度和击球部位

3、掌握击球点

4、掌握注视球和对手动向

5、掌握网球比赛的三个基本要素

6、掌握旋转

7、掌握发力击球的最佳时间

第四章 网球运动的基本技术

1、基本步法

2、握拍法

3、发球

4、接发球

5、抽击球技术

6、挑高球技术

7、高压球技术

8、截击球技术

（二）技术课

1、熟练掌握基本技术

2、熟练掌握基本步法

3、熟练掌握抽击球

4、熟练掌握发球技术

5、掌握接发球技术

6、掌握挑高球技术

7、掌握高压球技术

8、熟练掌握截击球技术

（三）教学比赛课

1、单打教学比赛

2、双打教学比赛

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 网球运动概述 | 1 |  | 1 |
| 网球基本理论知识 | 1 |  | 1 |
| 网球运动的基本技术 | 2 |  | 2 |
| 基本步法 |  | 6 | 6 |
| 抽击球技术 |  | 20 | 20 |
| 发球技术 |  | 8 | 8 |
| 接发球技术 |  | 4 | 4 |
| 截击球技术 |  | 10 | 10 |
| 高压球技术 |  | 4 | 4 |
| 挑高球技术 |  | 4 | 4 |
| 身体素质 |  | 10 | 10 |
| 教学比赛 |  | 16 | 32 |
| 复 习 |  | 10 | 10 |
| 合 计 | 4 | 92 | 96 |

四、主要参考书：

《网球运动教程》、《现代网球运动实用手册》

五、考核内容与比例分配：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 考核内容 | 考核比例 | 评分方法说明 |
| ITN国际网球等级测试 | 50% | 测试项目为底线正反手深度和精度、截击深度、发球稳定性和移动能力。成绩第一名满分，中间名次成绩递减，最后一名成绩是第一名的90%。 |
| 竞 赛 | 20% | 以课内竞赛成绩排名计分：第一名计满分，中间名次递减，最后一名成绩是第一名的80%。注：教师依据学生人数安排赛制。 |
| 平时成绩 | 30% | 1、课堂表现15分，2、出勤情况15分，注：（1）三次迟到计旷课一次（2）三次请假算计旷课一次（3）三次旷课本学期没成绩。（4）其他未尽事宜参考相关文件。 |

《主项专修（小球类）》教学大纲（二）

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（小球类）---网球

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020712

总 学 时：96 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：网球普修

一、课程在培养方案中地位、作用

在社会体育专业培养方案中,该课程旨在培养社会体育专业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。

要求学生学习并较好地掌握网球运动的基本理论知识、基本技术和基本技能，学习掌握网球技能训练的基本要求和方法，了解掌握网球竞赛的组织、编排知识。

通过该课程的教学过程，学生应获得：1.掌握较好的网球运动技术和技能。2.掌握基础网球教学的知识和技能。3.掌握网球健身运动和网球技能训练的基本知识。4.掌握基层网球竞赛活动的组织编排知识。

二、课程内容、基本要求

（一）理论课

第一章 网球的基本战术

1、掌握制定战术的基本原则

2、掌握各种类型打法的基本战术

3、熟练掌握单、双打的技、战术

第二章 网球比赛规则及比赛编排

1、理解掌握网球竞赛规则及编排方法

2、理解掌握网球竞赛规则

3、理解掌握网球比赛的编排方法

4、判例

（二）技术课

1、底线技术的组合训练

2、发球接发球组合训练

3、网前技术的组合训练

4、底线技术和网前技术的组合训练

（三）战术课

1、单打战术训练

2、双打战术训练

（四）教学比赛课

1、单打教学比赛

2、双打教学比赛

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 网球运动的基本战术 | 2 |  | 2 |
| 网球运动教学指导工作 | 2 |  | 2 |
| 网球竞赛规则编排法 | 4 |  | 4 |
| 底线技术的组合训练 |  | 10 | 10 |
| 发球接发球组合训练 |  | 10 | 10 |
| 网前技术的组合训练 |  | 10 | 10 |
| 底线技术和网前技术的组合训练 |  | 10 | 10 |
| 单打、双打战术 |  | 10 | 10 |
| 身体素质 |  | 10 | 10 |
| 教学比赛 |  | 18 | 18 |
| 复 习 |  | 10 | 10 |
| 合 计 | 8 | 88 | 96 |

四、主要参考书：

《网球运动教程》、《现代网球运动实用手册》

五、考核内容与比例分配：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 考核内容 | 考核比例 | 评分方法说明 |
| ITN国际网球等级测试 | 50% | 测试项目为底线正反手深度和精度、截击深度、发球稳定性和移动能力。要求每个学生在第一学期测试成绩的基础上至少提高30分，然后按成绩第一名满分，中间名次成绩递减，最后一名成绩是第一名的90%。 |
| 竞 赛 | 20% | 以课内竞赛成绩排名计分：第一名计满分，中间名次递减，最后一名成绩是第一名的80%。注：教师依据学生人数安排赛制。 |
| 平时成绩 | 30% | 1、课堂表现15分，2、出勤情况15分，注：（1）三次迟到计旷课一次（2）三次请假算计旷课一次（3）三次旷课本学期没成绩。（4）其他未尽事宜参考相关文件。 |

《主项专修（小球类）》教学大纲（三）

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（小球类）羽毛球

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020713

总 学 时：96学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：羽毛球普修

1. 课程在教学计划中的地位、作用

通过羽毛球课的教学，培养学生对羽毛球运动的兴趣和爱好，大大提高学生羽毛球人口的数量，从而推进学校羽毛球运动的蓬勃发展，为广大学生营造一个良好的羽毛球运动氛围。通过羽毛球实战课程的教学，培养学生基本的羽毛球运动能力，以及基本的羽毛球比赛能力。通过羽毛球实战教学的教学，达到娱乐学生身心，增强学生体质，使学生身、心得到健康发展的目的。结合羽毛球运动特点对学生进行精神文明教育，品德教育和专业思想教育。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1.了解羽毛球运动概述

2.了解羽毛球技战术理论

3.掌握羽毛球运动规则、裁判法。

（二）、实践课的内容

1．技术部分

介绍：握拍方法，准备姿势和步法、站位、发高远球、打高远球、扣杀技术、网前球技术、压后场底线技术。

2.战术部分

学习战术：单打发球抢攻、攻后场、攻前场、攻对角线、逼反手战术。双打的基本规则和两人的基本跑位。

（三）、技能培养的主要范围

1.具有讲解示范动作的能力

2有一定的理论与实践能力。

1. 初步具有组织竞赛活动和竞赛裁判的能力

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 理论 | 4 | 0 | 4 |
| 羽毛球的竞赛组织与裁判 | 4 | 0 | 4 |
| 单打基本技术 | 0 | 60 | 60 |
| 双打基本技战术 | 0 | 26 | 26 |
| 复习 | 0 | 2 | 2 |
| 合计 | 8 | 88 | 96 |

四、主要参考书

1.《现代羽毛球教学》. 北京体育大学出版社2014-1-1

2《羽毛球竞赛规则与问答》. 北京体育大学出版社. 2013-8-1

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

成绩考核|：

平时30%、单、双打实战20%、考试50%

两人对打高远球100回合，每两个回合一分，满分50分

《主项专修（小球类）》教学大纲（四）

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（小球类）羽毛球

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020714

总 学 时：96学时 　 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：羽毛球普修

1. 课程在教学计划中的地位、作用

通过羽毛球课的教学，培养学生对羽毛球运动的兴趣和爱好，大大提高学生羽毛球人口的数量，从而推进学校羽毛球运动的蓬勃发展，为广大学生营造一个良好的羽毛球运动氛围。通过羽毛球实战课程的教学，培养学生基本的羽毛球运动能力，以及基本的羽毛球比赛能力。通过羽毛球实战教学的教学，达到娱乐学生身心，增强学生体质，使学生身、心得到健康发展的目的。结合羽毛球运动特点对学生进行精神文明教育，品德教育和专业思想教育。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1.了解羽毛球运动概述

2.了解羽毛球技战术理论

3.掌握羽毛球运动规则、裁判法。

（二）、实践课的内容

1．技术部分

介绍：握拍方法，准备姿势和步法、站位、发高远球、打高远球、扣杀技术、网前球技术、压后场底线技术。

2.战术部分

学习战术：吊、杀上网战术。双打的两人的配合跑位，战术运用。

（三）、技能培养的主要范围

1.具有讲解示范动作的能力

2有一定的理论与实践能力。

3.初步具有组织竞赛活动和竞赛裁判的能力

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 理论 | 4 | 0 | 4 |
| 羽毛球的竞赛组织与裁判 | 4 | 0 | 4 |
| 单打基本技术 | 0 | 30 | 30 |
| 双打基本技战术 | 0 | 50 | 50 |
| 复习 | 0 | 8 | 8 |
| 合计 | 8 | 88 | 96 |

四、主要参考书

1.《现代羽毛球教学》. 北京体育大学出版社2014-1-1

2《羽毛球竞赛规则与问答》. 北京体育大学出版社. 2013-8-1

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

成绩考核|：

平时30%、单、双打实战20%、考试50%

考试内容发后场高远球五个球满分50分

《主项专修（健身、健美类）》教学大纲（一）

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（健身、健美类）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020721

总学时：96 　学 分：6

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程：健美操普修

一、课程在教学计划中地位、作用

1. 近年来，健身健美类项目在我国发展迅速，因其独特的健身效果、社会价值受到人们的喜爱，是大众健身很好的项目。2014年全民健身上升为国家战略，未来的中国，健身教练将会成为热门的职业。那么健身健美类项目就成为社会体育指导与管理专业学生必须掌握得一类体育项目，可以为将来毕业以后从事社会健身指导或体育教学工作打下坚实的基础。
2. 提高我校体育人才在职业健身领域的人才培养，促进职业健身俱乐部团操教练、私人教练和健身管理人才的职业素养的提升，解决我校社会体育指导与管理专业人才在社会体育领域的职业就业问题，丰富高校的体育人才培养模式，扩大学生专业实习和职业就业的空间，以培养实践能力，更好的服务社会。

二、课程内容、基本要求

1、 健身俱乐部团操教练员技术和技能

（1）理论教学内容

　 第一章   健美操概论   
　　　　 第一节  健美操的起源与发展   
　　　　 第二节  健美操运动基础知识   
　　　　 第三节  健美操运动的发展趋势   
　　（2）技术部分

第一章  健身健美操基本步法组合

第二章 《大众健美操锻炼标准》2、3级

2、 健身俱乐部私人教练员技术和技能

第一章 私人教练概述

第一节 私人教练简介

第二节 私人教练的必备素质与职业规范

第二章 人体运动的结构与功能基础

第一节 运动系统

第二节 心血管系统与呼吸系统

第三章 运动技术设计

第四章 运动技术演练： 抗阻训练技术

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 健美操概论 | 2 |  | 2 |
| 健身健美操基本步法组合 |  | 10 | 10 |
| 《大众健美操锻炼标准》2、3 |  | 20 | 20 |
| 私人教练概述 |  | 2 | 2 |
| 人体运动的结构与功能基础 |  | 8 | 8 |
| 运动技术设计 |  | 2 | 2 |
| 运动技术演练 |  | 52 | 52 |
| 合计 |  | 94 | 96 |

四、使用教材和参考书目   
　　 《国家健美操指导员培训教材》               国家体育总局体操管理中心

《健身教练》 高等教育出版社

五、考试办法：

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估两种，我们通过学习过程监督对学生进行学习过程评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1、学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。其中包括出勤评价（20％）和课堂表现评价（10％）两部分。

①出勤评价：20分。每缺勤一次扣5分，迟到一次扣1分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

②课堂表现评价：10分。学习态度是否端正，练习是否积极；技术、技能进步的幅度。

2、 学习效果评估：通过“期末考试成绩”的判定进行评价（占70％）。其中团操教练员基本技术占总成绩的25%；私人教练员技术和技能25%；私人教练员理论考试20%

3、团操教练员基本技术成套动作评分要素：

①完成分：60分

②动作控制：20分

③表现力： 10分

1. 动作幅度：10分

4、私人教练员技术和技能评分要素：

①动作完成：20分

②动作讲解：30分

③设计原理：30分

④语言表达：20分

《主项专修（健身、健美类）》教学大纲（二）

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（健身、健美类）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020722

总学时：96 学 分：6

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程：健美操普修

一、课程在教学计划中地位、作用

1. 近年来，健身健美类项目在我国发展迅速，因其独特的健身效果、社会价值受到人们的喜爱，是大众健身很好的项目。2014年全民健身上升为国家战略，未来的中国，健身教练将会成为热门的职业。那么健身健美类项目就成为社会体育指导与管理专业学生必须掌握得一类体育项目，可以为将来毕业以后从事社会健身指导或体育教学工作打下坚实的基础。
2. 提高我校体育人才在职业健身领域的人才培养，促进职业健身俱乐部团操教练、私人教练和健身管理人才的职业素养的提升，解决我校社会体育指导与管理专业人才在社会体育领域的职业就业问题，丰富高校的体育人才培养模式，扩大学生专业实习和职业就业的空间，以培养实践能力，更好的服务社会。

二、课程内容、基本要求

1、 健身俱乐部团操教练员技术和技能

（1）理论教学内容

　 第二章  健美操术语   
　　　　 第一节  健美操术语   
　　　　 第二节  健美操术语的运用   
　　　　 第三节  健美操动作记写方法   
　 （2）技术部分

第二章 《大众健美操锻炼标准》4、5、6级

2、 健身俱乐部私人教练员技术和技能

第四章 运动技术演练

第一节 抗阻训练技术

第二节 伸展练习技术

第三节 有氧运动技术

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 健美操术语 |  | 4 | 4 |
| 4、5、6级 |  | 30 | 30 |
| 运动技术演练 |  | 62 | 62 |
| 合计 |  | 96 | 96 |

四、使用教材和参考书目   
　　 《国家健美操指导员培训教材》               国家体育总局体操管理中心

《健身教练》 高等教育出版社

五、考试办法：

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估两种，我们通过学习过程监督对学生进行学习过程评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1、学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。其中包括出勤评价（20％）和课堂表现评价（10％）两部分。

①出勤评价：20分。每缺勤一次扣5分，迟到一次扣1分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

②课堂表现评价：10分。学习态度是否端正，练习是否积极；技术、技能进步的幅度。

2、 学习效果评估：通过“期末考试成绩”的判定进行评价（占70％）。其中团操教练员基本技术占总成绩的25%；私人教练员技术和技能25%；私人教练员理论考试20%

3、团操教练员基本技术成套动作评分要素：

①完成分：60分

②动作控制：20分

③表现力： 10分

1. 动作幅度：10分

4、私人教练员技术和技能评分要素：

①动作完成：20分

②动作讲解：30分

③设计原理：30分

④语言表达：20分

《主项专修（健身、健美类）》教学大纲（三）

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（健身、健美类）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020723

总学时：96 学 分：6

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程：健美操普修

一、课程在教学计划中地位、作用

1. 近年来，健身健美类项目在我国发展迅速，因其独特的健身效果、社会价值受到人们的喜爱，是大众健身很好的项目。2014年全民健身上升为国家战略，未来的中国，健身教练将会成为热门的职业。那么健身健美类项目就成为社会体育指导与管理专业学生必须掌握得一类体育项目，可以为将来毕业以后从事社会健身指导或体育教学工作打下坚实的基础。
2. 提高我校体育人才在职业健身领域的人才培养，促进职业健身俱乐部团操教练、私人教练和健身管理人才的职业素养的提升，解决我校社会体育指导与管理专业人才在社会体育领域的职业就业问题，丰富高校的体育人才培养模式，扩大学生专业实习和职业就业的空间，以培养实践能力，更好的服务社会。

二、课程内容、基本要求

1、 健身俱乐部团操教练员技术和技能

（1）理论教学内容

　　第三章  健美操教学   
　　　　 第一节  健美操教学任务和特点   
　　　　 第二节  健美操课的类型、结构和组织   
　　　　 第三节  健美操教学方法   
　　 第四章  健美操成套创编   
　　　　 第一节  健美操创编的指导思想与原则   
　　　　 第二节  健美操成套动作的创编过程   
　　（2）技术部分

第三章 有氧舞蹈规定套路

第四章 健身健美操教学技能

2、 健身俱乐部私人教练员技术和技能

第四章 运动技术演练

第一节 抗阻训练技术

第二节 伸展练习技术

第三节 有氧运动技术

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 健美操教学方法 |  | 10 | 10 |
| 健美操成套创编 |  | 16 | 16 |
| 学习有氧舞蹈规定套路 |  | 32 | 32 |
| 健身健美操教学技能 |  | 6 | 6 |
| 运动技术演练 |  | 32 | 32 |
| 合计 |  | 96 | 96 |

四、使用教材和参考书目   
　　 《国家健美操指导员培训教材》               国家体育总局体操管理中心

《健身教练》 高等教育出版社

五、考试办法：

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估两种，我们通过学习过程监督对学生进行学习过程评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1、学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。其中包括出勤评价（20％）和课堂表现评价（10％）两部分。

①出勤评价：20分。每缺勤一次扣5分，迟到一次扣1分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

②课堂表现评价：10分。学习态度是否端正，练习是否积极；技术、技能进步的幅度。

2、 学习效果评估：通过“期末考试成绩”的判定进行评价（占70％）。其中团操教练员基本技术占总成绩的35%；私人教练员技术和技能35%

3、团操教练员基本技术成套动作评分要素：

①动作完成：60分

②动作控制：20分

③表现力： 10分

④动作幅度：10分

4、私人教练员技术和技能评分要素：

①动作完成：20分

②动作讲解：30分

③设计原理：30分

④语言表达：20分

《主项专修（健身、健美类）》教学大纲（四）

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（健身、健美类）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020724

总学时：64 学 分：4

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程：健美操普修

一、课程在教学计划中地位、作用

1. 近年来，健身健美类项目在我国发展迅速，因其独特的健身效果、社会价值受到人们的喜爱，是大众健身很好的项目。2014年全民健身上升为国家战略，未来的中国，健身教练将会成为热门的职业。那么健身健美类项目就成为社会体育指导与管理专业学生必须掌握得一类体育项目，可以为将来毕业以后从事社会健身指导或体育教学工作打下坚实的基础。

2、提高我校体育人才在职业健身领域的人才培养，促进职业健身俱乐部团操教练、私人教练和健身管理人才的职业素养的提升，解决我校社会体育指导与管理专业人才在社会体育领域的职业就业问题，丰富高校的体育人才培养模式，扩大学生专业实习和职业就业的空间，以培养实践能力，更好的服务社会。

二、课程内容、基本要求

1、 健身俱乐部团操教练员技术和技能

（1）理论教学内容

第五章   竞赛规则和竞赛组织   
　　（2）技术部分

第六章 时尚流行健身课程

2、 健身俱乐部私人教练员技术和技能

第五章 运动计划

第六章 特殊人群的健身运动

第七章 课程销售与客户服务

第八章 锻炼的安全性及损伤预防

第九章 运动器械养护及保养

第十章 私人教练工作流程

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 竞赛规则和竞赛组织 |  | 10 | 10 |
| 时尚流行健身课程 |  | 40 | 40 |
| 运动计划 |  | 2 | 2 |
| 特殊人群的健身运动 |  | 2 | 2 |
| 课程销售与客户服务 |  | 2 | 2 |
| 锻炼的安全性及损伤预防 |  | 2 | 2 |
| 运动器械养护及保养 |  | 4 | 4 |
| 私人教练工作流程 |  | 2 | 2 |
| 合计 |  | 64 | 64 |

四、使用教材和参考书目   
　　 《国家健美操指导员培训教材》               国家体育总局体操管理中心

《健身教练》 高等教育出版社

五、考试办法：

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估两种，我们通过学习过程监督对学生进行学习过程评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1、学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。其中包括出勤评价（20％）和课堂表现评价（10％）两部分。

①出勤评价：20分。每缺勤一次扣5分，迟到一次扣1分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

②课堂表现评价：10分。学习态度是否端正，练习是否积极；技术、技能进步的幅度。

2、 学习效果评估：通过“期末考试成绩”的判定进行评价（占70％）。其中团操教练员基本技术占总成绩的35%；私人教练员理论考试35%

3、团操教练员基本技术成套动作评分要素：

①动作完成：60分

②动作控制：20分

③表现力： 10分

④动作幅度：10分

4、私人教练员理论考试要素：运动计划、特殊人群的健身运动、课程销售与客户服务、锻炼的安全性及损伤预防、运动器械养护及保养、私人教练工作流程等知识要点。

《主项专修（传统体育养生类）》教学大纲(一)

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（传统体育养生类）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020731

总 学 时：96 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：武术普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

传统体育养生是中国优秀的民族传统文化，更是中华民族传统体育的重要组成部分。它以中国的古典哲学思想和中国的传统医学理论作为本学科的理论基础，通过武术、健身气功、民俗体育等内容，以身体姿势、呼吸和意识三方面整合一体达到调理人之身心之目的。传统体育养生有着深远的历史和广泛的群众基础，正成为各级学校体育课教学不可缺少的内容。社会体育指导与管理专业通过开设民族传统体育养生的学习，既可以强身、健体、自卫，又可以培养意志，弘扬爱国主义精神，为我国培养优秀的教学及社会指导人才奠定基础。

根据社会体育专业的培养目标，传统体育养生的基本任务是，在学生掌握基本相关知识和实践技能的基础上，不仅能胜任各级学校的教学工作以及社会指导工作，而且能组织各种竞赛活动并能担任裁判工作。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1．了解武术与养生的关系

2．掌握武术的竞赛组织与裁判

（二）、实践课的内容

1．武术基本功：手型、手法，步型、步法，腿法、身法。

2．掌握套路练习：长拳四段、剑术四段

3．掌握格斗技能：段位制长拳（对练）、剑术（对练）

（三）、技能培养的主要范围

1．具有讲解示范动作的能力

2．有一定的理论与实践能力。

3．初步具有组织竞赛活动和竞赛裁判的能力

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 理论 | 6 |  | 6 |
| 武术的竞赛组织与裁判 | 6 |  | 6 |
| 基本功 |  | 26 | 26 |
| 段位制长拳4段 |  | 28 | 28 |
| 段位制剑术4段 |  | 28 | 28 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 12 | 84 | 96 |

四、主要参考书

《中国武术段位制系列教程：长拳》.国家体育总局武术研究院 编. 高等教育出版社. 2010-01-01.

