

# 体育 I 课程教学大纲

## (Physical Education I)

### 一、课程概况

课程代码：1101010

学 分：0.75

学 时：30

先修课程：无

适用专业：全校各专业

教 材：《大学体育与健康（微视频版）》，王祥、王红福主编，上海交通大学出版社，出版时间：2021 年 12 月

课程归口：体育教学部

**课程的性质与任务：**本课程是面向全校各专业开设的以身体练习为主要手段，以培养学生体育人文素养和塑造健全人格为主要目的，以提高学生体质健康水平为主要目标的通识必修课。其教学安排在第一学年第一学期进行。

通过本课程的学习，使学生掌握和应用基本的体育与健康知识及运动技能，增强学生体质与健康水平，激发学生参与体育活动的兴趣，促进身心和谐发展和体育技能与素养的提高。坚持以立德树人为根本，通过融入社会主义核心价值观、做人做事的道理和体育精神等课程思政元素，培养学生的爱国情怀、体育道德、规则意识、合作精神和意志品质，增强与他人交流沟通、团结合作的能力，提升学生体育核心素养。本课程将为后续课程的学习以及相关课程的学习与训练奠定重要的基础。

### 二、课程目标与毕业要求指标点对应关系

目标 1：全面发展体能，提高运动能力，掌握体育基本理论知识和基本技术，了解体育锻炼的健身原理，具有一定的体育文化素养和欣赏能力。树立“健康第一”思想和正确的体育道德观，增强团结协作意识、规则意识、公平意识和积极进取意识。

目标 2：积极参与各种体育活动，掌握所学项目的基本技能和锻炼方法，能科学地进行体育锻炼，掌握常见运动损伤的处理方法。学会利用体育调节身心，

改善心理状态，养成积极乐观的生活态度。

本课程支撑专业培养方案中毕业要求 8、9(不同专业会略有区别，具体见培养方案中的毕业要求实现矩阵)，对应关系如下表所示。

毕业要求 指标点	课程目标						
	目标 1	目标 2					
毕业要求 8	√	√					
毕业要求 9	√	√					

### 三、课程内容及要求

序号	教学内容	思政元素	预期学习成果	教学学时	教学方式	支撑课程目标
1	<p><b>(一)体育理论部分:</b></p> <p>1. 学生思想政治教育: 我校体育运动发展概况、国家领导人与体育、奥运明星的励志故事、社会主义核心价值观与体育等;</p> <p>2. 体育安全教育: 我校体育课堂管理规定、体育运动伤害事故的安全教育及预防与处理措施、常见运动损伤的预防与处理等;</p> <p>3. 体育基本理论: 各运动项目的基本技战术知识、组织与竞赛、基本规则和裁判法, 大学体育概述、体育锻炼与健康、体质测量与评价。 <b>重点:</b> 了解大学体育要求、体育安全教育等; <b>难点:</b> 理解和运用体育与健康知识, 培养健康行为习惯。</p>	理想信念、国家认同和社会主义核心价值观等教育; 健康中国教育。	通过教学, 使学生全方位了解我校体育工作、课程学习内容和要求, 方便同学办理体育事宜、完成体育学习、发挥体育特长、丰富体育生活、激发学生奋发向上的意志品质和阳光心态; 帮助学生树立“健康第一”的观念, 养成体育锻炼习惯; 培养学生家国情怀、社会责任感和良好的个人品质, 发扬体育的力量。	4	讲授法	目标 1 目标 2
2	<p><b>(二)实践部分:</b></p> <p>1. 各运动项目和身体素质为主, 主要包括篮球、足球、五人制足球、排球、乒乓球、排舞(女)、武术、散打、健美操(女)、排舞(女)、花样跳绳、飞盘和体育保健等。</p> <p>2. 健康标准测试和发展体能 <b>重点:</b> 掌握所学项目基本技能、规则及锻炼方法。 <b>难点:</b> 学会运用所学项目技能, 自主和自觉锻炼意识, 发展体育精神、健全人格。</p>	爱国主义和集体主义教育; 体育道德观、意志品德培育; 遵纪守法和诚信意识教育。	通过学习, 使学生了解和掌握所选运动项目基本知识、基本技术和锻炼方法; 发展身体素质, 增强体质; 提升人际交往能力, 提高竞争、合作意识和社会责任感; 遵守规则和诚信自律, 形成健康的生活方式和积极进取且充满活力的人生态度。	26	讲授、演示、练习法等	目标 1 目标 2

### 四、课程实施

#### (一) 教学方法与手段

1. 本课程以实践教学为主，教学方法与手段的运用要考虑到学生的实际情况，从实际出发，因材施教，注意区别对待，激发学生学习兴趣，着重培养学生自学、自练、自评、互评等能力。

2. 教学方法与手段的运用合理，注意防止伤害事故发生，重视学生自我保护能力培养。

3. 针对体育教学的特点，本课程将采用：讲解法、示范法、完整法、分解法、集体练习、小组练习等教学方法，并利用多媒体教学方式，提高学生的欣赏能力、让学生更加深刻的了解所学项目。