《中国武术段位制系列教程：剑术》.国家体育总局武术研究院 编. 高等教育出版社. 2010-10-01.

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.考核内容：学习内容中随机抽考

2.考核要求：

①动作规格（分值60分 成绩评定方法：凡手型、步法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法与规格要求每出现一次轻微不符者扣0.1分；显著不符者扣0. 2分；严重不符者扣0.3分；一个动作出现多种错误时最多不超过0.3分）

②劲力协调（分值20分 成绩评定方法：凡劲力充足、用力顺达、力点准确、手眼身法步协调（器械项目还需要身体协调）、动作干净利落者给满分，凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分，显著不符者扣0.6－1分，1.1－2分）

③精神（分值20分 成绩评定方法：凡符合精神饱满、节奏分明、风格突出的要求者给满分。凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分；凡与要求显著不符者扣0.6－1分；凡与要求严重不符者扣1.1－2分）

3.考核方式：单独演练

4.成绩计算：以上考试内容占总成绩的70％，平时成绩占30％（20%考勤、10%课堂表现）。

《主项专修（传统体育养生类）》教学大纲(二)

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（传统体育养生类）

开课单位：体育学院 课程编号：Ｎ0311020732

总 学 时：96 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：武术普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

传统体育养生是中国优秀的民族传统文化，更是中华民族传统体育的重要组成部分。它以中国的古典哲学思想和中国的传统医学理论作为本学科的理论基础，通过武术、健身气功、民俗体育等内容，以身体姿势、呼吸和意识三方面整合一体达到调理人之身心之目的。传统体育养生有着深远的历史和广泛的群众基础，正成为各级学校体育课教学不可缺少的内容。社会体育与管理专业通过开设民族传统体育养生的学习，既可以强身、健体、自卫，又可以培养意志，弘扬爱国主义精神，为我国培养优秀的教学及社会指导人才奠定基础。

根据社会体育专业的培养目标，传统体育养生的基本任务是，在学生掌握基本相关知识和实践技能的基础上，不仅能胜任各级学校的教学工作以及社会指导工作，而且能组织各种竞赛活动并能担任裁判工作。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1．了解健身气功的起源、发展与现状

2．了解健身气功的分类

（二）、实践课的内容

1． 易筋经、八段锦、五禽戏

2．掌握套路练习：太极养生杖

3．掌握太极拳段位制4段

（三）、技能培养的主要范围

1．具有讲解示范动作的能力

2．有一定的理论与实践能力。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 理论 | 6 |  | 6 |
| 易筋经 |  | 10 | 10 |
| 五禽戏 |  | 10 | 10 |
| 八段锦 |  | 10 | 10 |
| 太极养生杖 |  | 10 | 10 |
| 段位制太极拳4段 |  | 46 | 46 |
| 考试 |  | 4 | 4 |
| 合计 | 6 | 90 | 96 |

四、主要参考书

《中国武术段位制系列教程：杨氏太极拳》.国家体育总局武术研究院 编. 高等教育出版社. 2009-09-01.

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.考核内容：学习内容中随机抽考

2.考核要求：

①动作规格（分值60分 成绩评定方法：凡手型、步法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法与规格要求每出现一次轻微不符者扣0.1分；显著不符者扣0. 2分；严重不符者扣0.3分；一个动作出现多种错误时最多不超过0.3分）

②劲力协调（分值20分 成绩评定方法：凡劲力充足、用力顺达、力点准确、手眼身法步协调（器械项目还需要身体协调）、动作干净利落者给满分，凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分，显著不符者扣0.6－1分，1.1－2分）

③精神（分值20分 成绩评定方法：凡符合精神饱满、节奏分明、风格突出的要求者给满分。凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分；凡与要求显著不符者扣0.6－1分；凡与要求严重不符者扣1.1－2分）

3.考核方式：单独考试

4.成绩计算：以上考试内容占总成绩的70％，平时成绩占30％（20%考勤、10%课堂表现）。

《主项专修（传统体育养生类）》教学大纲(三)

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（传统体育养生类）

开课单位：体育学院 课程编号：Ｎ0311020733

总 学 时：96 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：武术普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

传统体育养生是中国优秀的民族传统文化，更是中华民族传统体育的重要组成部分。它以中国的古典哲学思想和中国的传统医学理论作为本学科的理论基础，通过武术、健身气功、民俗体育等内容，以身体姿势、呼吸和意识三方面整合一体达到调理人之身心之目的。传统体育养生有着深远的历史和广泛的群众基础，正成为各级学校体育课教学不可缺少的内容。社会体育与管理专业通过开设民族传统体育养生的学习，既可以强身、健体、自卫，又可以培养意志，弘扬爱国主义精神，为我国培养优秀的教学及社会指导人才奠定基础。

根据社会体育专业的培养目标，传统体育养生的基本任务是，在学生掌握基本相关知识和实践技能的基础上，不仅能胜任各级学校的教学工作以及社会指导工作，而且能组织各种竞赛活动并能担任裁判工作。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1．了解形意拳的健身养生价值

2．了解形意拳的起源、发展与现状

3．掌握形意拳健身养生的方式方法

（二）、实践课的内容

1． 掌握五行拳、十二形

2． 掌握套路练习：形意拳四段

3． 掌握格斗技能：形意拳四段（对练）

（三）、技能培养的主要范围

1．具有讲解示范主要动作的能力

2．有一定的理论与实践能力。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 理论 | 6 |  | 6 |
| 五行拳 |  | 10 | 10 |
| 十二形 |  | 24 | 24 |
| 段位制形意拳拳4段 |  | 28 | 28 |
| 段位制短棍4段 |  | 26 | 26 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 6 | 90 | 96 |

四、主要参考书

《中国武术段位制系列教程：形意拳》. 国家体育总局武术研究院 编. 高等教育出版社. 2012-07-01.

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.考核内容：学习内容中随机抽考

2.考核要求：

①动作规格（分值60分 成绩评定方法：凡手型、步法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法与规格要求每出现一次轻微不符者扣0.1分；显著不符者扣0. 2分；严重不符者扣0.3分；一个动作出现多种错误时最多不超过0.3分）

②劲力协调（分值20分 成绩评定方法：凡劲力充足、用力顺达、力点准确、手眼身法步协调（器械项目还需要身体协调）、动作干净利落者给满分，凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分，显著不符者扣0.6－1分，1.1－2分）

③精神（分值20分 成绩评定方法：凡符合精神饱满、节奏分明、风格突出的要求者给满分。凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分；凡与要求显著不符者扣0.6－1分；凡与要求严重不符者扣1.1－2分）

3.考核方式：单独考试

4.成绩计算：以上考试内容占总成绩的70％，平时成绩占30％（20%考勤、10%课堂表现）。

《主项专修（传统体育养生类）》学大纲(四)

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（传统体育养生类）

开课单位：体育学院 课程编号：Ｎ0311020734

总 学 时：64 学 分：4

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：武术普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

传统体育养生是中国优秀的民族传统文化，更是中华民族传统体育的重要组成部分。它以中国的古典哲学思想和中国的传统医学理论作为本学科的理论基础，通过武术、健身气功、民俗体育等内容，以身体姿势、呼吸和意识三方面整合一体达到调理人之身心之目的。传统体育养生有着深远的历史和广泛的群众基础，正成为各级学校体育课教学不可缺少的内容。社会体育与管理专业通过开设民族传统体育养生的学习，既可以强身、健体、自卫，又可以培养意志，弘扬爱国主义精神，为我国培养优秀的教学及社会指导人才奠定基础。

根据社会体育专业的培养目标，传统体育养生的基本任务是，在学生掌握基本相关知识和实践技能的基础上，不仅能胜任各级学校的教学工作以及社会指导工作，而且能组织各种竞赛活动并能担任裁判工作。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1．了解推拿、按摩的起源、发展与现状

2．掌握推拿按摩的基本理论

（二）、实践课的内容

1．掌握套路练习：自卫防身术四段

2．掌握格斗技能：自卫防身术四段（对练）

3．掌握推拿、按摩技术

（三）、技能培养的主要范围

1．具有讲解示范动作的能力

2．有一定的理论与实践能力。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 理论 | 8 | 0 | 8 |
| 推拿、按摩 |  | 22 | 22 |
| 自卫防身术1-4段 |  | 32 | 32 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 8 | 56 | 64 |

四、主要参考书

《中国武术段位制系列教程：自卫防身术》.国家体育总局武术研究院 编. 高等教育出版社. 2013-04-01.

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.考核内容：学习内容中随机抽考

2.考核要求：

①动作规格（分值60分 成绩评定方法：凡手型、步法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法与规格要求每出现一次轻微不符者扣0.1分；显著不符者扣0. 2分；严重不符者扣0.3分；一个动作出现多种错误时最多不超过0.3分）

②劲力协调（分值20分 成绩评定方法：凡劲力充足、用力顺达、力点准确、手眼身法步协调（器械项目还需要身体协调）、动作干净利落者给满分，凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分，显著不符者扣0.6－1分，1.1－2分）

③精神（分值20分 成绩评定方法：凡符合精神饱满、节奏分明、风格突出的要求者给满分。凡与要求轻微不符者扣0.1－0.5分；凡与要求显著不符者扣0.6－1分；凡与要求严重不符者扣1.1－2分）

3.考核方式：单独考试

4.成绩计算：以上考试内容占总成绩的70％，平时成绩占30％（20%考勤、10%课堂表现）。

《 主项专修（足球） 》 教学大纲 ( 一 )

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（足球）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020741

总 学 时：96学时 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：足球普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一。在我国也有着深远的历史和广泛的群众基础，随着足球运动的大力发展，正成为社会和各级学校体育课教学中不可缺少的内容。

根据社会体育专业的培养目标，足球专修课程的基本任务是：通过对本课程的学习，使社会体育专业的学生能够了解足球运动的发展史及其发展趋势、现代足球训练的基本理念，掌握足球运动专项基本理论、基本技术与战术及其讲授方法，进而提高学生的专业技能，同时具有一定的足球教学和训练水平，掌握从事社会体育健身活动的基本能力。培养能在社会体育健身活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等方面工作的应用型人才。

1. 课程内容、基本要求

第一章 足球运动的起源与发展 （理论课）

1.足球运动的起源与发展

2.现代足球运动的发展趋势

第二章 基本技术 （理论课、实践课）

1.足球技术的概念及其分类

2.踢球技术

3.接球技术

4.运球技术

5.头顶球技术

6.抢球与断球技术

7.掷界外球技术

8.守门员技术

第三章 基本战术理论与原则 （理论课）

1.足球比赛的时间与空间特征

2.足球比赛的攻防战术原则

3.个人攻防战术行动准则

要求：

1.基本了解足球运动的相关知识

2.初步掌握足球基本技术

3.有一定的理论与实践能力

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 了解足球运动的起源与发展 | 2 |  | 2 |
| 基本技术理论 | 8 | 78 | 86 |
| 基本战术理论与原则 | 6 |  | 6 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 16 | 80 | 96 |

四、主要参考书

1王崇喜.球类运动--足球/高等学校教材[M].高等教育出版社,2009

2吴剑.现代足球教学与训练游戏[M].北京:中国科学技术出版社,2007

3王民享.吴剑.现代欧美足球训练理论与方法[M].北京:北京体育大学出版社,2009

1. 考核要求与方式
2. 技能考核：70%
3. 颠球：除手臂外任意部位颠球地30个满分。（10分）
4. 地滚球：运用脚内侧踢球技术，距离8米，目标范围1.5米，5次。（技评15分、进球个数15分）
5. 射门：罚球区弧顶位置运用所学任意技术射门，5次。（技评15分、进球个数15分）

（二）平时成绩：考勤30%

比例：总评成绩（100分）=平时成绩（30分）+ 技能考核（70分）

《 主项专修（足球）》 教学大纲 ( 二 )

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（足球）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020742

总 学 时：96学时 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：足球普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一。在我国也有着深远的历史和广泛的群众基础，随着足球运动的大力发展，正成为社会和各级学校体育课教学中不可缺少的内容。

根据社会体育专业的培养目标，足球专修课程的基本任务是：通过对本课程的学习，使社会体育专业的学生能够了解足球运动的发展史及其发展趋势、现代足球训练的基本理念，掌握足球运动专项基本理论、基本技术与战术及其讲授方法，进而提高学生的专业技能，同时具有一定的足球教学和训练水平，掌握从事社会体育健身活动的基本能力。培养能在社会体育健身活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等方面工作的应用型人才。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1. 进攻战术
2. 防守战术

3．足球竞赛规则与裁判法

4．足球运动员体能训练

（二）、实践课的内容

1．基本技术：踢球技术、接球技术、

2. 进攻战术：个人、局部进攻战术

3. 防守战术：个人、局部防守战术

4. 竞赛规则与裁判法：规则分析、裁判法简介

5. 足球运动员专项体能训练

（三）、要求

1．了解足球运动的相关知识

2．巩固提高足球基本技术，初步掌握基本战术

3．初步具有竞赛裁判的能力

4．初步掌握基本技术讲解示范的能力

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 足球竞赛规则与裁判法 | 6 | 6 | 12 |
| 足球运动员体能训练 | 2 | 2 | 4 |
| 基本技术 | 2 | 32 | 34 |
| 进攻与防守战术 | 4 | 40 | 44 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 14 | 82 | 96 |

四、主要参考书

1王崇喜.球类运动--足球/高等学校教材[M].高等教育出版社,2009

2吴剑.现代足球教学与训练游戏[M].北京:中国科学技术出版社,2007

3王民享.吴剑.现代欧美足球训练理论与方法[M].北京:北京体育大学出版社,2009

五、考核要求与方式

（一）技能考核：70%

1. 颠球：除手臂外任意部位颠球地50个满分。（10分）
2. 传准：距离30米3米、5米直径同心圆，5次。（技评15分、进球个数15分）
3. 比赛：传接球技术运用、观察能力。（30分）

（二）平时成绩：考勤30%

比例：总评成绩（100分）=平时成绩（30分）+ 技能考核（70分）

《 主项专修（足球） 》 教学大纲 ( 三 )

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（足球）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020743

总 学 时：96学时 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：足球普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一。在我国也有着深远的历史和广泛的群众基础，随着足球运动的大力发展，正成为社会和各级学校体育课教学中不可缺少的内容。

根据社会体育专业的培养目标，足球专修课程的基本任务是：通过对本课程的学习，使社会体育专业的学生能够了解足球运动的发展史及其发展趋势、现代足球训练的基本理念，掌握足球运动专项基本理论、基本技术与战术及其讲授方法，进而提高学生的专业技能，同时具有一定的足球教学和训练水平，掌握从事社会体育健身活动的基本能力。培养能在社会体育健身活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等方面工作的应用型人才。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1．现代足球训练理念

2．足球竞赛工作

3．足球竞赛规则与裁判法

4. 进攻与防守战术

（二）、实践课的内容

1．基本技术

2．进攻与防守战术：

进攻战术：局部战术、整体战术

防守战术：局部战术、整体战术

定位球战术

3．足球竞赛组织与编排

4. 足球竞赛规则与裁判法：规则分析、裁判法简介

（三）、要求

1．了解足球运动的相关知识

2．巩固提高足球基本技术，初步掌握基本战术，具有讲解示范初级战术的能力

1. 初步具有组织竞赛活动和竞赛裁判的能力

4．初步掌握基本技术讲解示范的能力

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 现代足球训练理念 | 2 |  | 2 |
| 足球竞赛工作 | 4 | 2 | 6 |
| 足球竞赛规则与裁判法 | 2 | 6 | 8 |
| 基本技术 |  | 30 | 30 |
| 进攻与防守战术 | 2 | 46 | 48 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 10 | 86 | 96 |

四、主要参考书

1王崇喜.球类运动--足球/高等学校教材[M].高等教育出版社,2009

2吴剑.现代足球教学与训练游戏[M].北京:中国科学技术出版社,2007

3王民享.吴剑.现代欧美足球训练理论与方法[M].北京:北京体育大学出版社,2009

五、考核要求与方式

（一）技能考核：70%

1. 颠球：除手臂外任意部位颠球地50个满分。（10分）
2. 比赛：传接球技术运用、观察能力。（30分）
3. 裁判实践：跑位、判罚。（30分）

（二）平时成绩：考勤30%

比例：总评成绩（100分）=平时成绩（30分）+ 技能考核（70分）

《 主项专修（足球）》 教学大纲 ( 四 )

课程类别：专业教育课程 课程名称：主项专修（足球）

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020744

总 学 时：64学时 学 分：4

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：足球普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一。在我国也有着深远的历史和广泛的群众基础，随着足球运动的大力发展，正成为社会和各级学校体育课教学中不可缺少的内容。

根据社会体育专业的培养目标，足球专修课程的基本任务是：通过对本课程的学习，使社会体育专业的学生能够了解足球运动的发展史及其发展趋势、现代足球训练的基本理念，掌握足球运动专项基本理论、基本技术与战术及其讲授方法，进而提高学生的专业技能，同时具有一定的足球教学和训练水平，掌握从事社会体育健身活动的基本能力。培养能在社会体育健身活动中从事健身咨询、技术指导、组织管理等方面工作的应用型人才。

二、课程内容、基本要求

（一）、理论课的内容

1．青少年训练

2．进攻与防守战术

3．足球竞赛规则与裁判法

（二）、实践课的内容

1．进攻与防守战术：

进攻战术：局部战术、整体战术

防守战术：局部战术、整体战术

定位球战术

1. 足球竞赛规则与裁判法：

规则分析、

裁判法简介

（三）、要求

1．具有讲解示范初级战术的能力

2．有一定的理论与实践能力。

3．初步具有组织竞赛活动和竞赛裁判的能力

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 青少年训练 | 2 |  | 2 |
| 进攻与防守战术 | 2 | 52 | 52 |
| 足球竞赛规则与裁判法 | 2 | 4 | 6 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 6 | 58 | 64 |