## (二) 课程实施与保障

主要教学环节		质量要求
1	备课	1. 掌握本课程教学大纲内容，严格按照教学大纲要求进行本课程教学内容的组织； 2. 熟悉教材各章节，借助相关专业书籍资料，并依据教学大纲编写授课计划； 3. 结合课程特点，制作课件，运用多媒体教学手段讲授部分教学内容； 4. 确定各章节课程内容的教学方法，构思授课思路、技巧和方法。
2	讲授	1. 满足需要，发展个性；在教学过程中充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教师的主导作用体现在：激发学生的体育学习热情，教会学生体育锻炼方法、培养学生的终身体育意识、鼓励学生进行创新思维；学生的主体作用体现在：增强自主意识，主动学习，积极思考，重视学习过程、锻炼过程，感悟体育对人的生活的启迪，享受体育所带来的乐趣。教与学两方面紧密配合，以更好地实现体育教学的目标。 2. 采用多种教学方式（如启发式教学、导学式、发现式等），精讲多练，培养学生自学、自练、自评、互评等能力。 3. 重视开展学生体质健康的测试与评价。每堂课均应安排一定时数的素质练习，提高学生的体质健康水平；同时严格按照教育部的规定，准确地对学生体质健康指标进行测定与评价，以便发现学生体质健康方面存在的问题，及时采取措施解决问题。 4. 区别对待，因材施教。重视安全和关心基础较差的学生成长。 5. 教学中教师要以身作则，言传身教，做到既教学又育人。培养学生的优良品质，达到身心全面发展。
3	课外练习	课外练习是教师布置课外练习内容，重点要求学生利用课余时间巩固课堂上所学的技术动作，形成正确的动力定型，同时要求学生加强身体素质练习。
4	成绩考核	本课程考核的方式：考试。 总评成绩的评定见课程评分方案。缺课次数达本学期总授课学时的1/3以上者须重修。

## 五、课程考核

(一) 课程考核由期末考试和平时考核构成，期末考试采用随堂方式。

(二) 课程总评成绩=平时成绩 50%+期末考试 50%，平时成绩=课堂表现 10%+课外锻炼 20%+体质测试 20%。

具体内容和比例如表所示：

成绩组成	考核/评价环节	权重	考核/评价细则	对应的毕业要求指标点
平时成绩 50%	课堂表现	10%	课堂整队点名，考核能否按时到勤，旷课一次扣 20 分，迟到与早退等一次扣 10 分。	8、9
	课外锻炼	20%	课外体育锻炼成绩纳入学期体育成绩总评，占总评分数的 20%；单日有效成绩次数为 1 次，50 次满勤 100 分。主要包括晨跑、课外健身跑、健身辅导站、体育社团或单项协会健身活动和校级、院级、体育社团组织的体育竞赛活动等。	8、9
	体质测试	20%	根据《国家学生体质健康标准》测试要求，测试身高、体重、肺活量、立定跳远、一分钟仰卧起坐（女）/引体向上（男）、坐位体前屈、50M、1000M（男）/800M（女）等八个项目；课堂测试，评分参照《国家学生体质健康标准》。	8、9
期末考试 50%	期末运动技能考试	50%	各专项技能	8、9

## 六、有关说明

### (一) 持续改进

本课程根据学生课外体育锻炼、课堂表现、体质测试、平时考核情况，以及学生、教学督导等反馈，及时对教学中不足之处进行改进，并在下一轮课程教学中整改完善，确保相应毕业要求指标点达成。

### (二) 教学参考书

1. 毛振明. 大学体育文化与实技教程[M]. 沈阳：东北大学出版社，2013.

执笔人：顾 宏

审定人：朱亚男

批准人：王红福

# 体育 II 课程教学大纲

## (Physical Education II)

### 一、课程概况

课程代码：1101020

学 分：0.75

学 时：30

先修课程：无

适用专业：全校各专业

教 材：《大学体育与健康（微视频版）》，王祥、王红福主编，上海交通大学出版社，出版时间：2021 年 12 月

课程归口：体育教学部

**课程的性质与任务：**本课程是面向全校各专业开设的以身体练习为主要手段，以培养学生体育人文素养和塑造健全人格为主要目的，以提高学生体质健康水平为主要目标的通识必修课；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的重要环节。其教学安排在第一学年第二学期进行。

通过本课程的学习，使学生掌握和应用基本的体育与健康知识及运动技能，增强学生体质与健康水平，激发学生参与体育活动的兴趣，促进身心和谐发展和体育技能与素养的提高。坚持以立德树人为根本，通过融入社会主义核心价值观、做人做事的道理和体育精神等课程思政元素，培养学生的爱国情怀、体育道德、规则意识、合作精神和意志品质，增强与他人交流沟通、团结合作的能力，提升学生体育核心素养。本课程将为后续课程的学习以及相关课程的学习与训练奠定重要的基础。

### 二、课程目标与毕业要求指标点对应关系

目标 1：全面发展体能，提高运动能力，掌握体育基本理论知识和基本技术，了解体育锻炼的健身原理，具有一定的体育文化素养和体育欣赏能力。树立“健康第一”思想和正确的体育道德观，增强团结协作意识、规则意识、公平意识和积极进取意识。

目标 2：积极参与各种体育活动，掌握所学项目的基本技能和锻炼方法，能

科学地进行体育锻炼，掌握常见运动损伤的处理方法。学会利用体育调节身心，改善心理状态，养成积极乐观的生活态度。

本课程支撑专业培养方案中毕业要求 8、9(不同专业会略有区别，具体见培养方案中的毕业要求实现矩阵)，对应关系如下表所示。

毕业要求 指标点	课程目标							
	目标 1	目标 2						
毕业要求 8	√	√						
毕业要求 9	√	√						

### 三、课程内容及要求

序号	教学内容	思政元素	预期学习成果	教学学时	教学方式	支撑课程目标
1	<p><b>(一)体育理论部分:</b></p> <p>1. 学生思想政治教育: 国家领导人与体育、奥运明星的励志故事、社会主义核心价值观与体育等;</p> <p>2. 体育安全教育: 体育运动伤害事故的安全教育及预防与处理措施、常见运动损伤的预防与处理等;</p> <p>3. 体育基本理论: 各运动项目的基本理论知识, 体育竞赛与欣赏等。</p> <p><b>重点:</b> 常见运动损伤的急救及处理、奥林匹克运动与中国;</p> <p><b>难点:</b> 理解奥林匹克格言, 培养学生公平竞争、团结协作、自强不息、自信不止的体育精神。</p>	理想信念、国家认同和社会主义核心价值观等教育。	通过教学, 使学生了解和基本掌握常见运动创伤预防和处理方法, 具备一定欣赏各类体育竞赛能力, 了解中国与奥林匹克运动简史和奥林匹克文化精神, 激发学生爱国情怀和追求和平、向往美好、顽强拼搏、不甘平庸、不断进取的体育精神。	4	讲授法	目标 1 目标 2
2	<p><b>(二)实践部分:</b></p> <p>1. 各运动项目和身体素质为主, 主要包括篮球、足球、五人制足球、排球、乒乓球、排舞(女)、武术、散打、健美操(女)、排舞(女)、花样跳绳、飞盘和体育保健等。</p> <p>2. 健康标准测试和发展体能</p> <p><b>重点:</b> 掌握所学项目基本技能、规则及锻炼方法。</p> <p><b>难点:</b> 学会运用所学项目技能, 自主和自觉锻炼意识, 发展体育精神、健全人格。</p>	爱国主义和集体主义教育; 体育道德观、意志品德培育; 规则意识和诚信意识教育。	通过学习, 使学生了解和掌握所选运动项目的基本知识、基本技术和锻炼方法; 发展学生的力量、灵敏、协调、平衡等身体素质及提高感知能力; 增强人际交往能力, 培养团结协作的集体主义精神、顽强拼搏的竞争意识和爱国主义情怀。	26	讲授、演示、练习法等	目标 1 目标 2

## 四、课程实施

### (一) 教学方法与手段

1. 本课程以实践教学为主，教学方法与手段的运用要考虑到学生的实际情况，从实际出发，因材施教，注意区别对待，激发学生学习兴趣，着重培养学生自学、自练、自评、互评等能力。

2. 教学方法与手段的运用合理，注意防止伤害事故发生，重视学生自我保护能力培养。

3. 针对体育教学的特点，本课程将采用：讲解法、示范法、完整法、分解法、集体练习、小组练习等教学方法，并利用多媒体教学方式，提高学生的欣赏能力、让学生更加深刻的了解所学项目。

### (二) 课程实施与保障

主要教学环节		质量要求
1	备课	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 掌握本课程教学大纲内容，严格按照教学大纲要求进行本课程教学内容的组织；</li><li>2. 熟悉教材各章节，借助相关专业书籍资料，并依据教学大纲编写授课计划；</li><li>3. 结合课程特点，制作课件，运用多媒体教学手段讲授部分教学内容；</li><li>4. 确定各章节课程内容的教学方法，构思授课思路、技巧和方法。</li></ol>
2	讲授	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 满足需要，发展个性；在教学过程中充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教师的主导作用体现在：激发学生的体育学习热情，教会学生体育锻炼方法、培养学生的终身体育意识、鼓励学生进行创新思维；学生的主体作用体现在：增强自主意识，主动学习，积极思考，重视学习过程、锻炼过程，感悟体育对人的生活的启迪，享受体育所带来的乐趣。教与学两方面紧密配合，以更好地实现体育教学的目标。</li><li>2. 采用多种教学方式（如启发式教学、导学式、发现式等），精讲多练，培养学生自学、自练、自评、互评等能力。</li><li>3. 重视开展学生体质健康的测试与评价。每堂课均应安排一定时数的素质练习，提高学生的体质健康水平；同时严格按照教育部的规定，准确地对学生体质健康指标进行测定与评价，以便发现学生体质健康方面存在的问题，及时采取措施解决问题。</li><li>4. 区别对待，因材施教。重视安全和关心基础较差的学生成长。</li><li>5. 教学中教师要以身作则，言传身教，做到既教学又育人。培养学生的优良品质，达到身心全面发展。</li></ol>
3	课外练习	课外练习是教师布置课外练习内容，重点要求学生利用课余时间巩固课堂上所学的技术动作，形成正确的动力定型，同时要求学生加强身