四、主要参考书

1王崇喜.球类运动--足球/高等学校教材[M].高等教育出版社,2009

2吴剑.现代足球教学与训练游戏[M].北京:中国科学技术出版社,2007

3王民享.吴剑.现代欧美足球训练理论与方法[M].北京:北京体育大学出版社,2009

五、考核要求与方式

（一）技能考核：70%

1. 颠球：除手臂外任意部位颠球地50个满分。（10分）
2. 比赛：传接球技术运用、观察能力。（30分）
3. 裁判实践：跑位、判罚。（30分）

（二）平时成绩：考勤30%

比例：总评成绩（100分）=平时成绩（30分）+ 技能考核（70分）

《术科限制性专修游泳》教学大纲 (一)

课程类别：专业教育课程 课程名称：术科限制性专修游泳

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020751

总 学 时：96学时 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：游泳普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

社会体育与运动训练专业教育计划中提出专业培养目标：游泳运动是大众普遍喜爱的体育运动项目之一，它具有娱乐性与健身性等特点，对大众健身具有很高的锻炼价值。社会体育与运动训练专业游泳课程，是培养社会体育专业与运动训练专业学生掌握游泳运动的基本理论与基本技术技能的基础术科之一。要求学生，基本掌握游泳运动基本理论知识，为将来走向社会，对游泳运动的推广与指导提供专业理论和技术支持。

通过本课程的学习，学生应获得以下几方面的知识和能力：学习和掌握游泳运动基本理论以及四种泳姿的基本技术动作；对游泳竞赛规则要基本掌握；了解一定的水质监测知识；通过国家级初级救生员考核及初级教练员的考核；具备一定的专业技术指导水平！

二、目的与任务

1、本课程是以游泳练习为主要手段，让学生掌握人体在水中运动的力学规律。培养和提高学生在水环境中的运动能力，养成终生自觉锻炼身体的习惯。通过学习掌握基本的救护技能、教学训练知识为主要目标。

2、游泳运动专修课课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习，掌握四种泳姿的基本理论，学会四种泳姿的基本技术，并介绍游泳的基本理论及技术，掌握如何运用游泳技术进行救护等知识。

3、通过本课程的学习，对学生进行意志品德教育，使学生通过游泳达到锻炼身体、增强身体素质；在掌握游泳的练习方法后并根据自身的实际情况对不同群体进行教学指导；了解游泳的竞赛组织和比赛规则，能够组织小型的游泳比赛；对场馆运营的模式及水质的监测有一定的了解，能为将来的就业打下扎实的基础。

4、通过学习，使学生了解游泳运动的历史、现状和未来的发展趋势。有一定的科研撰写水平。

三、课程内容、基本要求

（一）、基本理论

1. 游泳运动概述及发展历史
2. 游泳运动基本技术原理及竞赛规则
3. 游泳技术（初级、中级、高级 ）
4. 不同年龄阶段的生长发育特点与训练配合
5. 游泳教学理论与方法
6. 初级游泳救生员技能细则
7. 水质监测的基本知识
8. 游泳场馆的运营与管理
9. 、基本技术

1、蛙泳中级技术

2、自由泳中级技术

3、仰泳初级技术

4、蝶泳初级技术

5、掌握游泳的水上初级救护知识

6、掌握游泳教学理论与方法

四、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 游泳教学知识理论课与录像观摩 | 8 |  | 8 |
| 水质监测的基本知识 | 6 |  | 6 |
| 蛙泳中级技术--蹬腿技术提高 |  | 20 | 20 |
| 蛙泳中级技术--划臂技术提高 |  | 16 | 16 |
| 蛙泳中级技术--出发技术 |  | 16 | 16 |
| 蛙泳中级技术--完整配合 |  | 24 | 24 |
| 复习考核 |  | 6 | 6 |
| 合计 | 14 | 82 | 96 |

五、主要参考书

六、考核内容与要求

1. 每学期对所学泳姿技术的掌握
2. 蛙泳及自游泳 300m连续游

时间限定：6分钟 60分 5分20秒80分 5分钟100分

1. 蝶泳及仰泳 200m连续游

时间限定：6分钟 60分 5分20秒80分 5分钟1《游泳》高等教育出版社

2《游泳年龄组教学训练大纲》人民体育出版社

3《游泳救生员》高等教育出版社

4《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则》高等教育出版社

5《游泳竞赛规则》2014-2018 人民体育出版社

6《游泳运动》全国体育院校教材委员会审定—游泳教材小组编，人民体育出版社2001年

100分

1. 救护的水中实践考核
2. 两种入水 跨步入水 蛙式入水
3. 三种接近 正面接近 侧面接近 背面接近
4. 两种拖带 夹胸拖带 双手腋下拖带
5. 25米速游 达标时间男生20秒女生22秒
6. 20米潜泳
7. 岸上解脱5种方式
8. 溺水者的心肺复苏 操作步骤及方法

以上动作的规范程度和熟练程度按照国家救生员考试标准评判

1. 实践教学考核
2. 备课 教案的规范 对所上内容的安排调理
3. 教授方法及过程
4. 学生对泳姿技术的掌握程度

七、评定标准

1. 每学期平时成绩占30%
2. 每学期测试成绩占70%

《术科限制性专修游泳》教学大纲（二）

课程类别：专业教育课程 课程名称：术科限制性专修游泳

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020752

总 学 时：96学时 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：游泳普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

社会体育与运动训练专业教育计划中提出专业培养目标：游泳运动是大众普遍喜爱的体育运动项目之一，它具有娱乐性与健身性等特点，对大众健身具有很高的锻炼价值。社会体育与运动训练专业游泳课程，是培养社会体育专业与运动训练专业学生掌握游泳运动的基本理论与基本技术技能的基础术科之一。要求学生，基本掌握游泳运动基本理论知识，为将来走向社会，对游泳运动的推广与指导提供专业理论和技术支持。

通过本课程的学习，学生应获得以下几方面的知识和能力：学习和掌握游泳运动基本理论以及四种泳姿的基本技术动作；对游泳竞赛规则要基本掌握；了解一定的水质监测知识；通过国家级初级救生员考核及初级教练员的考核；具备一定的专业技术指导水平！

二、目的与任务

1、本课程是以游泳练习为主要手段，让学生掌握人体在水中运动的力学规律。培养和提高学生在水环境中的运动能力，养成终生自觉锻炼身体的习惯。通过学习掌握基本的救护技能、教学训练知识为主要目标。

2、游泳运动专修课课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习，掌握四种泳姿的基本理论，学会四种泳姿的基本技术，并介绍游泳的基本理论及技术，掌握如何运用游泳技术进行救护等知识。

3、通过本课程的学习，对学生进行意志品德教育，使学生通过游泳达到锻炼身体、增强身体素质；在掌握游泳的练习方法后并根据自身的实际情况对不同群体进行教学指导；了解游泳的竞赛组织和比赛规则，能够组织小型的游泳比赛；对场馆运营的模式及水质的监测有一定的了解，能为将来的就业打下扎实的基础。

4、通过学习，使学生了解游泳运动的历史、现状和未来的发展趋势。有一定的科研撰写水平。

三、课程内容、基本要求

（一）、基本理论

游泳运动概述及发展历史

游泳运动基本技术原理及竞赛规则

游泳技术（初级、中级、高级 ）

不同年龄阶段的生长发育特点与训练配合

游泳教学理论与方法

初级游泳救生员技能细则

水质监测的基本知识

游泳场馆的运营与管理

1. 、基本技术

1、蛙泳中级技术

2、自由泳中级技术

3、仰泳初级技术

4、蝶泳初级技术

5、掌握游泳的水上初级救护知识

6、掌握游泳教学理论与方法

四、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 游泳教学知识理论课与录像观摩 | 8 |  | 8 |
| 游泳场馆的运营与管理 | 6 |  | 6 |
| 自由泳中级技术--打腿 |  | 20 | 20 |
| 自由泳中级技术--换气 |  | 16 | 16 |
| 自由泳中级技术--划臂 |  | 16 | 16 |
| 自由泳中级技术--打腿+划臂 |  | 8 | 8 |
| 自由泳中级技术--出发技术 |  | 6 | 6 |
| 自由泳中级技术--完整配合 |  | 10 | 10 |
| 复习考核 |  | 6 | 6 |
| 合计 | 14 | 82 | 96 |

五、主要参考书

1《游泳》高等教育出版社

2《游泳年龄组教学训练大纲》人民体育出版社

3《游泳救生员》高等教育出版社

4《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则》高等教育出版社

5《游泳竞赛规则》2014-2018 人民体育出版社

6《游泳运动》全国体育院校教材委员会审定—游泳教材小组编，人民体育出版社2001年

六、考核内容与要求

每学期对所学泳姿技术的掌握

蛙泳及自游泳 300m连续游

时间限定：6分钟 60分 5分20秒80分 5分钟100分

蝶泳及仰泳 200m连续游

时间限定：6分钟 60分 5分20秒80分 5分钟100分

救护的水中实践考核

两种入水 跨步入水 蛙式入水

三种接近 正面接近 侧面接近 背面接近

两种拖带 夹胸拖带 双手腋下拖带

25米速游 达标时间男生20秒女生22秒

20米潜泳

岸上解脱5种方式

溺水者的心肺复苏 操作步骤及方法

以上动作的规范程度和熟练程度按照国家救生员考试标准评判

1. 实践教学考核
2. 备课 教案的规范 对所上内容的安排调理
3. 教授方法及过程
4. 学生对泳姿技术的掌握程度

七、评定标准

1. 每学期平时成绩占30%
2. 每学期测试成绩占70%

《术科限制性专修游泳》教学大纲（三）

课程类别：专业教育课程 课程名称：术科限制性专修游泳

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020753

总 学 时：96 学时 学 分：6

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：游泳普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

社会体育与运动训练专业教育计划中提出专业培养目标：游泳运动是大众普遍喜爱的体育运动项目之一，它具有娱乐性与健身性等特点，对大众健身具有很高的锻炼价值。社会体育与运动训练专业游泳课程，是培养社会体育专业与运动训练专业学生掌握游泳运动的基本理论与基本技术技能的基础术科之一。要求学生，基本掌握游泳运动基本理论知识，为将来走向社会，对游泳运动的推广与指导提供专业理论和技术支持。

通过本课程的学习，学生应获得以下几方面的知识和能力：学习和掌握游泳运动基本理论以及四种泳姿的基本技术动作；对游泳竞赛规则要基本掌握；了解一定的水质监测知识；通过国家级初级救生员考核及初级教练员的考核；具备一定的专业技术指导水平！

二、目的与任务

1、本课程是以游泳练习为主要手段，让学生掌握人体在水中运动的力学规律。培养和提高学生在水环境中的运动能力，养成终生自觉锻炼身体的习惯。通过学习掌握基本的救护技能、教学训练知识为主要目标。

2、游泳运动专修课课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习，掌握四种泳姿的基本理论，学会四种泳姿的基本技术，并介绍游泳的基本理论及技术，掌握如何运用游泳技术进行救护等知识。

3、通过本课程的学习，对学生进行意志品德教育，使学生通过游泳达到锻炼身体、增强身体素质；在掌握游泳的练习方法后并根据自身的实际情况对不同群体进行教学指导；了解游泳的竞赛组织和比赛规则，能够组织小型的游泳比赛；对场馆运营的模式及水质的监测有一定的了解，能为将来的就业打下扎实的基础。

4、通过学习，使学生了解游泳运动的历史、现状和未来的发展趋势。有一定的科研撰写水平。

三、课程内容、基本要求

（一）、基本理论

1. 游泳运动概述及发展历史
2. 游泳运动基本技术原理及竞赛规则
3. 游泳技术（初级、中级、高级 ）
4. 不同年龄阶段的生长发育特点与训练配合
5. 游泳教学理论与方法
6. 初级游泳救生员技能细则
7. 水质监测的基本知识
8. 游泳场馆的运营与管理
9. 、基本技术

1、蛙泳中级技术

2、自由泳中级技术

3、仰泳初级技术

4、蝶泳初级技术

5、掌握游泳的水上初级救护知识

6、掌握游泳教学理论与方法

四、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 游泳教学知识理论课与录像观摩 | 8 |  | 8 |
| 初级救生员水中实践 | 6 | 8 | 14 |
| 初级仰泳--打腿 |  | 20 | 20 |
| 初级仰泳--划臂 |  | 20 | 20 |
| 初级仰泳--完整技术 |  | 28 | 28 |
| 复习考核 |  | 6 | 6 |
| 合计 | 14 | 82 | 96 |

五、主要参考书

1《游泳》高等教育出版社

2《游泳年龄组教学训练大纲》人民体育出版社

3《游泳救生员》高等教育出版社

4《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则》高等教育出版社

5《游泳竞赛规则》2014-2018 人民体育出版社

6《游泳运动》全国体育院校教材委员会审定—游泳教材小组编，人民体育出版社2001年

六、考核内容与要求

1. 每学期对所学泳姿技术的掌握
2. 蛙泳及自游泳 300m连续游

时间限定：6分钟 60分 5分20秒80分 5分钟100分

1. 蝶泳及仰泳 200m连续游

时间限定：6分钟 60分 5分20秒80分 5分钟100分

1. 救护的水中实践考核
2. 两种入水 跨步入水 蛙式入水
3. 三种接近 正面接近 侧面接近 背面接近
4. 两种拖带 夹胸拖带 双手腋下拖带
5. 25米速游 达标时间男生20秒女生22秒
6. 20米潜泳
7. 岸上解脱5种方式
8. 溺水者的心肺复苏 操作步骤及方法

以上动作的规范程度和熟练程度按照国家救生员考试标准评判

1. 实践教学考核
2. 备课 教案的规范 对所上内容的安排调理
3. 教授方法及过程
4. 学生对泳姿技术的掌握程度

七、评定标准

1. 每学期平时成绩占30%
2. 每学期测试成绩占70%

《术科限制性专修游泳》教学大纲（四）

课程类别：专业教育课程 课程名称：术科限制性专修游泳

开课单位：体育学院 课程编号：N0311020754

总 学 时：64学时 学 分：4

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：游泳普修

一、课程在教学计划中的地位、作用

社会体育与运动训练专业教育计划中提出专业培养目标：游泳运动是大众普遍喜爱的体育运动项目之一，它具有娱乐性与健身性等特点，对大众健身具有很高的锻炼价值。社会体育与运动训练专业游泳课程，是培养社会体育专业与运动训练专业学生掌握游泳运动的基本理论与基本技术技能的基础术科之一。要求学生，基本掌握游泳运动基本理论知识，为将来走向社会，对游泳运动的推广与指导提供专业理论和技术支持。

通过本课程的学习，学生应获得以下几方面的知识和能力：学习和掌握游泳运动基本理论以及四种泳姿的基本技术动作；对游泳竞赛规则要基本掌握；了解一定的水质监测知识；通过国家级初级救生员考核及初级教练员的考核；具备一定的专业技术指导水平！

二、目的与任务

1、本课程是以游泳练习为主要手段，让学生掌握人体在水中运动的力学规律。培养和提高学生在水环境中的运动能力，养成终生自觉锻炼身体的习惯。通过学习掌握基本的救护技能、教学训练知识为主要目标。

2、游泳运动专修课课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习，掌握四种泳姿的基本理论，学会四种泳姿的基本技术，并介绍游泳的基本理论及技术，掌握如何运用游泳技术进行救护等知识。

3、通过本课程的学习，对学生进行意志品德教育，使学生通过游泳达到锻炼身体、增强身体素质；在掌握游泳的练习方法后并根据自身的实际情况对不同群体进行教学指导；了解游泳的竞赛组织和比赛规则，能够组织小型的游泳比赛；对场馆运营的模式及水质的监测有一定的了解，能为将来的就业打下扎实的基础。

4、通过学习，使学生了解游泳运动的历史、现状和未来的发展趋势。有一定的科研撰写水平。

三、课程内容、基本要求

（一）、基本理论

1. 游泳运动概述及发展历史
2. 游泳运动基本技术原理及竞赛规则
3. 游泳技术（初级、中级、高级 ）
4. 不同年龄阶段的生长发育特点与训练配合
5. 游泳教学理论与方法
6. 初级游泳救生员技能细则
7. 水质监测的基本知识
8. 游泳场馆的运营与管理
9. 、基本技术

1、蛙泳中级技术

2、自由泳中级技术

3、仰泳初级技术

4、蝶泳初级技术

5、掌握游泳的水上初级救护知识

6、掌握游泳教学理论与方法

四、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 游泳教学知识理论课与录像观摩 | 6 |  | 6 |
| 初级教练员理论实践 | 2 | 2 | 4 |
| 初级蝶泳技术--躯干与打腿 |  | 16 | 16 |
| 初级蝶泳技术--手臂与呼吸 |  | 14 | 14 |
| 初级蝶泳技术--完整技术 |  | 20 | 20 |
| 复习考核 |  | 4 | 4 |
| 合计 | 8 | 56 | 64 |

五、主要参考书

1《游泳》高等教育出版社

2《游泳年龄组教学训练大纲》人民体育出版社

3《游泳救生员》高等教育出版社

4《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则》高等教育出版社

5《游泳竞赛规则》2014-2018 人民体育出版社

6《游泳运动》全国体育院校教材委员会审定—游泳教材小组编，人民体育出版社2001年

六、考核内容与要求

1. 每学期对所学泳姿技术的掌握
2. 蛙泳及自游泳 300m连续游

时间限定：6分钟 60分 5分20秒80分 5分钟100分

1. 蝶泳及仰泳 200m连续游

时间限定：6分钟 60分 5分20秒80分 5分钟100分

1. 救护的水中实践考核
2. 两种入水 跨步入水 蛙式入水
3. 三种接近 正面接近 侧面接近 背面接近
4. 两种拖带 夹胸拖带 双手腋下拖带
5. 25米速游 达标时间男生20秒女生22秒
6. 20米潜泳
7. 岸上解脱5种方式
8. 溺水者的心肺复苏 操作步骤及方法

以上动作的规范程度和熟练程度按照国家救生员考试标准评判

1. 实践教学考核
2. 备课 教案的规范 对所上内容的安排调理
3. 教授方法及过程
4. 学生对泳姿技术的掌握程度

七、评定标准

1. 每学期平时成绩占30%
2. 每学期测试成绩占70%

《运动生物化学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称： 运动生物化学

开课单位：体育学院 课程编号： N06110201

总 学 时：32学时 学　　分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程： 无

一、课程在教学计划中地位、作用

运动生物化学是研究机体运动时体内的化学变化即物质代谢及其调节的特点与规律，研究运动引起体内分子水平适应性变化及其机理的一门学科。运动生物化学主要采用化学的原理与方法，同时融入多学科的技术，从分子水平探讨运动与身体化学组成之间的相互适应，运动过程中机体内物质和能量代谢及调节规律，为增强体质、提高竞技运动能力提供理论和方法。通过本课程的教学，使学生掌握运动人体变化的生物学本质、评定和监控运动人体机能状态的方法。培养学生运用运动生物化学基本理论分析问题和解决问题的能力，并能科学地指导不同人群的体育锻炼和运动训练。为进一步从事相关专业课的学习和体育科研工作奠定基础。

二、课程内容、基本要求

绪论

运动生物化学的研究任务，发展、现状及展望；了解运动生物化学在体育科学中的地位

第一章 物质代谢与运动概述

掌握运动人体的物质组成、酶催化反应的特点、运动中生物氧化过程及ATP的合成；熟悉运动中机体物质代谢的基本知识；理解运动引起人体物质组成及酶的适应性变化。

第二章 糖质代谢与运动

掌握糖的概念、人体内糖的存在形式与储量、糖代谢不同化学途径与ATP合成的关系、糖代谢及其产物对人体运动能力的影响；了解糖酵解、糖的有氧氧化的基本代谢过程及其在运动中的意义。

第三章 脂代谢与运动

掌握脂质的概念与功能、脂肪酸分解代谢的过程、运动时脂肪利用的特点与规律；了解酮体的生成和利用及运动中酮体代谢的意义；理解运动、脂代谢与健康的关系。

第四章 蛋白脂代谢与运动

掌握蛋白质的概念、分子组成和基本代谢过程，以及运动时蛋白质和氨基酸代谢变化的一般规律；理解蛋白质结构与功能的辩证关系。了解运动与蛋白质代谢和氨基酸代谢的适应。

第五章 运动时骨骼肌的代谢调节与能量利用

掌握运动时物质代谢调节的基本方式、骨骼肌三大供能系统的供能特点和过程；了解运动过程中物质代谢的相互联系；进一步理解代谢能力、供能能力与运动能力的关系。

第六章 运动性疲劳及恢复过程的生化特点

掌握运动性疲劳的概念、分类及其与运动训练的关系，理解中枢疲劳和外周疲劳的生化特点，运动后不同物质的代谢恢复规律和代谢适应机制，并学会应用这些知识指导运动训练和体育锻炼。

第七章 运动与适应的分子调控

理解DNA的双螺旋结构模型、DNA的自我复制过程，RNA的生物合成及功能、了解与运动关系较密切的细胞信号传导通路，急性力竭运动与非力竭性运动对生物分子变化的异同作用。

第八章 运动人体机能的生化评定

掌握评定运动人体机能和训练效果的生化指标，评定原理与方法及实际运用中的注意事项；学会根据所学生化指标和评定方法，结合实际对运动人体的机能状态及其运动适应能力做出综合评定。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 内 容 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第一章 物质代谢与运动概述 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章 糖质代谢与运动 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章 脂代谢与运动 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章 蛋白脂代谢与运动 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 运动时骨骼肌的代谢调节与能量利用 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 运动性疲劳及恢复过程的生化特点 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 运动与适应的分子调控 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 运动人体机能的生化评定 | 2 | 8 | 10 |
| 合 计 | 24 | 8 | 32 |

四、参考书目

1、张蕴琨、丁树哲. 运动生物化学.北京：高等教育出版社，2006年.

五、课程考核与成绩评定

本课程采用平时成绩及论文写作的方式进行考核，平时成绩及论文写作比例（30%：70%）学生在本学科范围内自由寻找感兴趣的题目并对相关研究进行一定的总结，字数在2000左右。

《运动生物力学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：运动生物力学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110202

总 学 时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

一、课程在培养方案中的地位、作用；

运动生物力学是社会体育指导与管理专业本科生的一门必修课程。它是研究体育运动中人体机械运动规律的学科，学生通过学习本课程，能对体育运动中的具体问题进行生物力学分析并能在教学、训练实践中加以应用，以提高教学训练质量。

二、课程内容、基本要求：

第一章 运动生物力学概论

1.运动生物力学概念

2.运动生物力学的任务和内容

3.运动生物力学的发展简史

通过本章的学习，使学生简单了解和掌握与运动生物力学有关的基础知识和基本概念。

第二章 人体生物力学参数

1.人体惯性参数

2.运动学参数

3.动力学参数

4.运动生物力学参数特征

本章主要内容是介绍研究运动生物力学过程中所涉及到的相关参数以及这些参数的获取方法，是学生对人体生物力学参数的概念更为具体化，形象化。

第三章 骨、关节、肌肉的生物力学

1.骨的生物力学

2.关节生物力学

3.肌肉生物力学

本章主要介绍人体运动器官的力学性质以及人体基本活动形式特征，包括骨骼系统、肌肉系统的基本活动形式。旨在让学生了解和掌握从力学观点分析人体骨骼和肌肉的性质。

第四章 运动生物力学原理

1.摆动动作的生物力学原理

2.鞭打动作的生物力学原理

3.相向动作的生物力学原理

4.冲击动作的生物力学原理

5.缓冲动作的生物力学原理

6.蹬伸动作的生物力学原理

本章主要学习人们从事体育活动的方法，以及了解完成体育活动方法中具有普遍性意义的规律。同时学习和介绍几种人体最基本的运动形式的生物力学分析方法，研究其生物力学特征和原理。

第五章 运动生物力学应用

1.人体平衡的生物力学分析

2.抛体运动的生物力学分析

3.器械运动的流体力学分析

4.人体运动的流体力学分析

5.走的生物力学分析

6.跑的生物力学分析

7.跳跃的生物力学分析

8.投掷的生物力学分析

本章的学习内容主要是人体常见动作的生物力学分析方法，使学生通过了解常规的运动生物力学分析方法，学会对日常动作和体育运动中的常见动作进行简单的生物力学分析，使其加深对动作结构的了解与认识。

三、实验

实验一 三维人体运动影像采集实验

本实验通过运动影像测量方法，利用高速摄像机对人体运动的视频资料进行三维立体采集，并将采集得到的视频文件储存进入计算机。

基本要求：

1. 初步了解三维重构原理；

2. 了解三维标定框架的使用方法；

3. 了解三维人体运动影像拍摄的流程及注意事项。

实验二 红外人体运动动作捕捉实验

本实验利用红外人体三维采集系统，对人体动作进行采集、分析、动作回放与演示。

基本要求：

1. 了解红外人体三维采集系统的基本操作方法和步骤；

2. 准确识别人体关节点的位置；

3. 了解数据处理方法和数据平滑过程。

实验三 人体表面肌电采集实验

本实验通过利用人体表面肌电采集系统，对人体的表面肌电信号进行采集，是学生了解和掌握人体肌电信号的采集、分析过程和操作流程。

基本要求：

1. 学习和了解肌肉收缩时电活动产生和传递机制。

2. 掌握肌电采集系统设备的组成、连接以及操作。

3. 掌握实验中对皮肤的处理和电极位置的贴放。

4. 了解表面肌电采集与分析系统的操作及其应用。

实验四 人体地面反作用力参数采集

本实验通过利用测力台，对人体运动中的地面反作用力信号进行采集，是学生了解和掌握人体对外作用力信号的采集、分析过程和操作流程。

基本要求：

1. 学习和了解人体运动过程中的地面反作用力变化情况。

2. 掌握测力台系统设备的组成、连接以及操作。

3. 掌握实验中对力随时间变化参数的特征。

4. 了解测力台系统的操作及其应用。

四、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 运动生物力学概论 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 人体生物力学参数 | 4 | 0 | 2 |
| 第三章 骨、关节、肌肉的生物力学 | 4 | 0 | 2 |
| 第四章 运动生物力学原理 | 4 | 0 | 0 |
| 第五章 运动生物力学应用 | 2 | 0 | 0 |
| 实验一三维人体运动影像采集实验 | 0 | 4 | 4 |
| 实验二红外人体运动动作捕捉实验 | 0 | 4 | 4 |
| 实验三人体表面肌电采集实验 | 0 | 4 | 4 |
| 实验四人体地面反作用力参数采集 | 0 | 4 | 4 |
| 合计 | 16 | 16 | 32 |

五、主要参考书

《运动生物力学》、《现代运动生物力学》、《人体运动生物力学》

六、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

平时成绩占20%，作业占50%，实验操作占30%

《运动医学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：运动医学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110203

总 学 时：32 学时 学　　分：2

适用专业：社会体育指导与管理、运动训练

先修课程：运动解剖学、运动生理学、体育保健学

一、课程在培养方案中地位、作用

《运动医学》是一门研究运动对机体影响的综合科学，与基础医学、临床医学、预防医学都有密切关联。它是随着体育事业发展的需要与科学分工而逐渐形成的。对于运动损伤康复具有很高的实用价值。开设本科的目的是研究如何通过体育锻炼增强人体质，防病治病的问题，并提出科学的理论基础；利用现代医学方法，评定运动程度，保证合理运动量，促进疲劳迅速消除，防止出现过度疲劳；防治运动创伤和运动疾病。

二、课程基本内容、基本要求

1. 运动心理

1.掌握青少年运动员的紧张感产生的条件及原因

2.掌握自我控制心理能量和自我心理调整的技能

3.了解燃尽症及心里能量与最佳能量区

4.了解青少年运动员遭遇疼痛时的身心变化及装病行为

5.自我控制心理能量和自我心理调整的技能

1. 不同人群与运动

1.掌握生长发育与运动

2.掌握某些慢性病患儿与运动

3.了解女性与运动。

4.了解老年人与运动

5.了解残疾人与运动

1. 运动员的体能训练

1.掌握速度训练、力量训练、耐力训练、的主要医学生理学因素及训练方法

2.了解与运动训练相关的强力手段

3.掌握速度训练

4.掌握力量训练

5.掌握耐力训练

6.了解与运动训练有关的强力手段

1. 运动损伤概述

1.掌握运动损伤的机制及原因（内在因素及外部因素）

2.了解运动损伤的预防

1. 急性损伤

1.掌握肌肉拉伤与挫伤、韧带损伤等

2.了解开放型损伤的分类

3.掌握骨折的种类及治疗

5.开放型损伤的分类

1. 慢性损伤

1.掌握腱鞘炎、滑囊炎、疲劳骨折

2.了解神经卡压综合症

3.了解肌痉挛

4.神经卡压综合症

1. 运动损伤的康复

1.掌握运动损伤的康复措施及膝与大腿、足与踝及小腿损伤的康复

2.了解运动损伤的康复评估及措施

3.了解运动康复治疗的历史沿革

4.膝与大腿损伤的康复

5.足、踝与小腿损伤的康复

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 内 容 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 运动心理 | 4 | 0 | 4 |
| 1. 不同人群与运动 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章 运动员的体能训练 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章 运动损伤概述 | 4 | 0 | 4 |
| 1. 急性损伤 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章 慢性损伤  肌腱材料学常识与训练和健身 | 4 | 0 | 4 |
| 第七章 运动损伤的康复 | 2 | 4 | 6 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 合 计 | 26 | 4 | 32 |

四、参考书目

《运动医学》、《运动损伤急救》

五、考核方式

本课程采用平时成绩及论文写作的方式进行考核，平时成绩及论文写作比例（30%：70%）。学生在本学科范围内自由寻找感兴趣的题目并对相关研究进行一定的总结，字数在2000左右。

《体育营养学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称： 体育营养学

开课单位：体育学院 课程编号： N06110204

总 学 时：16学时 学　　分：1

适用专业：社会体育指导与管理、

先修课程： 无

一、课程在教学计划中地位、作用

运动营养学是营养学中的一个新的分支，是运动医学的重要组成部分，是研究健身人群和运动员在运动过程中营养学问题的一门学科。

二、课程内容、基本要求

第一章 运动营养基础

了解蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素、水和食物纤维等七大类营养素各自的结构、分类及其独特的营养功能，了解不同运动和活动的能量消耗及运动时水的补充。

第二章 运动与健康膳食指导

了解健康与体质的涵义及影响因素，了解自由基、抗氧化剂对健康和运动能力的影响，并掌握合理膳食、平衡膳食对运动和健康的意义。

第三章 营养与健身运动

掌握不同运动项目的健身活动的营养需求，了解健身运动的能量消耗，并掌握合理膳食营养的概念和要求。

第四章 不同健身人群的营养需求

了解不同人群的健身锻炼的营养要求，掌握减控体重者运动锻炼的营养特点和注意事项。

第五章 体力活动、营养与常见慢性病。

掌握体力活动的概念及几种常见慢性病：心血管疾病、糖尿病、骨质疏松、肥胖的运动和营养治疗。

第六章 常见的运动营养补剂

掌握不同运动营养补剂的作用和适用运动项目，并了解其使用时的注意事项。

第七章 运动员的营养需要特点

掌握运动员的能量需求，对运动项群理论有一定了解，并了解不同项群运动员的营养需求特点。掌握部分专项运动员的营养需求特点。

第八章 运动员比赛期的膳食营养

掌握运动员赛前的生理特点和营养需求及赛中和赛后的营养促力手段。

第九章  运动营养补充的误区与违禁药物

了解运动员常见的营养认识误区。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 内 容 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章  运动营养基础 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章  运动与健康膳食指导 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章  营养与健身运动 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章  不同健身人群的营养需求 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章  体力活动、营养与常见慢性病 | 1 | 0 | 1 |
| 第六章  常见的运动营养补剂 | 1 | 0 | 1 |
| 第七章  运动员的营养需要特点 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章  运动员比赛期的膳食营养 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章  运动营养补充的误区与违禁药物 | 2 | 0 | 2 |
| 合 计 | 16 | 0 | 16 |

四、参考书目

1、张钧主编.运动营养学.高等教育出版社,2006年

五、课程考核与成绩评定

本课程采用平时成绩及论文写作的方式进行考核，平时成绩及论文写作比例（30%：70%）学生在本学科范围内自由寻找感兴趣的题目并对相关研究进行一定的总结，字数在2000左右。

《户外运动急救》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：户外运动急救

开课单位：体育学院 课程编号：N06110205

总 学 时：16 学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：运动解剖学 运动生理学 体育保健学

一、课程在教学计划中地位、作用：

《户外运动急救医学》运动医学的一个重要组成部分，是对运动急性危重病人实施紧急救治的一门新兴的、独立的医学学科，同时也是建立在运动与医学础上的专门学科。目的主要是培养学生对急诊急救工作的性质、特点有初步的了解，培养训练学生的急诊思维能力、应急能力和动手能力。通过户外运动急救医学课程的学习，使学生能够学习和获得基本的由于运动造成损伤的基本急救方法，从而为毕业从事相关工作以及今后更好地适应社会需求进行准备。

二、课程内容、基本要求

第一章 急性中毒的急救

1.了解急性中毒的基本概念和内涵

2.熟悉急性中毒的种类及基本原理

3.掌握急救中毒的临床表现

4.掌握急救中毒的急救原则

5.掌握急救中毒的特效急救药物和使用方法

第二章 恶劣环境生存

1.掌握热带雨林生存的注意事项

2.掌握沙漠生存的注意事项

3.掌握高原生存的注意事项

第三章 野外生存知识

1.野外判定方向

2.野外宿营

3.野外生火

4.用具制作

5.野外水源

6.应付危险动物

7.应对自然灾难

8.求救信号

教学重点：野外判定方向、野外宿营、野外生火、野外水源、应付危险动物、应对自然灾难、求救信号的方法。

第四章 创伤急救

1.了解颅脑创伤、胸部创伤、腹部创伤、骨与关节创伤的原因及机理。

2.熟悉颅脑创伤、胸部创伤、腹部创伤、骨与关节创伤的伤情评估。

3.掌握颅脑创伤、胸部创伤、腹部创伤、骨与关节创伤的急救方法。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一章 急性中毒的急救 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 恶劣环境生存 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章 野外生存知识 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章 创伤急救 | 2 | 2 | 4 |
| 复习 | 0 | 2 | 2 |
| 合计 | 12 | 4 | 16 |

四、参考书目

《野外生存手册》、《运动损伤急救》

五、考核方式

本课程采用平时成绩及论文写作的方式进行考核，平时成绩及论文写作比例（30%：70%）学生在本学科范围内自由寻找感兴趣的题目并对相关研究进行一定的总结，字数在2000左右。

《实用运动推拿按摩》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：实用运动推拿按摩

开课单位：体育学院 课程编号：N06110206

总 学 时：32 学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：运动解剖学、运动生理学、体育保健学

一、课程在教学计划中的地位、作用：

社会体育指导与管理专业培养的学生应具备社会体育基本理论、基本知识、基本技术和基本技能，实践能力强，能在社会体育健身活动中从事健身咨询。实用运动推拿按摩是研究传统推拿按摩技术在运动伤病中的应用。因此，在教学计划中将其列为专业任选课，使感兴趣的学生可以在学习了运动解剖学、运动生理学和体育保健学知识的基础上学习这门课程。

通过本课程的学习，使学生能够初步掌握运用传统推拿按摩知识，对常见运动伤病可以进行相应的治疗，以达到防治运动性伤病以及促进运动能力提高的目的。

二、课程内容、基本要求：

第一章　基础知识

1.了解传统推拿按摩技术的起源与发展

2.了解中医学基础知识

第二章　推拿按摩基本原理与原则

1.了解推拿按摩治疗作用的基本原理

2.了解推拿按摩的治疗原则

3.了解推拿按摩的影响因素

4.了解推拿按摩的适应症与禁忌症

5.了解常见异常情况的处理

第三章　推拿按摩基本手法

1.了解手法的基本要求、基本原则与分类

2.了解常见手法的运用

第四章　常见伤病的推拿按摩

1.了解四肢常见伤病的推拿按摩

2.了解保健按摩的基本技术

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 基础知识 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章 推拿按摩基本原理与原则 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章 推拿按摩基本手法 | 12 | 0 | 12 |
| 第四章 常见伤病的推拿按摩 | 12 | 0 | 12 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.于天源. 推拿按摩学（第三版）. 中国协和医科大学出版社, 2012.

2.黄晓琳. 康复医学（第五版）. 人民卫生出版社, 2013.

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

平时成绩占30%，期末成绩占70%，期末考核采用操作考核的形式。

《体育哲学》教学大纲

课程类别：专业选修课 课程名称：体育哲学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110234

总 学 时：16 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：体育概论

一、课程在培养方案中的地位、作用：

《体育哲学》是社会体育指导与管理专业的选修课程，通过本课程的教学使学生掌握体育的整

体观，掌握人类对客观世界整体性认识的历史发展、辩证整体观对体育运动的指导意义等基本理

论知识；了解体育与生命观，体育与人体观、体育观以及竞技运动的本质属性和结构特征。

二、课程内容、基本要求

1. 体育的整体观

1、掌握人类对客观世界整体性认识的历史发展

2、了解辩证整体观对体育运动的指导意义

1. 体育与生命观

了解体育与生命观，体育与人体观

1. 竞技运动异化问题的研究现状

了解竞技运动异化论问题

第四章 竞技运动的本质属性及其结构

了解竞技运动的本质属性和结构特征。

1. 体育观

了解不同体育观在体育中的价值作用

第六章 复习和讨论

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 理论（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一章 体育的整体观 | 3 | 0 | 3 |
| 第二章 体育与生命观 | 3 | 0 | 3 |
| 第三章 竞技运动异化问题的研究现状 | 3 | 0 | 3 |
| 第四章 竞技运动的本质属性及其结构 | 3 | 0 | 3 |
| 第五章 体育观 | 3 | 0 | 3 |
| 第六章 复习 | 1 | 0 | 1 |
| 合 计 | 16 | 0 | 16 |

四、主要参考书

于涛．《体育哲学研究.》北京：北京体育大学出版社，2009．

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估二种，我们通过学习过程监督对学生进行学习过程

评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1、学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。 其中包括出勤评价（20％），学生作业完成情况（10％）两部分。每缺勤一次扣5分，迟到一次扣1分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

2、学习效果评估：论文形式，通过“期末考试成绩”的判定进行评价（占70％）。

《体育伦理学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：体育伦理学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110208

总学时： 16学时 学 分： 1

适用专业：社会体育指导与管理专业

先修课程：无

一、课程在教学计划中地位、作用：

体育伦理学是社会体育指导与管理专业本科生的一门选修课程。体育伦理学是关于体育道德问题的学科。全面发展，德为首要。本门学科从提高学生的职业道德方面着手，旨在让学生了解目前体育界存在的道德素养问题，重在培养学生的集体主义思想和共产主义思想，本门学科在培养学生的道德方面具有任何学科都不可替代的作用。

二、课程内容、基本要求

它是体育领域内一门新兴的道德科学，是伦理学的分支学科。本门课程主要讲授体育伦理学对于发展体育运动、提高运动技术水平，振奋民族精神，提高体育工作者和体育参与者的道德素质，加强精神文明建设，更好地为经济、社会发展服务的作用与意义。通过学习使学生熟悉党和国家有关体育事业的方针、政策、法规。了解体育道德与其他体育意识形态的关系。