		体素质练习。
4	成绩考核	本课程考核的方式：考试。 总评成绩的评定见课程评分方案。缺课次数达本学期总授课学时的1/3以上者须重修。

## 五、课程考核

(一) 课程考核由期末考试和平时考核构成，期末考试采用随堂方式。

(二) 课程总评成绩=平时成绩 50%+期末考试 50%，平时成绩=课堂表现 10%+课外体育锻炼 20%+身体素质 20%。

具体内容和比例如表所示：

成绩组成	考核/评价环节	权重	考核/评价细则	对应的毕业要求指标点
平时成绩 50%	课堂表现	10%	课堂整队点名，考核能否按时到勤，旷课一次扣 20 分，迟到与早退等一次扣 10 分。	8、9
	课外锻炼	20%	课外体育锻炼成绩纳入学期体育成绩总评，占总评分数的 20%；单日有效成绩次数为 1 次，50 次满勤 100 分。主要包括晨跑、课外健身跑、健身辅导站、体育社团或单项协会健身活动和校级、院级、体育社团组织的体育竞赛活动等。	8、9
	身体素质	20%	课堂测试，评分参照《国家学生体质健康标准》。	8、9
期末考试 50%	期末运动技能考试	50%	各专项技能	8、9

## 六、有关说明

### (一) 持续改进

本课程根据学生课外体育锻炼、课堂表现、身体素质测试、平时考核情况，以及学生、教学督导等反馈，及时对教学中不足之处进行改进，并在下一轮课程教学中整改完善，确保相应毕业要求指标点达成。

### (二) 教学参考书

1. 毛振明. 大学体育文化与实技教程[M]. 沈阳：东北大学出版社，2013.

执笔人：顾 宏  
 审定人：朱亚男  
 批准人：王红福

# 体育 III 课程教学大纲

## (Physical Education III)

### 一、课程概况

课程代码：1102010

学 分：0.75

学 时：30

先修课程：无

适用专业：全校各专业

教 材：《大学体育与健康（微视频版）》，王祥、王红福主编，上海交通大学出版社，出版时间：2021 年 12 月

课程归口：体育教学部

**课程的性质与任务：**本课程是面向全校各专业开设的以身体练习为主要手段，以培养学生体育人文素养和塑造健全人格为主要目的，以提高学生体质健康水平为主要目标的通识必修课。其教学安排在第二学年第三学期进行。课程主要内容包括篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、武术、手球、健美（男）、健美操（女）、艺术体操、跆拳道、散打、瑜伽、体育舞蹈和体育保健等项目。

通过本课程的学习，使学生较全面、系统地掌握所学项目的基本理论知识，正确、熟练地掌握所学项目基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛或练习中灵活运用，从而提高学生的身体素质和促进学生身心健康发展。坚持以立德树人为根本，通过融入社会主义核心价值观、做人做事的道理和体育精神等课程思政元素，培养学生的爱国情怀、良好的体育道德风尚、团队精神、体育文化素养和顽强的意志品质。基本形成终身体育意识和自觉锻炼习惯。

### 二、课程目标与毕业要求指标点对应关系

目标 1：全面发展体能，提高运动能力，掌握体育基本理论知识和基本技术，具有一定的体育文化素养和体育欣赏能力。树立“健康第一”思想和正确的体育道德观，培养勇于拼搏、团结进取、战胜自我的优良品质。

目标 2：爱好并积极参与各种体育运动，掌握 1-2 项自己感兴趣的运动技能和锻炼方法，不断提高运动技术水平，增强体育锻炼的实效性，并为终身体育锻

炼奠定基础。学会利用体育调节身心,改善心理状态,养成积极乐观的生活态度,形成健康的生活方式,具有健康的体魄。

本课程支撑专业培养方案中毕业要求 8、9(不同专业会略有区别,具体见培养方案中的毕业要求实现矩阵),对应关系如下表所示。

毕业要求 指标点	课程目标							
	目标 1	目标 2						
毕业要求 8	√	√						
毕业要求 9	√	√						

### 三、课程内容及要求

序号	教学内容	思政元素	预期学习成果	教学学时	教学方式	支撑课程目标
1	<p><b>(一)体育理论部分:</b></p> <p>1. 学生思想政治教育: 我校体育运动发展概况、国家领导人与体育、奥运明星的励志故事、社会主义核心价值观与体育等;</p> <p>2. 体育安全教育: 体育运动伤害事故的安全教育及预防与处理措施、常见运动损伤的预防与处理等;</p> <p>3. 体育基本理论: 各运动项目的基本技战术知识、组织与竞赛、基本规则和裁判法,运动健身的基本原理与锻炼方法,体育锻炼的自我监督与评价,体育养生与保健知识等;</p> <p><b>重点:</b> 体育安全教育、掌握所学项目的基本知识;</p> <p><b>难点:</b> 培养学生自主锻炼能力和自觉锻炼意识。</p>	理想信念、国家认同和社会主义核心价值观等教育; 安全意识、健康意识教育;	通过教学, 提高对体育的正确认识, 形成正确积极的体育态度, 学会运用科学理论指导健身锻炼实际, 从而自觉遵循体育运动的规律, 实现体育锻炼的目的。	4	讲授法	目标 1 目标 2
2	<p><b>(二)实践部分:</b></p> <p>各运动项目和身体素质为主, 主要包括篮球、足球、排球、手球、乒乓球、网球、羽毛球、台球、健美(男)、体育舞蹈、武术、散打、跆拳道、艺术体操、健美操</p>	爱国主义和集体主义教育; 体育道德观、意志品德培育; 规	通过学习, 使学生了解和掌握所选运动项目的基本知识、基本技术和锻炼方法; 爱好并积极参与各种体育运动, 发展学生速度、	26	讲授、演示、练习法等	目标 1 目标 2