第一讲 体育伦理学的研究对象、任务与方法

1．体育伦理学的研究对象

2．体育伦理学的研究任务

3．体育伦理学的研究方法

第二讲 体育道德的本质、结构与功能

1．体育道德的本质

2．体育道德的结构模式

3．体育道德的社会作用

第三讲 体育道德的产生与发展

1．体育的产生及其专门化

2．体育道德的萌芽与形成

3．体育道德发展的历史演变概述

4．体育道德的发展规律

第四讲 体育道德的外部关联

1．体育道德与政治

2．体育道德与体育社会心理

3．体育道德与体育文化

4．体育道德与体育科技

第五讲 体育道德的基本原则

1．两种体育道德基本原则

2．社会主义体育道德基本原则

3．社会主义市场经济体制下体育道德规范体系的建设原则

第六讲 体育工作者的道德理想

1．体育工作者的人生观

2．人的本质与体育工作者的人生观

3．体育工作者的道德理想

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一讲 体育伦理学的研究对象、任务与方法 | 2 | 0 | 2 |
| 第二讲 体育道德的本质、功能及社会作用 | 3 | 0 | 3 |
| 第三讲 体育道德的产生与发展 | 3 | 0 | 3 |
| 第四讲 体育道德的外部关联 | 3 | 0 | 3 |
| 第五讲 体育道德的基本原则 | 3 | 0 | 3 |
| 第六讲 体育工作者的道德理想 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 16 | 0 | 16 |

四、主要参考书

1．肖群忠著《道德智慧十五讲》北京大学出版社，2008年6月第一版；

2．赵立军主编，《体育伦理学》，北京体育大学出版社，2007年1月。

3．刘湘溶，《体育伦理：理论视阈与价值范导》，湖南师范大学出版社，2008年8月第一版。

4．[雅克](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key2=%u96C5%u514B" \t "_blank)•[蒂洛](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key2=%u8482%u6D1B" \t "_blank)，[基思](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key2=%u57FA%u601D" \t "_blank)•[克拉斯曼](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key2=%u514B%u62C9%u65AF%u66FC" \t "_blank)著，[程立显](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key2=%u7A0B%u7ACB%u663E" \t "_blank)，[刘建](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key2=%u5218%u5EFA" \t "_blank)等译《伦理学与生活》，[世界图书出版公司](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key3=%u4E16%u754C%u56FE%u4E66%u51FA%u7248%u516C%u53F8" \t "_blank)，2008年8月出版。

5．〔英〕[亚当·斯密](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key2=%u4E9A%u5F53%B7%u65AF%u5BC6" \t "_blank)著，[王秀莉](http://search.book.dangdang.com/search.aspx?category=01&key2=%u738B%u79C0%u8389" \t "_blank)等译《道德情操论》，上海三联书店出版发行，2008年9月出版。

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.本课程考试成绩：结课考试占70%；平时成绩占30%。

2.考核方式：结课考试——论文（70%）；

平时成绩——出勤（10%）；讨论、作业、提问、社会调查等（20%）。

《体育人类学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：体育人类学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110209

总 学 时：16学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程： 无

一、课程在培养方案中地位、作用

社会体育指导与管理专业要求本科学生掌握社会体育方面的基础知识、基础理论、基本技能。通过本课程的学习，可以使学生了解体育的演变，体育的社会文化背景，体育对政治、经济、文化的影响，体育与文化变迁，体育在社会发展中的地位和作用，体育与人身心发展的关系以及不同人种、不同民族、不同地域体育活动的特征。有助于学生对体育进行全方位、多视角的观察，从而树立良好的体育观。

二、课程内容、基本要求

第一章 人类学

了解人类学的概念、人类学的分类及与体育有关的体质人类学、文化人类学、医学人类学、人种学、古人类学、今人类学和语人类学的知识。

1. 人类学的概念

2.人类学的分类

3. 与体育有关的几个人类学分科

教学方式：讲授

第二章 体育人类学

了解体育人类学的概念，体育人类学与其它学科的关系、体育人类学的发展史、体育人类学的研究方法及体育人类学的应用及其意义。

1. 体育人类学的概念

2. 体育人类学与其它学科的关系

3. 体育人类学的发展史

4. 体育人类学的研究方法

5. 体育人类学的应用及其意义

教学方式：讲授

第三章 体育运动的进化与发展

了解体育运动的起源、古代体育运动、近代体育运动及现代体育运动的有关知识。

1. 体育运动的起源

2. 古代体育运动

3. 近代体育运动

4. 现代体育运动

教学方式：讲授与讨论

第四章 体育文化

了解文化的概念、体育文化的含义、体育文化的起源与变迁及体育文化的功能。

1. 文化的概念

2. 体育文化的含义

3. 体育文化的起源与变迁

4. 体育文化的功能

教学方式：讲授

第五章 体育的人种特点与民族特点

了解人种与民族、人种体育与民族体育的有关知识，不同人种与民族的身体形态、素质、体能与运动能力。

1. 人种与民族

2. 人种体育与民族体育

3. 不同人种与民族的身体形态、素质、体能与运动能力

教学方式：讲授与讨论

第六章 体育人类学论文讲座

了解体育人类学论文的写作方法，分析人类学论文的写作内容及方法。

教学方式：讲授与讨论

三、课时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 人类学 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 体育人类学 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章 体育运动的进化与发展 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章 体育文化 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 体育的人种特点与民族特点 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章 体育人类学论文讲座 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 16 | 0 | 16 |

四、参考书目

1.席焕久. 体育人类学. 北京体育大学出版社, 2002.

2.薛毅. 乡土中国与文化研究. 上海书店出版社, 2008.

五、考核方式

平时占30%，论文考查占70%。

本课程采用论文写作的方式进行考核，学生在本学科范围内自由寻找感兴趣的题目并对相关研究进行一定的总结，字数在3000左右。

《体育经济学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：体育经济学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110209

总学时：32 学时 学 分： 2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：体育概论、马克思主义经济学原理

一、课程在教学计划中地位、作用

《体育经济学》是社会体育指导与管理专业的院内任选课课程。本课程将系统介绍体育经济学

的相关基础知识，公共经济学、产业经济学、劳动经济学等。从经济学的角度探索体育发展的经

济学特质。通过本课程的学习，认识体育同经济的相互关系，了解体育的产业性质和经济功能，掌

握各类体育经济活动的本质、特点及运行规律，为各类体育产业经营管理奠定理论基础。

二、课程内容、基本要求

第一章 绪论

1.了解体育经济学的产生与发展，

2.了解体育经济学的研究对象、内容及方法。

教学重点：体育经济学的产生与发展。

教学难点：体育经济学的产生与发展。

第二章 体育与经济的关系

1.正确认识与理解体育与经济的关系；

2.了解体育在经济发展中的作用；

3.掌握相关的经济学理论。

教学重点：体育的经济功能。

教学难点：经济对体育的作用。

1. 体育产业与体育服务生产

1.了解体育是一个产业部门，

2.理解体育产业的内涵、形成和发展。

3.掌握体育服务产业和体育服务的劳动过程。

教学重点：体育产业的内涵

教学难点：体育服务的劳动过程

1. 体育服务商品

1.正确认识体育服务成为商品的原因和条件，体育服务商品的范围和途径；

2.了解体育商品化的趋势；

3.理解体育服务商品供求关系；

教学重点：体育服务商品的概述。

教学难点：体育服务商品的供求关系。

1. 体育消费

1.了解体育消费的特点、类型、效益，

2.掌握体育消费水平的衡量因素；

3.了解体育消费需求的增长趋势。

教学重点：了解体育消费的特点、类型、效益，

教学难点：体育消费水平的衡量因素

1. 体育资金的来源及效益分析

1.了解体育资金的来源，

2.理解体育投资的经济效益分析

教学重点：体育投资的经济效益分析

教学难点：体育投资的经济效益分析

1. 体育部门的劳动及劳动报酬

1.了解体育部门的劳动的基本知识，

2.了解体育部门劳动报酬的分配方式。

教学重点：体育部门劳动资源的特点

教学难点：体育部分劳动资源的特点

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章：绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章：体育与经济的关系 | 4 | 0 | 4 |
| 第三章：体育产业与体育服务生产 | 6 | 0 | 6 |
| 第四章：体育服务商品 | 4 | 0 | 4 |
| 第五章：体育消费 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章：体育资金的来源及效益分析 | 4 | 0 | 4 |
| 第七章：体育部门的劳动和劳动报酬 | 6 | 0 | 6 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 32 |  | 32 |

四、主要参考书

1.《体育经济学概论》钟天朗主编，复旦大学出版社，2010年。

2.《体育经济学》靳英华主编，高等教育出版社，2011年。

3.《体育产业经济学》吴超林主编，高等教育出版社，2004年。

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.总成绩=平时成绩（30%）+期末成绩（70%），其中平时成绩包括出勤（20%）， 作业（10%）。

《体育法学》教学大纲

课程类别：专业教育任选　 开课名称：体育法学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110210

总 学 时：32学时 学 分： 2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程**：**无

**一、**课程在教学计划中的地位、作用

课程定义：《体育法学》是高等学校体育专业关于《中华人民共和国体育法》及相关法学基础理论的初级课程。

课程性质及主要目的任务：《体育法学》课程从培养高级应用型人才的总体目标出发，力求培养学生获得关于逻辑思考、理性判断及辨识复杂多变事实的初步体会。

1. 课程内容、基本要求
2. 体育法概论

1.体育法的概念

2.体育法的本质与特征

3.体育法律关系

4.体育法与其他社会现象

1. 体育法的产生和发展

1.体育法的产生

2.我国体育法的发展

3.社会主义市场经济与我国的体育法制建设

1. 体育法的地位

1.体育法的地位

2.体育法是一个独立的部门法

3.体育法与相关法的关系

1. 体育法的体系与渊源

1.体育法的体系

2.体育法的渊源

1. 体育法的制定和实施

1.体育法的制定

2.体育法的实施

1. 体育管理法律制度

1.体育管理概述

2.体育管理法律制度的地位及体系结构

3.体育管理行为的法律原则

1. 社会体育法律制度

1.社会体育概述

2.社会体育基本法律制度

基本要求：学习法学基础概念、理论，接触法学根本价值内涵和基本诉求。通过对《中华人民共和国体育法》颁布实施的法学理论实践和现实形势的多重快速变化，引导学生对法学形成整体框架式的认识，突破既往对法律、法律精神的较为模糊甚至错误的认识。培养学生形成独立思考精神、乐于并勇于对现实生活进行分析判断、具备理性辨析纷繁现实的基本素质。

三、学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授 | 讨论 | 实践 | 作业 | 小计 |
| 第一章体育法概论 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 第二章体育法的产生和发展 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 第三章体育法的地位 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 第四章体育法的体系与渊源 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 第五章体育法的制定和实施 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 第六章体育管理法律制度 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 第七章社会体育法律制度 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 复习 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 合计（学时数） | 32 | 0 | 0 | 0 | 32 |

四、主要参考教材

1.董小龙，《体育法学》，高等教育出版社，2008年第1版

2.王建中，《体育法学》，北京师范大学出版社，2010年第1版

五、考核方法：

该课程成绩评定采用出勤和期末考核相结合的方法进行，两部分占总分比例如下：

1. 平时成绩：40％

2. 期末考核：60％

《体育美学》教学大纲

课程类别：任选课 课程名称：体育美学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110211

总学时：16 学分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中地位、作用

《体育美学》课程主要介绍了体育美学的学科性质、研究对象、范围、任务与方法以及体育美的本质与特征等理论问题，阐述了体育美的内容与形式、运动美、身体美等内容，叙述了各类运动项目的审美特点和不同形态体育的审美特征。此外，对体育美的欣赏、体育的审美教育、体育美与环境等问题作了详细介绍，对体育美学的现状作了评价，对其未来作了展望。通过本课程的学习，使学生能了解体育美学，能以更科学的审美观更专业地去欣赏体育美。

二、课程内容、基本要求：

第一章 什么是美学

1.美学的历史

2.美学的学科定位

3.美学的研究对象与方法

第二章 体育美学概述

1.体育美学的学科性质

2.体育美学研究的对象和范围

3.体育美学的任务和研究方法

第三章 体育美的本质与特征

1.美的本质与体育

2.体育美的本质

3.体育美的特征

第四章 体育美的内容与形式

1.体育美的内容与形式的关系

2.体育中真、善、美的关系

第五章 运动美

1.运动美的意义

2.运动美的基本要素

3.运动美的特点

第六章 身体美

1.身体美的含义

2.身体美的基本要素

3.身体美的特点

第七章 不同运动项目的审美特点

1.田径运动的审美特点

2.球类运动的审美特点

3.体操运动的审美特点

4.武术运动的审美特点

5.体育舞蹈美的欣赏与创造

第八章 体育的审美意识与欣赏

1.美感与体育

2.体育审美意识与个性

3.体育美的欣赏

第九章 不同形态的体育审美特点

1.群众体育的审美特点

2.学校体育的审美特点

3.竞技体育的审美特点

第十章 体育的审美教育

1.体育与美育

2.体育审美教育的目的、特点与原则

3.体育审美教育的结构与功能

4.体育与精神文明建设的关系

第十一章 体育美与环境

1.体育美与建筑

2.体育美与运动服装、器材设备

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 理论（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一章 什么是美学 |  |  | 2 |
| 第二章 体育美学概述 |  |  | 1 |
| 第三章 体育美的本质与特征 |  |  | 1 |
| 第四章 体育美的内容与形式 |  |  | 2 |
| 第五章 运动美 |  |  | 1 |
| 第六章 身体美 |  |  | 1 |
| 第七章 不同运动项目的审美特点 |  |  | 2 |
| 第八章 体育的审美意识与欣赏 |  |  | 1 |
| 第九章 不同形态的体育审美特点 |  |  | 1 |
| 第十章 体育的审美教育 |  |  | 1 |
| 第十一章 体育美与环境 |  |  | 1 |
| 考 核 |  |  | 2 |
| 合 计 |  |  | 16 |

四、主要参考书

《体育美学》胡小明 主编，高等教育出版社，2015.11

1. 考核要求与方式

平时成绩占30%，期末成绩占70%，期末考核采取课程设计的方式进行。

本课程采用课题设计的方式进行考核。学生通过本课程的学习，写一篇对体育美学的认识方面的相关论文。要求有自己独到的见解。字数在2000字左右。

《体育传播学》教学大纲

课程类别： 专业任选课 课程名称： 体育传播学

开课单位： 体育学院 课程编号： N06110212

总学时： 16学时 学 分： 1

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程：心理学、体育概论

一、课程在教学计划中地位、作用

《体育传播学》主要向学生阐述体育传播是一种社会现象，体育传播的特性及传播过程、体育传播的社会学基础及应用以及体育传播学的学科地位等等，进而了解传播的实质，增强学生的人际交往能力及社会适应能力，从而增强学生体育指导与管理的沟通能力与技巧。

二、课程内容、基本要求

1. 体育传播学概述

1.体育与体育传播

2.体育传播的历史

3.体育传播的任务与特点

基本要求：了解体育传播学的历史及体育传播学的任务与特点。

1. 体育传播与媒介

1.传播媒介的性质与作用

2.体育与大众传播媒介

基本要求：了解不同媒介与体育传播的关系

1. 体育传播过程

1.人类传播的基本过程

2.体育传播过程的构成要素与特性

基本要求：掌握体育传播过程的构成要素

1. 体育传播结构

基本要求：掌握体育传播过程的构成要素及特点

1. 体育传播的受众研究

1.大众传播的受众观

2.体育传播的受众特征

基本要求：体育传播的受众体特性

第六章 体育传播与组织关系

1.组织类型

2.体育传播与组织联系

基本要求：环境认知论的认识

第七章 体育传播的社会效应一

1.环境认知论

2.舆论论与培养论

基本要求：环境认知论的认识、培养论的认识

第八章 体育传播的社会效应二

1.知沟论

2.体育传播与人际交往

基本要求： 体育传播与人际交往

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章体育传播学概述 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章体育传播与媒介 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章体育传播过程 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章体育传播结构 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章体育传播的受众与研究 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章体育传播与组织 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章体育传播的社会效应一 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章体育传播的社会效应二 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 16 | 0 | 16 |

四、主要参考书

1.《体育传播—运动、媒介与社会》，王大中 ，2006年1月

2.《传播学》，郭庆光，1999年11月

3.《人际传播学》，薛可，2007年1月

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

本课程采用体育事件传播分析的办法进行考核，平时成绩占30%（学生出勤20%，课堂表现

10%），体育事件的传播学分析占70%。

《体育公共关系学》教学大纲

课程类别：专业任选课程 课程名称：体育公共关系学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110214

总 学 时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在培养方案中的地位、作用

体育公共关系学课程作为体育经济类理论课程，是社会体育专业中大众健身指导、体育产业经营与管理和体育新闻三个方向学生必修的专业教育课程，是我院社会体育指导与管理专业学生的选修课程。体育公共关系学的课程内容支撑社会体育专业“培养从事体育活动的组织管理、体育产业经营开发管理及运动休闲娱乐活动的策划组织与服务”的专门人才培养目标，是为满足该专业学生基本知识和业务能力的需要而设置。

通过本课程的讲授，要使学生学习领会体育公共关系的的概念、涵义、历史和发展、一般功能及应用范围、行为主体、对象、工作程序和实务等各项内容，并掌握公共关系的调查、宣传、交际等技能和方法及体育活动中公共关系的一般方法和策略步骤。

二、课程内容、基本要求

第一章 绪论

1.体育公共关系概述

2.体育公共关系的研究对象与方法

第二章 体育公共关系的构成要素

1.体育公共关系的主体——体育组织

2.体育公共关系的客体——体育公众

3.体育公共关系的过程——传播

第三章 体育公共关系的原则

1.体育公共关系的功能

2.体育公共关系的基本原则

第四章 体育公共关系的组织机构与人员

1.常见的体育公共关系机构

2.体育公共关系从业人员

第五章 体育公共关系与大众传播

1.大众传播的特征

2.大众传播媒介的发展过程及其种类和特点

3.体育公共关系活动中的传播原则与传播技巧

第六章 体育公共关系与目标公众

1.公众的本质与特性

2.体育目标公众及其分类

3.边缘公众

第七章 体育公共关系的策划

1.体育公共关系策划的意义与原则

2.体育公共关系策划的内容

3.体育公共关系策划的程序

第八章 体育公共关系计划的实施与评估  
 1.体育公共关系计划实施的特点与原则

2.体育公共关系计划实施的途径与模式

3.体育公共关系评估的程序与步骤

4.体育公共关系评估报告

第九章 运动员与体育管理者应对媒体的策略

1.运动员应对媒体的策略

2.体育管理者应对媒体的策略

第十章 体育公共关系的专题活动

1.体育竞赛的组织与公关活动

2.赞助与社会公益活动

3.体育庆典活动

4.记者招待会与宴请

第十一章 体育公共关系中的礼仪

1.礼仪的概述

2. 一般社交礼仪

3.仪表与风度

4.体育活动中的特殊礼仪

第十二章 体育公共关系文书

1.体育公共关系文书

2.体育公共关系新闻稿件

第十三章 体育危机公共关系管理

1.体育危机公共关系概述

2.体育危机公共关系处理的意义与原则

3.处理体育危机公共关系的方法和技巧

第十四章 体育公共关系与CI的策划和设计

1.CI的由来、特点和意义

2.CI的策划原则和程序

3.CI在体育公共关系中的运用

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 体育公共关系的构成要素 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章 体育公共关系的原则 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章 体育公共关系的组织机构与人员 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章体育公共关系与大众传播 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章体育公共关系与目标公众 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 体育公共关系的策划 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 体育公共关系计划的实施与评估 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章 运动员与体育管理者应对媒体的策略 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 体育公共关系的专题活动 | 2 | 0 | 2 |
| 第十一章 体育公共关系中的礼仪 | 4 | 0 | 4 |
| 第十二章 体育公共关系文书 | 2 | 0 | 2 |
| 第十三章 体育危机公共关系管理 | 2 | 0 | 2 |
| 第十四章 体育公共关系与CI的策划和设计 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、参考书目

1.石岩主编《体育公共关系》高等教育出版社 ，2014.