<p>(女)、排舞(女)、瑜伽、体育舞蹈和体育保健等项目。</p> <p><b>重点:</b>掌握所学项目基本技能、规则及锻炼方法。</p> <p><b>难点:</b>合理运用所学项目技能,自主和自觉锻炼意识,发展体育精神。</p>	<p>则意识和诚信意识教育。</p>	<p>灵敏、耐力等身体素质,增强体质;培养团结协作的集体主义精神和顽强拼搏的竞争意识;达到“国家体质健康标准”。</p>			
--	--------------------	--	--	--	--

## 四、课程实施

### (一) 教学方法与手段

1. 本课程以实践教学为主,教学方法与手段的运用要考虑到学生的实际情况,从实际出发,因材施教,注意区别对待,激发学生学习兴趣,并在教学中重视学生实践能力的培养。

2. 教学方法与手段的运用合理,注意防止伤害事故发生,重视学生自我保护能力培养。

3. 针对体育教学技术教学的特点,本课程将采用:讲解法、示范法、完整法、分解法、集体练习、小组练习等教学方法,并利用多媒体教学方式,提高学生的欣赏能力、让学生更加深刻的了解所学项目。

### (二) 课程实施与保障

主要教学环节		质量要求
1	备课	<p>1. 掌握本课程教学大纲内容,严格按照教学大纲要求进行本课程教学内容的组织;</p> <p>2. 熟悉教材各章节,借助相关专业书籍资料,并依据教学大纲编写授课计划;</p> <p>3. 结合课程特点,制作课件,运用多媒体教学手段讲授部分教学内容;</p> <p>4. 确定各章节课程内容的教学方法,构思授课思路、技巧和方法。</p>
2	讲授	<p>1. 满足需要,发展个性;在教学过程中充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教师的主导作用体现在:激发学生的体育学习热情,教会学生体育锻炼方法、培养学生的终身体育意识、鼓励学生进行创新思维;学生的主体作用体现在:增强自主意识,主动学习,积极思考,重视学习过程、锻炼过程,感悟体育对人的生活的启迪,享受体育所带来的乐趣。教与学两方面紧密配合,以更好地实现体育教学的目标。</p> <p>2. 采用多种教学方式(如启发式教学、导学式、发现式等),精讲多练,培养学生自学、自练、自评、互评等能力。</p> <p>3. 重视开展学生体质健康的测试与评价。每堂课均应安排一定时数的素质练习,提高学生的体质健康水平;同时严格按照教育部的规</p>

		定，准确地对学生体质健康指标进行测定与评价，以便发现学生体质健康方面存在的问题，及时采取措施解决问题。 4. 区别对待，因材施教。重视安全和关心基础较差的学生成长。 5. 教学中教师要以身作则，言传身教，做到既教学又育人。培养学生的优良品质，达到身心全面发展。
3	课外练习	课外练习是教师布置课外练习内容，重点要求学生利用课余时间巩固课堂上所学的技术动作，形成正确的动力定型，同时要求学生加强身体素质练习。
4	成绩考核	1. 本课程考核的方式：考试。 2. 总评成绩的评定见课程评分方案。缺课次数达本学期总授课学时的1/3以上者须重修。

## 五、课程考核

(一) 课程考核由期末考试和平时考核构成，期末考试采用随堂方式。

(二) 课程总评成绩=平时成绩×50%+期末考试×50%，平时成绩=课堂表现×10%+课外锻炼×20%+身体素质×20%。

具体内容和比例如表所示：

成绩组成	考核/评价环节	权重	考核/评价细则	对应的毕业要求指标点
平时成绩 50%	课堂表现	10%	课堂整队点名，考核能否按时到勤，旷课一次扣20分，迟到与早退一次扣10分。	8、9
	课外锻炼	20%	课外体育锻炼成绩纳入学期体育成绩总评，占总评分数的20%；单日有效成绩次数为1次，50次满勤100分。主要包括晨跑、课外健身跑、健身辅导站、体育社团或单项协会健身活动和校级、院级、体育社团组织的体育竞赛活动等。	8、9
	身体素质	20%	1. 2400米（男）、2000米（女） 2. 引体向上（男）、立定跳远（女） 课堂测试，评分参照《国家学生体质健康标准》。	8、9
期末考试 50%	期末运动技能考试	50%	各专项技能	8、9

## 六、有关说明

### (一) 持续改进

本课程根据学生课外体育锻炼、课堂表现、体质测试、平时考核情况，以及学生、教学督导等反馈，及时对教学中不足之处进行改进，并在下一轮课程教学

中整改完善，确保相应毕业要求指标点达成。

## (二) 教学参考书

1. 毛振明. 大学体育文化与实技教程[M]. 沈阳: 东北大学出版社, 2013.