五、考核方式

总评成绩 =平时（30%）+ 期末考查（70%）

《体育社会学》教学大纲

课程类别：学科基础专业任选课 课程名称：体育社会学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110214

总 学 时：32学时 学 分：2分

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

1. 课程在培养方案中的地位、作用

社会体育指导与管理专业要求本科学生掌握社会体育方面的基础知识、基础理论、基本技能，同时要求学生具有较强的实践能力。在体育人文社会学、运动人体科学、心理科学、教育科学、管理科学、经济科学等方面具有广博的知识面，具有应用社会体育科学知识分析问题与解决问题的能力，具有从事组织、指导、教学、管理、经营、研究等工作的基本素质和业务能力。体育社会学是培养体育工作者组织与实施体育工作所必须开设的一门重要的专业基础理论课程，它是体育运动全面走向社会后，回答体育社会问题的主干学科。

通过本课程的学习，使学生掌握体育的社会结构、特点及与社会的相互关系，体育社会学的理论、体育社会问题及不同的体育形态等基础理论和基础知识，培养学生运用基础理论知识辩证分析体育发展中存在的问题，提高学生掌握分析、预测、解决体育社会问题的能力，为学生毕业后从事体育教学及研究打下良好的理论基础。

1. 课程内容、基本要求

绪论

[基本要求]

掌握体育社会学产生的原因，背景，及其功能

[课程内容]

体育现象的扩大化和复杂化，竞技体育与大众健身运动，第二奥林匹克运动

第一章社会学与体育社会学

[基本要求]

掌握社会学的定义、产生、发展、特点及功能、掌握体育社会学的由来与发展、了解体育社会学的性质和研究对象。

[课程内容]

第一节 社会学概述

第二节 体育社会学的由来与发展

第三节 体育社会学的最新发展

第二章 体育社会学研究方法

[基本要求]

掌握体育社会学的研究程序、掌握社会调查研究方法、掌握问卷调查法、了解体育社会学研究的地位和价值。

[课程内容]

第一节 体育社会学方法论

第二节 体育社会学研究方法

第三节 社会调查研究方法

第四节 体育社会学常用的问卷调查法

第三章 体育与社会结构

[基本要求]

掌握体育与政治的关系及体育对政治的反作用、掌握体育对经济发展的促进作用、掌握体育对社会发展的重要促进作用、了解政治的概念及体育推动社会发展的效益。

[课程内容]

第一节 体育与政治

第二节 体育与经济

第三节 体育的社会组织机构

第四节 体育的社会分层

第四章 体育与社会运行

[基本要求]

掌握社会变迁的概念、内容及类型、掌握社会变迁对体育运动的影响、了解体育运动对社会现代化的贡献。

[课程内容]

第一节 体育与社会变迁

第二节 体育与社会协调发展

第三节 体育与社会控制

第四节 体育的社会流动

第五章 人口与体育人口

[基本要求]掌握人口与体育的关系 体育人口的判定标准

[课程内容]

第一节 人口问题概述

第二节 体育人口

第三节 非体育人口

第六章 竞技体育的社会学分析

[基本要求]

掌握竞技体育的概念与特点、掌握竞技体育的分类、了解竞技体育的社会价值。

[课程内容]

第一节 竞技体育概述

第二节 竞技体育的特点

第三节 竞技体育的分类

第四节 竞技体育的社会价值

第七章 体育群体与体育社团

[基本要求]

掌握群体的概念及要素、掌握体育群体的概念、特征及类别、了解群体的分类与功能及特殊体育群体。

[课程内容]

第一节 群体概述

第二节 体育群体概述

第三节 体育社团

第八章 体育与文化

[基本要求]

掌握文化的概念、性质、结构、运行及中国文化的特质、掌握体育文化的概念、形态及价值、掌握体育文化产生的原因及发展、了解东西方体育文化的异同点。

[课程内容]

第一节 文化的一般概述

第二节 体育文化概述

第三节 东西方体育文化

第九章 体育与教育

[基本要求]

掌握社会化的定义与内容、掌握体育社会化的功能、了解现代人的概念及体育对人的现代化的促进作用。

[课程内容]

第一节 社会化概述

第二节 体育社会化的功能

第三节 体育与素质教育

第四节 体育与人的现代化

第十章 体育与科学技术

[基本要求]

掌握科学与技术的区分，科学技术与体育的关系，发展体育科学的社会条件

[课程内容]

第一节 科学技术概述

第二节 科学技术与体育的社会互动

第三节 体育科学化的社会学基础

第十一章 体育与大众传播媒介

[基本要求]

了解大众传播媒介定义、特点、功能和分类，掌握大众传播媒介对体育发展促进作用。

[课程内容]

第一节 大众传播媒介概述

第二节 大众传播媒介与体育

第十二章 体育社会问题

[基本要求]

掌握体育社会问题的概念与特点、了解体育社会问题的种类。

[课程内容]

第一节 体育社会问题概述

第二节 体育社会问题特点与种类

第十三章 体育与民族

[基本要求]

掌握民族和种族的知识，体育与民族的关系，竞技体育对民族的作用

[课程内容]

第一节 民族问题概述

第二节 体育运动与民族

第十四章 体育与宗教

[基本要求]

掌握宗教的本质与要素、掌握体育与宗教的关系。

[课程内容]

第一节 宗 教 原 理

第二节 体育与宗教的关系

第十五章 社会体育的社会学分析

[基本要求]

掌握社会体育的涵义、特点及发展趋势、掌握国外大众体育的特点及发展趋势、掌握社会体育的现状、了解制约社会体育参与的社会学因素。

[课程内容]

第一节 社会体育概述

第二节 国外社会体育的社会学分析

第三节 我国社会体育的现状和发展条件

第四节 社会体育参与的制约因素

第十六章 老年社会与老年人体育

[基本要求]

掌握我国老年人口的体育现状，老年人体育锻炼形式

[课程内容]

第一节 中国社会老龄化的基本态势

第二节 中国老年人健康状况

第三节 中国老年人体育

第十七章 妇女解放运动与妇女体育

[基本要求]

了解妇女解放运动，妇女对体育的参与，体育对妇女生活的影响，

[课程内容]

第一节 妇女解放运动概述

第二节 妇女生活方式

第三节 体育与妇女解放

第四节 妇女的体育参与

第五节 妇女体育发展的原因及其障碍

第十八章 体育与社会现代化

[基本要求]

掌握社会化的定义与内容、掌握体育社会化的功能、了解现代人的概念及体育对人的现代化的促进作用。

[课程内容]

第一节 现代社会概述

第二节 中国现代化

第三节 体育运动对社会现代化的贡献

第十九章 体育与生活方式

[基本要求]

掌握生活方式的概念与分类、掌握与体育有关的生活方式要素、了解影响生活方式的因素。

[课程内容]

第一节 生活方式概述

第二节 生活方式的构成要素

第三节 现代生活方式中的健康隐患

第四节 体育娱乐与生活方式的改善

第二十章 中国体育改革的社会学分析

[基本要求]掌握我国体育改革的过程，成就，存在的问题。

[课程内容]

第一节 体育改革的本质与动因

第二节 体育改革的过程与特点

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪论 | 1 |  | 1 |
| 第一章社会学与体育社会学 | 2 |  | 2 |
| 第二章 体育社会学研究方法 | 4 |  | 4 |
| 第三章 体育与社会结构 | 2 |  | 2 |
| 第四章 体育与社会运行 | 2 |  | 2 |
| 第五章 人口与体育人口 | 2 |  | 2 |
| 第六章 竞技体育的社会学分析 | 2 |  | 2 |
| 第七章 体育群体与体育社团 | 1 |  | 1 |
| 第八章 体育与文化 | 1 |  | 1 |
| 第九章 体育与教育 | 2 |  | 2 |
| 第十章 体育与科学技术 | 1 |  | 1 |
| 第十一章 体育与大众传播媒介 | 2 |  | 2 |
| 第十二章 体育社会问题 | 2 |  | 2 |
| 第十三章 体育与民族 | 1 |  | 1 |
| 第十四章 体育与宗教 | 1 |  | 1 |
| 第十五章 社会体育的社会学分析 | 1 |  | 1 |
| 第十六章 老年社会与老年人体育 | 1 |  | 1 |
| 第十七章 妇女解放运动与妇女体育 | 1 |  | 1 |
| 第十八章 体育与社会现代化 | 1 |  | 1 |
| 第十九章 体育与生活方式 | 1 |  | 1 |
| 第二十章 中国体育改革的社会学分析 | 1 |  | 1 |
| 合计 | 32 |  | 32 |

四、主要参考书

1．《体育社会学》，卢元镇主编，高等教育出版社。2002

2．《中国体育社会学评说》，卢元镇主编，北京体育大学出版社。2003

3．《社会学概论》，张友琴主编，科学出版社。2000

五、考核

理论考试：课程论文，占总成绩的70%。

平时表现：占总成绩的30%

《体育营销学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：体育营销学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110216

总 学 时：16学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在培养方案中的地位、作用

社会体育指导与管理专业要求本科学生掌握社会体育方面的基础知识、基础理论、基本技能，同时要求学生具有较强的实践能力。在体育人文社会学、运动人体科学、心理科学、教育科学、管理科学、经济科学等方面具有广博的知识面，具有应用社会体育科学知识分析问题与解决问题的能力，具有从事组织、指导、教学、管理、经营、研究等工作的基本素质和业务能力。体育营销学是培养体育工作者参与体育经济活动和市场营销等工作所必须开设的一门重要的专业基础理论课程，它是体育运动全面走向社会后，体育社会化和市场化的主干学科。

通过体育营销学课程的教学，使学生基本掌握体育营销学的基本理论。结合市场调研的实践活动，培养学生理论联系实际和初步运用所学知识分析体育市场的能力，并具有一定的体育市场营销策划能力。

二、课程内容、基本要求

第一章 体育市场营销概论

[基本要求]

基本掌握体育营销学的基本概念

[课程内容]

1.体育营销与体育产业

2.体育产业结构

3.体育营销的核心概念

第二章 体育营销观念

[基本要求]

初步掌握体育营销学的四个基本营销观念

[课程内容]

1.传统的体育营销观念

2.现代体育市场营销观念

3.大市场营销观念：营销战略思想的新发展

第三章 体育营销战略过程与环境

[基本要求]

了解体育营销过程与社会环境之间的联系

[课程内容]

1.体育营销战略计划过程

2.体育营销的宏观环境

3.体育营销的微观环境

4.评估内部和外部环境：SWOT分析

第四章 体育消费者行为分析

[基本要求]

了解体育消费者的类型和他们消费习惯形成的原因

[课程内容]

1.影响体育观赏型消费者购买行为的主要因素

2.体育参与型消费者的决策过程

第五章 运动市场细分目标与选择定位

[基本要求]

理解市场细分的作用和意义

[课程内容]

1.市场细分的标准

2.目标市场的选择

3.目标市场的定位

第六章 体育市场调查与研究

[基本要求]

掌握体育市场营销中所需要的技术和战术

[课程内容]

1.确定研究问题与选择研究类型

2.明确资料收集方法

3.设计资料收集工具与确定抽样计划

4.资料分析与报告撰写

第七章 体育产品与产品策略

[基本要求]

了解产品策略的重要性

[课程内容]

1.体育产品的整体概念

2.体育产品的特性

3.体育产品的生命周期及营销策略

第八章 体育产品价格策略

[基本要求]

了解定价策略对体育产品的重要性

[课程内容]

1.体育产品定价的目标

2.影响体育产品定价的内外因素

3.体育产品定价的方法

4.体育产品定价策略

5.体育产品价格调整

第九章 体育分销渠道与策略选择

[基本要求]

了解体育经纪人的中介作用

[课程内容]

1.分销渠道的概念与类型

2.体育分销渠道设计与管理

3.体育零售销售

第十章 体育营销沟通与促销组合决策

[基本要求]

体育与消费者进行沟通的媒介

[课程内容]

1.体育营销沟通过程

2.体育促销计划

第十一章 体育促销组合要素

[基本要求]

了解体育促销战术和战术组合

[课程内容]

1.广告

2.人员推销

3.销售促进

4.公共关系

第十二章 体育赞助

[基本要求]

了解体育赞助所起到的作用

[课程内容]

1.体育赞助概述

2.体育赞助的过程

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 体育市场营销概论 | 4 | 0 | 4 |
| 第二章 体育营销观念 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章 体育营销战略过程与环境 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章 体育消费者行为分析 | 4 | 0 | 4 |
| 第五章 运动市场细分目标与选择定位 | 4 | 0 | 4 |
| 第六章 体育市场调查与研究 | 0 | 0 | 0 |
| 第七章 体育产品与产品策略 | 0 | 0 | 0 |
| 第八章 体育产品价格策略 | 0 | 0 | 0 |
| 第九章 体育分销渠道与策略选择 | 0 | 0 | 0 |
| 第十章 体育营销沟通与促销组合决策 | 0 | 0 | 0 |
| 第十一章 体育促销组合要素 | 0 | 0 | 0 |
| 第十二章 体育赞助 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 16 | 0 | 16 |

四、主要参考书

1．《体育市场营销》，陈林祥主编，人民体育出版社。2004

2．《体育市场营销学》，刘勇主编，高等教育出版社。2007

3．《现代体育营销学》，赵长杰主编，北京体育大学出版社。2004

五、考核

1.理论考试：课程论文，占总成绩的70%。

2.平时表现：占总成绩的30%

《体育场地与设施》教学大纲

课程类别：专业任选课程 课程名称：体育场地与设施

开课单位：体育学院 课程编号：N06110217

总 学 时：16学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用：

《体育场馆与设施》课程在教学计划中属于专业任选课程。本课程侧重于介绍与日常体育活动密切相关的体育场馆、设施的修建、规格及维护保养等专业知识，另外还介绍了一些体育场地日常管理的理念和工作。通过《体育场馆与设施》课程的学习，能够使社会体育指导与管理专业的学生获得对体育场地、设施进一步的认识，从而帮助他们更深入地领悟相关体育项目的规则，更全面地理解体育活动的组织管理工作，更好地指导体育实践活动。

二、课程内容、基本要求：

第一章 体育设施概述

1.了解体育场馆的发展和体育器材的发展

2.了解体育场馆的分类和体育器材的分类

3.了解我国体育场馆的现状和体育器材市场的现状

　　4.了解今后体育场地设施的发展趋势

第二章 体育场地的构造

1.了解土质场地的一般构造与基本要求

2.了解砂土场地的构造

3.了解三合土场地的构造

4.了解煤渣场地的构造

5.了解混凝土场地的构造

6.了解人工合成面层场地的种类

7.了解塑胶场地的基础构造

8.了解木地板场地的结构

9.了解天然草坪场地和人造草坪场地

第三章 体育场地与器材的规格

1.了解田径场地与器材的规格

2.了解球类场地与器材的规格

第四章 体育场地的配套设施

1.了解体育场地的灯光布置

2.了解体育场馆的看台

3.了解体育场馆的记时计分系统

第五章 体育设施的配备

1.了解城市公共体育设施

2.了解学校体育设施的配备

3.了解社区体育设施的配备

4.了解健身房设施的配备

第六章 体育设施的日常管理

1.了解体育场地的日常维护

2.了解体育器材的日常管理

3.了解体育场馆的安全卫生管理

第七章 体育设施的经营服务管理

1.了解体育设施服务的设计

2.了解体育设施服务人员的配备与管理

3.了解俱乐部会员服务

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 体育设施概述 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 体育场地的构造 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章 体育场地与器材的规格 | 4 | 0 | 4 |
| 第四章 体育场地的配套设施 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 体育设施的配备 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 体育设施的日常管理 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 体育设施的经营服务管理 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 16 | 0 | 16 |

四、主要参考书

1.陈融编著.《体育设施与管理》,高等教育出版社.

2.张汝栋编著.《体育设施建设指南》,人民体育出版社.

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.平时成绩（30％）：上课出勤情况、课堂表现。

2.考查成绩（70％）：对所熟悉的体育场地进行测量与分析并总结。

《学校体育学》教学大纲

课程类别： 专业任选课 课程名称： 学校体育学

开课单位： 体育学院 课程编号： N06110218

总学时： 32学时 学 分： 2

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程： 教育学

一、课程在教学计划中地位、作用

《学校体育学》阐明学校体育的基本原理与方法，研究与揭示学校体育的基本规律，使学生掌

握开展学校体育工作的基本技能，以及具备运用这些基本理论、知识和技能从事学校体育工作的能

力。使学生从理论上正确认识学校体育在体育、教育中的地位和作用，明确体育教师应具备的政治、

业务素质，基本树立体育教师的专业思想与师德规范；使学生较全面、系统地学习并掌握学校体育

教学、课外体育锻炼、课余运动训练和竞赛的基本理论和方法，初步掌握学校体育管理的基本知识。

理论联系实际，加强实践环节，培养学生独立思考和分析与解决问题的能力。

二、课程内容、基本要求

第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

1.了解体育与社会之间的联系，

2.了解学校体育发展中的人文主义传统和科学主义传统及其历史地位，

3.了解中国学校体育思想的发展特点，从而更清醒地理解与把握学校体育发展的趋势。

教学重点：我国学校体育思想的演变

教学难点：学校体育思想的演变

第二章 学校体育与学生的全面发展

1.正确认识与理解学校体育的地位与功能，

2.了解学生的身体形态、机能、体能发展、心理发展和社会发展的特点，

3.能根据中学生的特点正确提出开展学校体育的基本思路，将所学知识能够运用到学校体育实践中，以促进学生的全面发展。

教学重点：学校体育对学生心理和社会适应能力发展的作用。

教学难点：学校体育对学生社会适应能力发展的作用。

1. 我国学校体育的目的与目标

1.学生能正确理解与掌握学校体育的结构、学校体育目标的结构与功能、学校体育目标的制定。

2.能正确把握我国现行的学校体育目标以及实现途径。

教学重点：制定学校体育目标应考虑的因素及我国现阶段学校体育的目标

教学难点：制定学校体育目标的取向

1. 体育课程的学科基础与编制

1.了解体育课程编制的过程和编制的依据；

2.正确认识体育课程编制与体育课程设计的区别；

3.了解学科本位、学生本位、社会本位和综合等编制模式的特点和体育课程模式的发展趋向；

4.正确认识和把握我国体育与健康课程标准编制的理念与设计思路。

教学重点：学科本位、学生本位、社会本位和综合体育课程模式

教学难点：体育课程编制的影响因素和过程

1. 体育课程的实施

1.正确认识体育课程实施的本质、取向和策略，

2.掌握体育课程实施过程的有关知识并且使学生在体育课程实施过程中能够正确处理好所遇到的有关问题。

教学重点：体育课程实施的本质和过程

教学难点：体育课程实施的本质、取向

1. 体育教学

1.能够正确认识和理解体育教学过程、体育教学目标、体育教学组织形式的分类与运用，

2.初步掌握现代体育教学方法的运用时机与注意事项，

3.学会体育课堂组织管理和体育学习评价的基本方法。

教学重点：体育教学内容与方法

教学难点： 体育教学设计

1. 体育课程学习与指导

1.能够正确认识体育学习的过程和特点以及体育学习策略的特点与构成，

2.指导学生体育学习应注意的问题，初步具有指导学生体育学习的能力。

教学重点：体育学习的过程、学习策略的特点

教学难点：体育学习的过程、运动技能形成的过程

1. 体育课程资源的开发与利用

1.了解体育课程开发与利用的意义，树立体育课程开发与利用的理念，

2.初步掌握体育课程开发的技能。

教学重点：体育课程的性质与分类、开发与利用

教学难点：体育课程的性质

1. 面向全体学生的课外体育活动

1.认识与理解课外体育活动的特点，

2.初步掌握指导课外体育活动的技能和方法。

教学重点：课外体育活动的实施

教学难点：课外体育活动的实施

1. 学校业余体育训练的特点与实施

1.了解学校课余训练的性质与特点以及开展课余训练的组织形式，

2.掌握参训运动员选拔的程序与方法以及各种训练计划的制定的步骤，并且能够科学合理地安排体育训练的内容，具有从事课余训练的实践能力。

教学重点：学校课余体育训练的实施

教学难点：学校课余体育训练的实施

1. 课余体育竞赛的特点与实施

1.了解学校课余体育竞赛的特点，

2.初步掌握开展各种类型的课余体育竞赛的技能，

3.学会制定学校体育竞赛计划与规程。

教学重点：学校课余体育竞赛的实施

教学难点：学校课余体育竞赛的实施

1. 理性的体育教师

1.了解体育教师工作的基本内容、性质和特征，

2.能够根据自己的情况寻找其差距和具体的措施，为以后从事体育教师工作打下良好的基础。

教学重点：体育教师的特征

教学难点：体育教师的特征

1. 体育教师的职业培训与终身学习

1.了解体育教师职业培训的全过程

2.理解终身学习的概念及其特征，

认识到体育教师终身学习的必要性，树立终身学习的思想。

教学重点：体育教育专业的学科学习、见习与实习

教学难点：体育教师的终身学习

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章：学校体育学的历史沿革与思想演变 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章：学校体育与学生的全面发展 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章：我国学校体育的目的与目标 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章：体育课程的学科基础与编制 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章：体育课程的实施 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章：体育教学 | 8 | 0 | 8 |
| 第七章：体育课程学习与指导 | 2 |  | 2 |
| 第八章：体育课程资源的开发与利用 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章：面向全体学生的课外体育活动 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章：学校课余体育训练的特点与实施 | 1.5 | 0 | 1.5 |
| 第十一章：课余体育竞赛的特点与实施 | 1.5 | 0 | 1.5 |
| 第十二章：理想的体育教师 | 1.5 | 0 | 1.5 |
| 第十三章：体育教师的职业培训 | 1.5 | 0 | 1.5 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.《学校体育学》潘绍伟，于可红编，高等教育出版社，2008年。