执笔人: 顾 宏

审定人: 朱亚男

批准人: 王红福

# 体育 IV 课程教学大纲

## (Physical Education IV)

### 一、课程概况

课程代码：1102020

学 分：0.75

学 时：30

适用专业： 全校各专业

建议教材：《大学体育与健康（微视频版）》，王祥、王红福主编，上海交通大学出版社，出版时间：2021 年 12 月。

课程归口：体育教学部

**课程的性质与任务：**本课程是面向全校各专业开设的以身体练习为主要手段，以培养学生体育人文素养和塑造健全人格为主要目的，以提高学生体质健康水平为主要目标的通识必修课。其教学安排在第二学年第四学期进行。课程主要内容包括篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、武术、手球、健美（男）、健美操（女）、艺术体操、跆拳道、散打、瑜伽、体育舞蹈和体育保健等项目。

通过本课程的学习，使学生较全面、系统地掌握所学项目的基本理论知识，正确、熟练地掌握所学项目基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛或练习中灵活运用，从而提高学生的身体素质和促进学生身心健康发展。通过融入社会主义核心价值观、做人做事的道理和体育精神等课程思政元素，培养学生的爱国情怀、良好的体育道德风尚、团队精神、体育文化素养和顽强的意志品质。基本形成终身体育意识和自觉锻炼习惯。

### 二、课程目标与毕业要求指标点对应关系

目标 1：全面发展体能，提高运动能力，掌握体育基本理论知识和基本技术，具有一定的体育文化素养和体育欣赏能力。树立“健康第一”思想和正确的体育道德观，培养勇于拼搏、团结进取、战胜自我的优良品质。

目标 2：积极参与各种体育运动，掌握 1-2 项自己感兴趣的运动技能和锻炼方法，不断提高运动技术水平，增强体育锻炼的实效性，并为终身体育锻炼奠定基础。学会利用体育调节身心，改善心理状态，养成积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。

本课程支撑专业培养方案中毕业要求 8、9(不同专业会略有区别,具体见培养方案中的毕业要求实现矩阵),对应关系如下表所示。

毕业要求 指标点	课程目标							
	目标 1	目标 2						
毕业要求 8	√	√						
毕业要求 9	√	√						

### 三、课程内容及要求

序号	教学内容	思政元素	预期学习成果	教学学时	教学方式	支撑课程目标
1	<p><b>(一)体育理论部分:</b></p> <p>1. 学生思想政治教育: 我校体育运动发展概况、国家领导人与体育、奥运明星的励志故事、社会主义核心价值观与体育等;</p> <p>2. 体育安全教育: 体育运动伤害事故的安全教育及预防与处理措施、常见运动损伤的预防与处理等;</p> <p>3. 体育基本理论: 各运动项目的基本技战术知识、组织与竞赛、基本规则和裁判法, 运动健身的基本原理与锻炼方法, 体育锻炼的自我监督与评价, 体育养生与保健知识等;</p> <p><b>重点:</b> 体育安全教育、掌握所学项目的基本知识;</p> <p><b>难点:</b> 培养学生自主锻炼能力和自觉锻炼意识。</p>	理想信念、国家认同和社会主义核心价值观等教育; 安全意识、健康意识教育;	通过教学, 提高对体育的正确认识, 形成正确积极的体育态度, 学会运用科学理论指导健身锻炼实际, 从而自觉遵循体育运动的规律, 实现体育锻炼的目的。	4	讲授法	目标 1 目标 2
2	<p><b>(二)实践部分:</b></p> <p>以各运动项目和国家学生体质健康标准中的身体素质项目为主, 主要包括篮球、足球、排球、手球、乒乓球、网球、羽毛球、台球、健美(男)、体育舞蹈、武术、散打、跆拳道、艺术体操、健美操(女)、排舞(女)、瑜伽、体育舞蹈和体育保健等</p>	爱国主义和集体主义教育; 体育道德观、意志品德培育; 规则意识和诚信意识教育。	通过学习, 使学生了解和掌握所选运动项目的基本知识、基本技术和锻炼方法; 爱好并积极参与各种体育运动, 发展学生速度、灵敏、耐力等身体素质, 增强体质; 培养团结协作的集	26	讲授、演示、练习法等	目标 1 目标 2

项目。 <b>重点：</b> 掌握所学项目基本技能、规则及锻炼方法。 <b>难点：</b> 合理运用所学项目技能，自主和自觉锻炼意识，发展体育精神。	体主义精神和顽强拼搏的竞争意识；达到“国家体质健康标准”。			
--	-------------------------------	--	--	--

## 四、课程实施

### （一）教学方法与手段

1. 本课程以实践教学为主，教学方法与手段的运用要考虑到学生的实际情况，从实际出发，因材施教，注意区别对待，激发学生学习兴趣，并在教学中重视学生实践能力的培养。

2. 教学方法与手段的运用合理，注意防止伤害事故发生，重视学生自我保护能力培养。

3. 针对体育教学技术教学的特点，本课程将采用：讲解法、示范法、完整法、分解法、集体练习、小组练习等教学方法，并利用多媒体教学方式，提高学生的欣赏能力、让学生更加深刻的了解所学项目。

### （二）课程实施与保障

主要教学环节		质量要求
1	备课	1. 掌握本课程教学大纲内容，严格按照教学大纲要求进行本课程教学内容的组织； 2. 熟悉教材各章节，借助相关专业书籍资料，并依据教学大纲编写授课计划； 3. 结合课程特点，制作课件，运用多媒体教学手段讲授部分教学内容； 4. 确定各章节课程内容的教学方法，构思授课思路、技巧和方法。
2	讲授	1. 满足需要，发展个性；在教学过程中充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教师的主导作用体现在：激发学生的体育学习热情，教会学生体育锻炼方法、培养学生的终身体育意识、鼓励学生进行创新思维；学生的主体作用体现在：增强自主意识，主动学习，积极思考，重视学习过程、锻炼过程，感悟体育对人的生活的启迪，享受体育所带来的乐趣。教与学两方面紧密配合，以更好地实现体育教学的目标。 2. 采用多种教学方式（如启发式教学、导学式、发现式等），精讲多练，培养学生自学、自练、自评、互评等能力。 3. 重视开展学生体质健康的测试与评价。每堂课均应安排一定时数的素质练习，提高学生的体质健康水平；同时严格按照教育部的规

		定，准确地对学生体质健康指标进行测定与评价，以便发现学生体质健康方面存在的问题，及时采取措施解决问题。 4. 区别对待，因材施教。重视安全和关心基础较差的学生成长。 5. 教学中教师要以身作则，言传身教，做到既教学又育人。培养学生的优良品质，达到身心全面发展。
3	课外练习	课外练习是教师布置课外练习内容，重点要求学生利用课余时间巩固课堂上所学的技术动作，形成正确的动力定型，同时要求学生加强身体素质练习。
4	成绩考核	1. 本课程考核的方式：考试。 2. 总评成绩的评定见课程评分方案。缺课次数达本学期总授课学时的1/3以上者须重修。

## 五、课程考核

(一) 课程考核由期末考试和平时考核构成，期末考试采用随堂方式。

(二) 课程总评成绩=平时成绩 50%+期末考试 50%，平时成绩=课堂表现 10%+课外锻炼 20%+体育理论 20%。

具体内容和比例如表所示：

成绩组成	考核/评价环节	权重	考核/评价细则	对应的毕业要求指标点
平时成绩 50%	课堂表现	10%	课堂整队点名，考核能否按时到勤，旷课一次扣 20 分，迟到与早退一次扣 10 分。	8、9
	课外锻炼	20%	课外体育锻炼成绩纳入学期体育成绩总评，占总评分数的 20%；单日有效成绩次数为 1 次，50 次满勤 100 分。主要包括晨跑、课外健身跑、健身辅导站、体育社团或单项协会健身活动和校级、院级、体育社团组织的体育竞赛活动等。	8、9
	体育理论	20%	课外网上测试，校毕博系统。	8、9
期末考试 50%	期末运动技能考试	100%	各专项技能	8、9

## 六、有关说明

### (一) 持续改进

本课程根据学生课外体育锻炼、课堂表现、体质测试、平时考核情况，以及学生、教学督导等反馈，及时对教学中不足之处进行改进，并在下一轮课程教学中整改完善，确保相应毕业要求指标点达成。

### (二) 教学参考书

1. 毛振明. 大学体育文化与实技教程[M]. 沈阳: 东北大学出版社, 2013.

执笔人: 顾 宏

审定人: 朱亚男

批准人: 王红福

# 体育V课程教学大纲

## (Physical Education V)

### 一、课程概况

课程代码：1103010

学 分：0.5

学 时：18

适用专业：全校各专业

教 材：《大学体育与健康（微视频版）》，王祥、王红福主编，上海交通大学出版社，出版时间：2021年12月

课程归口：体育教学部

**课程的性质与任务：**本课程是面向全校各专业开设的以身体练习为主要手段，以培养学生体育人文素养和塑造健全人格为主要目的，以提高学生体质健康水平为主要目标的通识必修课。其教学安排在第三学年第五学期进行。课程主要采用步道乐跑、自主锻炼、体质测试和课外体育俱乐部等组织形式作为本课程重要组成部分，从而巩固课内学习效果，培养学生自我锻炼意识和习惯。

通过本课程的学习，实现大学3年体育课程教育，大学4年学生不间断体育健身与体能活动；实现体育教学、群体活动、体育竞赛协同发展；使学生掌握科学锻炼的基础知识、基本技能和有效方法，学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好的锻炼习惯，为终身体育打下良好的基础。

### 二、课程目标与毕业要求指标点对应关系

目标1：爱好并积极参与各种体育活动，全面发展体能，能正确评价和测试自己的身体体质与健康状况，能够编制可行的个人锻炼计划。树立“健康第一”思想和正确的体育道德观，养成健康的生活方式，具有健康的体魄。学会运用适宜的方法调节自己的情绪，积极调整和改善自己的心理现状，在体育锻炼中体验运动的乐趣和成功的感觉，增强与他人交流沟通、团结合作的能力，正确处理好竞争与合作的关系，提高社会适应能力。