2.《学校体育学》李祥主编，高等教育出版社，2001年。

3.《学校体育学》金钦昌主编，高等教育出版社，1994年。

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1．总评成绩=平时成绩（30%）+期末成绩（70%）

2．平时成绩（30%）=出勤（20%）+作业（10%）

《中学教材教法》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：中学教材教法

开课单位：体育学院 课程编号：N06110219

总 学 时：16学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

对教学技能的训练与实践是体育专业学生在校期间必须接重要教学内容，是今后从事教师，教练等相关职业必备的专业技能。

《中学体育教材教法》体育学院运动社会体育指导与管理专业的一门专业任选课。通过这门课程的学习为教育实习和毕业后从事学校体育教学打下坚实的教学技能基础。

二、课程内容、基本要求

1.课程内容

绪论

第一章 体育教学规律和原则

第二章 中学体育课程及体育课

第三章 体育课教案的编写

第四章 体育教学方法

第五章 体育教学模式

第六章 中学体育教材——田径类

第七章 中学体育教材——球类

第八章 中学体育教材——体操类

第九章 中学体育教材——游泳

第十章 中学体育教材——民族民间体育类

第十一章 中学体育教材——新兴运动类

第十二章 体育游戏教材教法

2. 基本要求

第一，必须理论联系实际，根据学生的实际情况和要求，有的放矢地进行教学

第二，必须采用多种途径和手段传授知识，充分利用多媒体电化教学，提高教学的效果和质量。

第三，必须重视启发式教学，调动学生的学习积极性，在课堂上要充分地发挥学生主观能动性，引导学生善于学习，善于思考，敢于创新，不断提高学生分析问题和解决问题的能力。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 绪论 | 1 | 0 | 1 |
| 第一章 体育教学规律和原则 | 1 | 0 | 1 |
| 第二章 中学体育课程及体育课 | 1 | 0 | 1 |
| 第三章 体育课教案的编写 | 1 | 0 | 1 |
| 第四章 体育教学方法 | 1 | 0 | 1 |
| 第五章 体育教学模式 | 1 | 0 | 1 |
| 第六章 中学体育教材——田径类 | 0 | 2 | 2 |
| 第七章 中学体育教材——球类 | 0 | 2 | 2 |
| 第八章 中学体育教材——体操类 | 0 | 2 | 2 |
| 第九章 中学体育教材——游泳 | 0 | 1 | 1 |
| 第十章 中学体育教材——民族民间体育类 | 0 | 1 | 1 |
| 第十一章 中学体育教材——新兴运动类 | 0 | 1 | 1 |
| 第十二章 体育游戏教材教法 | 0 | 1 | 1 |
| 合计 | 6 | 10 | 16 |

四、主要参考书

1.颜庆.中学体育教材教法.北京：北京师范大学出版社，2010

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1. 平时成绩（30%）：包括出勤，课堂表现等。

2. 期末考试（70%）：包括作业30%和教学实践40%。

《体育教学论》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：体育教学论

开课单位：体育学院 课程编号：Ｎ06110219

总 学 时：32 学 分：2

适用专业：社会体育

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

体育教学论是体育专业选修课程，是体育课程建设中重要的学科之一，是一门理论与实践密切联系的课程。通过本课程的学习，使学生掌握体育教学的基本理论与方法，并能够在实践中正确、灵活运用。

在这一目标下，本课程培养学生教学论的理论与实践能力，使学生具有独立获取知识、提出问题、分析问题、解决问题的基本能力，为学生从事理论研究以及教学工作建立基础。

二、课程内容、基本要求

1. 绪论

1、了解体育教学论的基本概念

2、了解现代体育教学背景与改革要求

第二章 体育教学目标

1、掌握体育教学特点与目标

2、了解体育教学论及其研究对象

第三章 体育教学过程论

1、掌握教学过程的定义

2、了解体育教学过程的层次与特点

3、了解体育教学过程的优化与管理

第四章 体育教学研究

1、了解教学研究概述

2、了解教学研究条件

3、了解教学研究方式和类型

第五章 体育教学研究

1、掌握体育教学常用的方法

2、掌握体育教学论文的撰写

第六章 体育教学的主体-学生

1、掌握体育教学的学生主体观

2、掌握学生学习的方式

3、了解学生发育的基本特点和规律

第七章 体育教学的主体-学生

1、了解小学生体育活动的生理、心理特点

2、了解初中学生体育活动的生理、心理特点

3、了解高中学生体育活动生理、心理特点

第八章 体育教学主导论—教师

1、掌握体育教学中教师的角色理论

2、了解体育教师的知识、能力和素质

3、了解体育教学中的师生关系

4、了解体育教师的培养和提高

第九章 体育教学原则

1、掌握体育教学原则的基本定义

2、了解当前中国的体育教学原则

3、了解体育教学原则的案例分析

第十章 体育教学模式论

1、掌握教学模式的基本本地那回忆

2、了解当代教学模式的发展

3、了解现代教学模式的介绍

第十一章 体育教学模式

1、掌握体育教学模式的定义

2、掌握体育教学模式的几种形式

3、了解现代体育教学模式

第十二章 体育教学内容

1、掌握体育教学内容的基本定义

2、掌握体育教学内容的特性

3、了解体育教学内容的改革与发展

第十三章 体育教学设计与规划

1、掌握体育教学设计概念

2、掌握体育教学计划的基本概念

3、了解各类教学计划的制定

第十四章 体育课堂教学的组织与管理

1、掌握体育课堂教学的组织与管理的基本概念

2、了解体育教学管理的基本内容

3、能够对当代体育教学组织与管理的进行案例分析

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 1. 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 体育教学目标 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章 体育教学过程论 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章 体育教学研究 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 体育教学研究 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 体育教学的主体-学生 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 体育教学的主体-学生 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 体育教学主导论—教师 | 2 | 0 | 2 |
| 第九章 体育教学原则 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 体育教学模式论 | 2 | 0 | 2 |
| 第十一章 体育教学模式 | 2 | 0 | 2 |
| 第十二章 体育教学内容 | 2 | 0 | 2 |
| 第十三章 体育教学设计与规划 | 2 | 0 | 2 |
| 第十四章体育课堂教学的组织与管理 | 2 | 0 | 2 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 作业 | 2 | 0 | 2 |
| 合 计 | 32 | 0 | 32 |

五、教材及参考书

1、《学校体育理论与实践》地质出版社2004

2、龚正伟主编《体育教学论》北京体育大学出版社 2004

3、史兵主编《体育教学论》 陕西师范大学出版社 2006

4、龚坚主编《现代体育教学论》西南师范大学出版社 2009

5、邵伟德主编《体育教学模式论》北京师范大学出版社 2005

六、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1、平时成绩占总成绩的30%。

2、体育教学论相关论文的撰写占总成绩的70%。

3、评分标准：

70分—80分：论文观点鲜明、有新意，论证深入，语句通顺、论据丰富。

50分—60分：论文观点较鲜明、较有新意，论证较深入，语句较通顺，论据较丰富。

40分—50分：论文观点鲜明性、新意一般，论证一般，语句基本通顺，论据一般。

40分以下：论文观点模糊、新意不足，论证不足，语句不够通顺，论据支撑不够。

《体育摄影》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：体育摄影

开课单位：体育学院 课程编号：N06110221

总 学 时：16学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

1. 课程在培养方案中的地位、作用：

《体育摄影》作为体育学院一门选修课。它是通过课程的理论教学和实际的拍摄与制作，使学生理解和掌握摄影的一些基础知识和基本理论，掌握不同类型的体育摄影拍摄方法，并激发学生的创造力。一方面加强理论深度，对体育摄影这一独立的艺术门类的历史与发展现状进行全面的掌握。另一方面加强实践的实战性，通过实践环节的摄影创作积极服务于校内运动赛事与训练。坚持理论带动实践的学习，努力消除教学中的僵化思想，在熟练掌握制作技巧的同时，加强对学生审美能力的培养，使得艺术与技术并重。学习好体育摄影的思路与技法，**使体育学院学生掌握体育摄影创作，让学生树立正确的影视艺术观，拓展其艺术创意思维空间。**

二、课程的内容、基本要求：

第一章、摄影工作原理与操作实践（4学时）

1．摄影术的起源发展

2．相机的基本工作原理

3．专业数码单反相机的结构功能

4. 实践：专业数码单反相机的一般操作

基本要求：使学生了解摄影术的起源发展，以及了解相机的基本原理与结构功能。掌握专业数码单反相机的结构功能与基本操作，并对于各种辅助器材的作用具有一般的感性认识。

第二章、造型原则（4学时）

1.摄影构图与镜头运用

2.摄影用光与造型

3.摄影曝光

4.实践：摄影景深控制

基本要求：使学生了解如何运用不同的镜头进行摄影构图创作。理解摄影的基础布光、光源分布、调整光比变化的方法进行造型。掌握正确曝光，学会控制景深。

第三章、体育摄影的类型拍摄（4学时）

1.理论：体育摄影的类型

2.实践：不同体育项目的拍摄原则与方法

基本要求：使学生了解不同类型运动项目的摄影创作原则。掌握户外或室内体育拍摄的一般拍摄。

第四章、体育摄影创意与表达（4学时）

1.理论：体育摄影创意的发现与表达：体育创意摄影优秀作品赏析

2.实践：体育摄影一般拍摄技巧

基本要求：通过体育摄影的创作实践使得学生学会信息传递并领悟创意表达，掌握体育摄影一般拍摄技巧。

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一章 摄影工作原理与操作实践 | 2 | 2 | 4 |
| 第二章 造型原则 | 2 | 2 | 4 |
| 第三章 体育摄影的类型拍摄 | 2 | 2 | 4 |
| 第四章 体育摄影的创意与表达 | 2 | 2 | 4 |
| 合计 | 8 | 8 | 16 |

四、主要参考书

1.《运动摄影黄金法则》[美]比尔-福瑞克斯，电子工业出版社，出版时间：2014－06

2.《世界摄影史(修订版) 》顾铮著，浙江摄影出版社，出版时间：2006-07

3.《摄影技法步步高:取景,聚焦,按快门!》作者：安娜-洛尔•雅卡尔，中国摄影出版社，出版时间：2013-07

五、考核方式

本课程成绩最终以平时成绩（即个人考勤和平时作业以及参加课堂活动的积极程度等）和期末成绩（即期末设计课题创作）的完成情况作为考核依据，比例为30%和70%。

期末评分细则：（满分100分）立意构思50分，最终实现50分。

《体育欣赏》教学大纲

课程类别： 专业任选课 课程名称： 体育欣赏

开课单位： 体育学院 课程编号： N06110222

总学时： 16 学时 学 分： 1

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程：体育概论、体育美学

一、课程在教学计划中地位、作用

体育是现代人生活中不可缺少的重要组成部分，参与体育不仅可以增强体质、促进健康，同时还可以得到美的享受，美化心灵，陶冶情操。通过《体育欣赏》课程的学习，首先，让学生从审美的角度去欣赏体育，领略体育美，深化对体育的认识；其次，从不同的文化背景下去理解体育，感受体育文化的多样魅力，增加体育素养。最后，体育是力与美的结合，动与静的统一。我们在人才培养过程中提高学生体育指导与管理的艺术，增强实际操作能力。

二、课程内容、基本要求

第一章 体育欣赏概述

1.了解体育的内涵

2.了解体育体育欣赏中的体育美学原理

3.了解体育欣赏的体育美学特点

4.了解体育欣赏的分类

基本要求：从美学的角度认识体育

第二章 奥林匹克运动和竞技体育

1.了解奥林匹克运动概述

2.了解奥林匹克运动项目

基本要求：体会奥林匹克文化的魅力及文化精华

第三章 休闲体育

1.了解休闲体育概述

2.休闲体育项目欣赏介绍

基本要求：掌握休闲体育的特征

第四章 极限运动

1.极限运动概述

2.水上项目

3.陆上项目

4.空中项目

基本要求：极限运动的特征与开展条件

第五章 民族体育

1.民族体育概述

2.民族体育项目欣赏及介绍

基本要求：认识民族体育文化及特征

第六章 复习

基本要求：从体育欣赏角度认识某种体育社会现象

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 理论（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 第一章 体育与体育文化的概论 | 3 | 0 | 3 |
| 第二章 奥林匹克运动和竞技体育 | 3 | 0 | 3 |
| 第三章 休闲体育 | 3 | 0 | 3 |
| 第四章 极限运动 | 3 | 0 | 3 |
| 第五章 民族体育 | 3 | 0 | 3 |
| 第六章 复习 | 1 | 0 | 1 |
| 合 计 | 16 | 0 | 16 |

四、参考书目

1.黄晨曦.体育欣赏. 北京: 东南大学出版社,2005

五、课程考核与成绩评定

学习评价分为学习过程评估和学习效果评估二种，我们通过学习过程监督对学生进行学习过程评估，通过考试对学生进行学习效果评估，具体如下：

1.学习过程评估：通过“平时成绩”的判定进行评价（占30％）。 其中，包括出勤评价（20％），学生作业完成情况（10％）。

2.学习效果评估：论文形式，通过“期末考试成绩”的判定进行评价（占70％）。

《体育绘图》　教学大纲

课程类别： 专业任选课 　 课程名称：体育绘图

开课单位： 体育学院 　　 课程编号： N06110223

总学时： 16学时 　 学 分： 1

适用专业： 社会体育指导与管理

先修课程：无

1. 课程在培养方案中的地位、作用：

体育绘图课程是支撑体育专业并以“培养能够掌握体育方面的基础知识、基本理论、基本技能，具有较广博的知识面”为目的的专业任选课程，其作用在于使体育专业的学生能够了解和熟悉有关体育绘图的基本知识，适应体育教学需要的实用性技能，从而提高教学质量。

体育绘图课程研究的方向有本课程的发展过程、范畴、适应教学需要的绘图技法、教学方法和应用等。通过学习本课程使学生掌握体育绘图，尤其是掌握画单线条图的技能，这是体育专业学生必备的基本能力之一。

1. 课程内容、基本要求：

第一章 绪论

1.了解体育绘图的发展简况

2.学习体育绘图的内容与作用

3.了解体育动作简图的分类及特点

第二章 绘图工具的选择和运用

第三章 体育动作简图的基本知识

1.学习体育绘图的学习方法

2.了解并掌握人体及人体动作的比例关系

3.学习人体各关节的运动方向与幅度

第四章 单线条图的基本画法

1.了解比例横格在画图中的运用

2.学习并掌握单线条图的图利与画图顺序

3学习并掌握正面图与背面图的画法

4.学习并掌握侧面图与斜面图的画法

5.学习斜视侧面图与俯视、仰视正面图的画法

第五章 人体各部位动作变化的画法及体操动作连续图的画法

1.学习头部动作变化的画法

2.学习上肢动作变化的画法

3.学习下肢动作变化的画法

4.学习躯干动作变化的画法

5.学习体操动作连续图的画法

第六章 体育场地、器材示意图的画法

1.了解画场地器材示意图的基本知识

2.学习并掌握体育场地示意图的画法

3.学习体育器材示意图的画法

第七章 体育组织教法示意图的画法

1.学习并掌握体育组织教法示意图的画法

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 1. 绪论    1. 绘图工具的选择和运用 | 2 | 0 | 2 |
| * 1. 体育动作简图的基本知识 | 2 | 0 | 2 |
| 四、单线条图的基本画法 | 2 | 0 | 2 |
| 五、人体各部位动作变化的画法及体操动作连续图的画法 | 4 | 0 | 4 |
| 六、体育场地、器材示意图的画法 | 2 | 0 | 2 |
| 七、体育组织教法示意图的画法 | 2 |  | 2 |
| 八、复习 | 2 | 0 | 2 |
| 合 计 | 16 | 0 | 16 |

四、主要参考书

1.《体育绘图》，人民体育出版社， 1998

2.《体育绘图》，高等教育出版社，雷咏时著，2002年

3.《体育绘图》，广西师范大学出版社,谢清主编，2005年

1. 考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.理论考核：占70%

2.平时成绩：占30%

《教育学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：教育学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110224

总学时：32 学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中地位、作用：

教育学是师范教育各专业必修的一门专业基础课程，也是非师范教育专业的一门基础教育课程。通过本课程的学习使学生掌握现代教育思想观念和教育的基本理论，帮助学生学会运用教育教学的基本原则和方法，培养学生分析问题以及从事教育教学工作的实际能力，为学生将来教育工作提供理论指导。

二、课程内容、基本要求：

绪论

1.明确教育学的研究对象和学科性质

2.认识学习教育学的意义

3.了解教育学的研究和学习方法

第一章 教育与教育学的发展

1.“识记”教育和教育学的概念，辨析“教育”与“学习”、“灌输”、“养育”等概念之间的异同

2.了解教育和教育学的发展历史

3.理解教育的三个基本要素及它们之间的关系，特别要理解这三个要素在当代的变化

4.知道当代教育学的发展趋势

第二章 教育与人的发展

1.理解人的发展的内涵与身心发展的一般规律

2.理解并掌握影响人的身心发展的因素及其作用

3.掌握教育对人的发展的主导作用

第三章 教育与社会发展

1.明确社会的含义及其构成要素，认清教育发展必须适应社会发展状态的教育规律，提高

遵循教育规律办教育的自觉性

2.掌握教育与我国社会主义现代化的关系及教育现代化的内容与价值追求

3.了解教育的社会功能

第四章 教育目的

1.能清楚地表述教育目的的含义及其质的规定性，并了解其类型和功能

2.理解教育目的选择确立的基本依据，并正确把握教育目的价值取向的基本问题

3.了解教育目的社会价值取向和人的价值取向应注意的问题

4.了解我国社会主义教育目的的基本内容和普通中小学的培养目标

第五章 教育制度

1.识记教育制度和学校教育制度的含义、现代现代学校教育制度的类型

2.理解教育制度和学校教育制度的历史发展过程

3.把握教育制度和学校教育制度的改革和发展的趋势

4.掌握我国现行学校教育制度的演变、形态及改革情况

第六章 课程

1.识记几种主要的课程定义

2.分析经验主义、学科中心主义、社会改造主义、后现代主义等课程理论流派的主张

3.了解课程的一般理论、课程与教学的关系以及课程设计的问题

4.掌握课程改革的发展趋势和我国课程改革的未来发展

5.掌握我国中小学的课程的形式：教学计划、教学大纲和教科书

6.了解21世纪课程改革发展的趋势

第七章 教学（上）

1.正确理解教学的概念、地位、目标

2.掌握教学过程的规律

第八章 教学（中）

1.掌握教学过程的原则：科学性与思想性统一原则、理论联系实际原则、直观性原则、启

发性原则、循序渐进原则、巩固性原则、可接受性原则、因材施教原则

2.掌握教学方法的选择和中小学常见的几种教学方法

第九章 教学（下）

1.掌握教学的组织形式和教学工作的基本环节

2.掌握教学评价的意义和方法

第十章 德育

1.正确理解德育的概念、意义

2.掌握德育的内容

3.理解德育的过程

4.掌握德育的主要原则、途径与方法

第十一章 班主任工作

1.充分认识班主任工作的意义和内容

2.了解班集体对学生的作用，掌握班集体培养的方法

3.掌握班主任工作的方法

4.理解班级管理的基本理论

第十二章 教师与学生

1.了解教师劳动的特点

2.学习教师的基本素养

3.理解学生的本质属性，树立正确的学生观

4.掌握学生发展的一般规律和时代特点

5.了解新型的师生关系及新型师生关系的建立

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第一章 教育与教育学的发展 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章 教育与人的发展 | 2 | 0 | 2 |
| 1. 教育与社会的发展 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章 教育目的 | 1 | 0 | 1 |
| 第五章 教育制度 | 1 | 0 | 1 |
| 第六章 课程 | 4 | 0 | 4 |
| 1. 教学（上） | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 教学（中） | 4 | 0 | 4 |
| 1. 教学（下） | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 德育 | 2 | 0 | 2 |
| 第十一章 班主任工作 | 2 | 0 | 2 |
| 第十二章 教师与学生 | 2 | 0 | 2 |
| 复习 | 4 | 0 | 4 |
| 合 计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.《教育学》，王道俊，郭文安主编，人民教育出版社，2009年