本课程支撑专业培养方案中毕业要求8、9(不同专业会略有区别，具体见培养方案中的毕业要求实现矩阵)，对应关系如下表所示。

毕业要求 指标点	课程目标							
	目标 1							
毕业要求 8	√							
毕业要求 9	√							

### 三、课程内容及要求

序号	教学内容	思政元素	预期学习成果	教学学时	教学方式	支撑课程目标
1	<p><b>(一)体育理论部分:</b></p> <p>1. 学生思想政治教育: 我校体育运动发展概况、国家领导人与体育、奥运明星的励志故事、社会主义核心价值观与体育等;</p> <p>2. 体育安全教育: 体育运动伤害事故的安全教育及预防与处理措施、常见运动损伤的预防与处理等;</p> <p>3. 体育基本理论: 各运动项目的基本技战术知识、组织与竞赛、基本规则和裁判法, 运动健身的基本原理与锻炼方法, 体育锻炼的自我监督与评价, 体育养生与保健知识等;</p> <p><b>重点:</b> 体育安全教育、掌握所学项目的基本知识;</p> <p><b>难点:</b> 培养学生自主锻炼能力和自觉锻炼意识。</p>	<p>理想信 念、国 家认同 和社 会主义 核心价 值观等 教育; 安 全意 识、健 康意识 教育;</p>	<p>通过学习, 进一步巩固和提高学生对体育的正确认识, 形成正确积极的体育态度, 学会运用科学理论指导健身锻炼实际, 从而自觉遵循体育运动的规律, 实现体育锻炼的目的。</p>	2	讲授法	目标 1 目标 2

2	<p><b>(二)实践部分:</b>          各类体育活动和国家学生体质健康标准测试项目为主,主要包括体质测试、晨跑、学生课外健身活动以及校级、院级和体育社团组织的各种体育比赛活动等。  <b>重点:</b> 编制可行的个人体育锻炼计划并积极实践。  <b>难点:</b> 全面发展体能,完成体质健康标准测试。</p>	爱国主义和集体主义教育; 体育道德观、意志品德培育; 规则意识和诚信意识教育。	通过课外实践,使学生巩固课内学习效果,掌握科学锻炼的基础知识、基本技能和有效方法,发展身体素质; 在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉; 选择适宜的体育活动调节自己的情绪,减轻学习压力,提高学习效率; 表现出良好的体育道德和合作精神; 正确处理竞争与合作的关系; 通过体育活动,建立良好的人际关系; 达到“国家体质健康标准”。	16	讲授、演示、练习法等	目标 1 目标 2
---	--	---	--	----	------------	--------------

## 四、课程实施

### (一) 方法与手段

采用线上+线下、自主锻炼、体质测试和课外体育俱乐部等组织形式。

### (二) 课程实施与保障

主要环节		质量要求
1	课外锻炼	学生利用课余时间通过参加体质测试、晨跑、课外健身活动以及校级、院级和体育社团组织的各种体育比赛等活动,巩固课内学习效果,提高身体素质,培养学生自我锻炼意识和习惯。
2	成绩考核	1. 本课程考核的方式:以学生参加课外体育活动的考勤次数为依据。 2. 总评成绩的评定见《学生参加课外体育活动成绩评定标准》。

## 五、课程考核

(一) 课程考核以学生参加课外体育活动的考勤次数为依据,制定学生参加课外体育活动成绩评定标准。主要包括晨跑、课外自主健身跑、健身辅导站、体育社团或单项协会健身活动和校级、院级、体育社团组织的体育竞赛活动等。

(二) 学生课外体育活动成绩评定标准。

学生参加课外体育活动成绩评定标准（百分制）

考勤次数	0	10	20	30	40	50
成绩	0	20	40	60	80	100

## 六、有关说明

### (一) 持续改进

本课程根据学生课外锻炼、体质测试等情况，以及学生、教学督导等反馈，及时对教学中不足之处进行改进，并在下一轮课程教学中整改完善，确保相应毕业要求指标点达成。

### (二) 教学参考书

1. 毛振明. 大学体育文化与实技教程[M]. 沈阳：东北大学出版社，2013.

执笔人：顾 宏

审定人：朱亚男

批准人：王红福

# 体育VI课程教学大纲

## (Physical Education VI)

### 一、课程概况

课程代码：1103020

学 分：0.5

学 时：18

先修课程：体育选项课

适用专业：全校各专业

教 材：《大学体育与健康（微视频版）》，王祥、王红福主编，上海交通大学出版社，出版时间：2021年12月

课程归口：体育教学部

**课程的性质与任务：**本课程是面向全校各专业开设的以身体练习为主要手段，以培养学生体育人文素养和塑造健全人格为主要目的，以提高学生体质健康水平为主要目标的通识必修课。其教学安排在第三学年第五学期进行。课程主要采用步道乐跑、自主锻炼、体质测试和课外体育俱乐部等组织形式作为本课程重要组成部分，从而巩固课内学习效果，培养学生自我锻炼意识和习惯。

通过本课程的学习，实现大学3年体育课程教育，大学4年学生不间断体育健身与体能活动；实现体育教学、群体活动、体育竞赛协同发展；使学生掌握科学锻炼的基础知识、基本技能和有效方法，学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好的锻炼习惯，为终身体育打下良好的基础。

### 二、课程目标与毕业要求指标点对应关系

爱好并积极参与各种体育活动，全面发展体能，能正确评价和测试自己的身体体质与健康状况，能够编制可行的个人锻炼计划。树立“健康第一”思想和正确的体育道德观，养成健康的生活方式，具有健康的体魄。学会运用适宜的方法调节自己的情绪，积极调整和改善自己的心理现状，在体育锻炼中体验运动的乐趣和成功的感觉，增强与他人交流沟通、团结合作的能力，正确处理好竞争与合作的关系，提高社会适应能力。

本课程支撑专业培养方案中毕业要求8、9(不同专业会略有区别，具体见培

养方案中的毕业要求实现矩