2.《当代教育学》，袁振国主编，教育科学出版社，2004年

3.《教育学基础》，全国十二所重点师范大学联合编写，教育科学出版社，2002年

五、考核方式

总成绩=平时成绩\*30%（包括出勤和课堂表现）+考试成绩\*70%。

《教育心理学》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：教育心理学

开课单位：体育学院 课程编号：N06110225

总 学 时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：教育学 体育心理学

一、课程在教学计划中的地位、作用

教育心理学是研究学校教育过程中各种心理现象及其规律的科学。本课程的目的是使学生掌握教育心理学的系统的理论知识，提高学生对教育心理现象的理解力与分析批判能力，并使学生掌握教育心理学的主要研究方法，提高对教育心理学问题的研究能力。

通过这门课程的学习，认识教育心理学与教师工作的密切关系以及在自身成长中的重要性，理解教育在学生认知和社会性发展中的主导作用。通过学习理论的学习，探讨学习的实质、过程、条件因素以及动力等学习基本问题，为师范生今后指导学生的学习打下坚实的基础。教学设计和课堂管理这两个与教学技能关系密切的问题，通过教学心理的探讨，以求提高师范生的实际教学能力，促进他们贯彻实施和灵活运用学习原理和培养教学策略。

二、课程内容、基本要求

第一章 绪论

1.记住教育心理学的研究对象。

2.熟悉教育心理学的研究内容。

3.理解教育心理学的性质和意义。

4.明确教育心理学研究的基本原则。  
第二章 学习与学习理论

1.说出学习的界定和通常的分类。

2.了解发现学习、接受学习和又有意义学习之间的关系。

3.熟悉观察学习的过程以及影响每个过程的因素。

第三章 知识的学习

1.理解知识的含义，能够对知识进行分类。

2.理解元认知的含义和结构。

3.能够灵活运用陈述性知识和程序性知识的几种教学策略。

第四章 学习策略的学习

1.说出学习策略、认知策略及监控策略的定义及特点。

2.叙述学习策略教学的主要模式和教学技术。  
第五章 智力与创造力的培养

1.理解智力的含义，认识智力的复杂性。

2.记住有关智力的主要理论。

3.理解创造了发展的特点。

第六章 动作技能的学习

1.了解动作技能的含义以及动作技能的构成成分。

2.根据动作技能形成的过程与理论观点，分析某一具体动作技能的形成过程。

3.举例说明影响动作技能形成的各种内外部因素。

第七章 学习的迁移

1.了解学习迁移的概念，结合教学和学习实际理解迁移现象及研究的意义。

2.了解迁移的基本类型，了解在迁移类型研究上的新变化。

3.结合实际分析影响迁移的因素，理解在教学中如何促进迁移。

第八章 品德的形成

1.解释品德与道德之间的区别与联系。

2.了解品德结构包括的心理成分，理解各成分在品德中的地位。

3.了解道德认识、道德情感、道德意志、道德行为培养的措施。

第九章 影响学习的动机因素

1.了解学习动机的基本概念及其与学习的关系。

2.举例说明行为主义的学习动机理论在教学中的影响。

3.了解内部学习动机和外部学习动机的区别与联系。

第十章 影响学习的认知与人格因素

1.列举智力差异的类型。

2.解释维纳归因理论的基本内容。

3.列举内在控制者与外在控制者不同的特征。

第十一章 教学设计

1.了解教学设计的含义及其基本环节。

2.列举有关教学策略的具体心理学研究。

第十二章 课堂管理

1.结合课堂管理的模式，分析某位教师的课堂管理风格。

2.陈述什么是课堂纪律、纪律的发展阶段。

3.能够提出维持良好纪律和应对问题行为的策略。

第十三章 教师心理

1.能说出对教师角色期待的理解。

2.了解教师应形成的知识结构和教学能力。

3.能举例说明教师职业压力的来源与应对措施。

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小计 |
| 第一章 绪论 | 2 | 0 | 2 |
| 第二章学习与学习理论 | 2 | 0 | 2 |
| 第三章知识的学习 | 2 | 0 | 2 |
| 第四章 学习策略的学习 | 2 | 0 | 2 |
| 第五章 智力与创造力的培养 | 2 | 0 | 2 |
| 第六章 动作技能的学习 | 2 | 0 | 2 |
| 第七章 学习的迁移 | 2 | 0 | 2 |
| 第八章 品德的形成 | 4 | 0 | 4 |
| 第九章 影响学习的动机因素 | 2 | 0 | 2 |
| 第十章 影响学习的认知与人格因素 | 4 | 0 | 4 |
| 第十一章 教学设计 | 2 |  | 2 |
| 第十二章 课堂管理 | 4 | 0 | 4 |
| 第十三章 教师心理 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 32 | 0 | 32 |

四、主要参考书

1.《当代教育心理学》[陈琦](http://search.dangdang.com/?key2=陈琦&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \o "陈琦，刘儒德　主编)

2.[刘儒德](http://search.dangdang.com/?key2=刘儒德&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \o "陈琦，刘儒德　主编)、《津巴多普通心理学》（美）[津巴多](http://search.dangdang.com/book/search_pub.php?category=01&key2=?)等著

3.[王佳艺](http://search.dangdang.com/book/search_pub.php?category=01&key2=)译，第5版

4.《教育心理学》张大均主编

五、考核方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

1.以课程论文的形式进行考核

2.平时成绩30﹪论文成绩70﹪

《体育礼仪》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：体育礼仪

开课单位：体育学院 课程编号：N06110226

总 学 时：16学时 学 分：1

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在教学计划中地位、作用

本课程作为本专业培养目标中“具备较强的交际能力和表达能力”和实际应用能力的选修课程。通过本课程的学习，使大学生们掌握礼仪的基础知识，了解必要的形象维护与组织协调等知识，提高大学生的社会交际能力。同时了解常见体育项目的竞赛及相关活动的礼仪要求及特点，使广大学生成为一个知礼、行礼的现代人，为将来进入社会、形成良好人际关系打下基础，在专业活动中更好的应用专业的礼仪知识，管理和指导社会体育活动。

课程要求：本课程为实践性课程，在教学中，注重实用性，实践性，动手性和操作性，而是采取互动式教学，操作式教学。

二、课程内容、基本要求

导论

1.了解礼仪和公德

2.了解体育礼仪的概念及发展

3.掌握体育礼仪的内容和功能

第一章 体育活动人员个人礼仪

1.了解基本的个人礼仪要求

2.学会体育活动人员仪容、举止、着装和语言礼仪

第二章 体育活动人员的交往礼仪

1．掌握称呼、介绍、电话、馈赠等礼仪

2. 学会聚会礼仪

3.了解旅行及国际礼俗

第三章 运动员礼仪

1.掌握比赛礼仪

2.掌握领奖礼仪

3.了解如何面对媒体

第四章 教练员礼仪

1.了解教练员的一般礼仪修养

2.掌握教练员在赛场上的礼仪

2.了解教练员在训练场上的礼仪

第六章 体育工作人员的特殊礼仪

1．掌握裁判员礼仪

2.了解志愿者礼仪

3.了解体育记者的礼仪

第七章 观众的特殊礼仪

1.了解观众入场和退场礼仪

2.掌握观众的观赛礼仪

第八章 体育项目的独特礼仪

1. 掌握田径、球类（足球、网球、乒乓球、曲棍球）的礼仪要求

2.了解体操与艺术体操的礼仪要求

3.了解重竞技项目（跆拳道、拳击、举重）的礼仪要求

4.学习水上和冰雪运动的礼仪要求

5.掌握其他项目（自行车、围棋、高尔夫、保龄球）的礼仪规范

第九章 体育运动的仪式礼仪

1.了解火炬传递仪式

2.掌握开幕式的礼仪规范

3.了解颁奖仪式及闭幕式的礼仪规范

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计（学时） |
| 导论 | 2 | 0 | 2 |
| 体育活动人员个人礼仪 | 1 | 1 | 2 |
| 体育活动人员的交往礼仪 | 2 | 0 | 2 |
| 运动员礼仪 教练员礼仪 | 2 | 0 | 2 |
| 体育工作人员的特殊礼仪 观众的特殊礼仪 | 2 | 0 | 2 |
| 体育项目的独特礼仪 | 2 | 0 | 2 |
| 体育运动的仪式礼仪 | 2 | 0 | 2 |
| 复习 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 15 | 1 | 16 |

四、主要参考书：

1.《现代体育礼仪》赵红红著.浙江大学出版社，2007

2.《体育观赛礼仪》郭君主编.中国物资出版社，2008

五、考查方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

考勤30% , 作业、实践操作70% 。

《瑜 珈》教学大纲

课程类别：专业任选课 　课程名称：瑜珈

开课单位：体育学院 　　 课程编号：N06110233

总学时：32学时 学 分：2

适用专业：社会体育指导与管理

先修课程：无

一、课程在培养方案中的地位、作用

瑜珈是以“培养能够掌握社会体育指导方面的基础知识、基本理论、基本技能，具有较广博的知识面”为目的的专业任选课程，其作用在于使体育专业的学生能够了解和熟悉有关瑜珈的基本知识和基本技能，并能熟练掌握各种瑜珈知识和技能，能在社会体育健身活动中从事健身咨询、技术指导等方面的应用型人才。讲解瑜珈之外，传授能与身心整体健身相关联的知识、技能，与瑜珈教学融会贯通，增强课堂的趣味性和知识性、形成瑜珈的独特风格和魅力。

二、课程内容、基本要求

绪言

1.瑜珈的起源、概念

2.练习瑜伽的注意事项

第一章 瑜珈基础理论：

1. 瑜珈主要流派

2. 瑜伽的学习内容

3. 瑜伽八支分法

4. 瑜珈“三脉七轮”学说

5. 瑜伽健身的人体解剖原理

6. 瑜伽的习练原则

第二章 瑜伽呼吸法

1. 学习胸式呼吸、 腹式呼吸、完全式呼吸

2.了解呼吸的生理机能，掌握瑜伽呼吸的运动法则，熟悉瑜伽呼吸练习的注意事项。

第三章 瑜伽体位法

1.学习体位法： 站姿类、坐姿类、跪姿类、 仰卧类 、俯卧类、手臂支撑类

2.了解掌握瑜伽体位法的由来、作用益处、练习注意事项。学习体位法，让学生了解瑜伽的各种基本身体姿势，使其由易到难的学习和掌握瑜伽。

第四章 瑜伽冥想

1.学习一种冥想方法并掌握

2.了解瑜伽冥想术的概念、起源、原理、目的。

第五章 瑜伽休息术

1.学习摊尸式休息术并掌握

2.通过系统学习瑜伽休息术了解其要领及练习方法

第六章 拜日式套路

1. 学习拜日式成套动作并掌握其技术要领
2. 了解每一式的功效

第七章 《全国大众瑜伽等级锻炼标准》（第一套）三级

1、学习并掌握三级瑜伽动作技术

2、了解《全国大众瑜伽等级锻炼标准》三级套路的组合特点

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 名 称 | 讲授（学时） | 实践（学时） | 小计 |
| 绪言 第一章 瑜珈基础理论 | 1 | 0 | 1 |
| 第二章 瑜伽呼吸法 | 0 | 1 | 1 |
| 第三章 体位法:1.站姿类 | 0 | 4 | 4 |
| 第三章 体位法:2.坐姿类 | 0 | 2 | 2 |
| 第三章 体位法:3.跪姿类 | 0 | 4 | 4 |
| 第三章 体位法:4.仰卧类 | 0 | 2 | 2 |
| 第三章 体位法:5.俯卧类 | 0 | 2 | 2 |
| 第三章 体位法:6.手臂支撑类 | 0 | 2 | 2 |
| 第四章 瑜伽冥想、第五章瑜伽休息术 | 1 | 1 | 2 |
| 第六章 拜日式套路  双人组合瑜珈、倒立类体位法 | 0 | 4 | 4 |
| 第七章 《全国大众瑜伽等级锻炼标准》（第一套）三级 | 0 | 6 | 6 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合 计 | 2 | 30 | 32 |

四、主要参考书

《瑜伽教练》、《瑜伽解剖学》、《哈他瑜伽之光》

五、考核要求与方式（包括作业、测验、考试等及其所占比例）

本课程的考核包括平时、技能两个方面，平时占30%，技能70%。

平时成绩评分标准：

1.课堂表现：10分。学习态度是否端正，练习是否积极；技术、技能进步的幅度。

2.出勤情况：20分。每缺勤一次扣5分，迟到一次扣1分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

技能评分标准：

（90——100分）能熟练完成全套动作，并注意与呼吸的配合，动作连贯到位。

（80——89分）能连贯完成全套动作，中间没有随意停顿，基本能与呼吸节奏配合。

（70——79分）基本能完成全套动作，但节奏不够流畅，动作有些不到位，没有与呼吸配合。

（60——69分）没有动作节奏，但尚能完成全套过程，有明显错误动作。

（60分以下）无法完成全套动作。

《台球》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称： 台球

开课单位：体育学院 课程编号： N06110228

总学时：16 学 分： 1

适用专业：社会体育管理与指导专业

先修课程：无

1. 课程在培养方案中地位、作用:

台球是针对体育学院学生开设的一门选修课，共16课时，1个学分，本大纲根据该课程的特点和教学需要编写，作为本课程组织教学、编写辅导教材和教学考核的依据。本课程正是为此目标而设定，在学时数和和开课学期的安排上，都体现了它的地位举足轻重。

通过课堂教学，培养学生的台球理论与实战能力。

二、课程内容、基本要求：

第一章台球运动简介（理论课）

1 国际台球运动简史

2 中国台球运动简史

3 台球运动发展前景

基本要求：基本了解台球运动发展史，展望台球运动发展前景

第二章 台球器材（理论课）

球台、球、球杆、巧粉、记分牌、杆架、球框、插杆器、定位器

基本要求：了解台球运动的器材及使用方法

第三章 台球运动基本理论知识（理论课）

1 主球上的击点

2 主球击球点上的安全区域

3 击球力量

4 球的运动特征

5 球的运动方向

6 球与台边

7 瞄准方法

8 台球术语

基本要求：了解台球的运动特征、瞄准方法等

第四章 台球基本技术

1 完全掌握基本技术动作

2 完全掌握基本杆法

3 完全掌握基本击球方法

基本要求：了解掌握台球的基本技术和动作

第五章 台球基本技术实战运用

1 基本掌握主球的控制

2 基本掌握台球基本战术运用

第六章 台球的打法、规则和比赛要领（理论课）

1 斯诺克台球的打法、规则和比赛要领

2 美式台球（9球）的打法、规则和比赛要领

3 美式台球的其它打法

基本要求：学习台球基本技术实战运用，学习各种台球的打法、规则和比赛要领

三、学时分配：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 理论（学 时） | 实践（学时） | 小 计 |
| 第一章 台球运动简介 | 1 |  | 1 |
| 第二章 台球器材 | 1 |  | 1 |
| 第三章 台球运动基本理论知识 | 1 |  | 1 |
| 第四章 台球基本技术 |  | 6 | 6 |
| 第五章 台球基本技术实战运用 |  | 4 | 4 |
| 第六章 台球的打法、规则和比赛要领 | 1 |  | 1 |
| 考试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 4 | 12 | 16 |

四、考核要求与方式（包括测验、考试等及其所占比例）

本课程的考核包括平时、技能两个方面，平时占30%，技能占70%。

1.平时成绩评分标准：

每迟到、早退一次扣3分，缺勤一次扣3分，旷课一次扣15分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

2.技能评分标准：

每种杆法击打一次进球4个满分。

低杆球：30分，每一球15分

高杆球：40分，每一球20分

《毽球》教学大纲

课程类别：专业任选课 课程名称：毽球

开课单位：体育学院 课程编号：N06110231

总 学 时：16 学 分：1

适用专业：体育学院社会体育管理与指导专业

先修课程：无

一、课程在教学计划中的地位、作用

1．通过毽球课的教学，培养学生对毽球运动的兴趣和爱好，大大提高学生毽球人口的数量，从而推进学校毽球运动的蓬勃发展，为广大学生营造一个良好的毽球运动氛围。

2．通过毽球实战课程的教学，培养学生基本的毽球运动能力，以及基本的毽球比赛能力。

3．通过毽球实战教学的教学，达到娱乐学生身心，增强学生体质，使学生身、心得到健康发展的目的。

4．结合毽球运动特点对学生进行精神文明教育，品德教育和专业思想教育。

二、课程内容、基本要求

1．理论课教学

|  |  |
| --- | --- |
| 内容 | 要求 |
| 毽球运动概述 | 了解毽球运动的历史，毽球运动的发展趋势，毽球运动的主要国际赛事。掌握毽球运动常见伤病及其预防。 |
| 毽球技、战术理论 | 掌握基本技、战术的分类及各技、战术的特点，明确战术类型和特征，及临场应变能力。 |
| 毽球运动规则和裁判法 | 了解毽球运动规则和裁判法知识，掌握并临场运用规则和裁判法 |

2．实践课教学

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分 类 | 内 容 | 要 求 |
| 技 术 | 球性练习、基本起球技术，发球技术、攻球技术、封网技术等。 | 使学生熟练掌握毽球基本技术，并灵活运用，提高综合比赛能力。 |
| 战 术 | 毽球基本战术：阵容配备；进攻战术的组织形式；接发球站位阵形；防守进攻球的站位与配备 | 培养学生在比赛中合理运用战术的意识，并强化学生提高合理运用战术的能力。 |

三、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 讲授（学时） | 实验（学时） | 小 计 |
| 理论课教学 | 2 |  | 2 |
| 实践课教学 |  | 12 | 12 |
| 考 试 |  | 2 | 2 |
| 合计 | 2 | 14 | 16 |

四、教学环节

讲授，包括内堂和外堂内容占40％

实践，包括技术学习战术学习占40％

实习，教学比赛、裁判占外堂课的50％

五、教材及参考书

采用人民体育出版社的各科教材、及体院出版的参考书目。

六、考核

本课程的考核包括平时、技能两个方面，平时占30%，技能占70%。

1、平时成绩评分标准（30分）：

每迟到一次扣3分，缺勤一次扣3分，旷课一次扣15分，每学期缺勤总学时数的三分之一及以上者取消其参加考试的资格。

2、脚内侧或正脚背发球（30分）

学生站在发球区，每发一个球到对面场地得2分，十个球共20分。技术评定10分，教师根据学生发球质量（力量、球飞行速度、高低、落点）给予评定。

3、连续踢、触球（40分）

受试者在半个球场上采用脚内侧、脚背、大腿或胸部连续踢、触球，计数个数确定成绩，球落地考试结束，计数满分20分。技术评定20分，教师根据学生踢球高度（头部以上）、踢触球合理性和规范性给予评定。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 个数 | 小于2 | 5 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 分数 | 0 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |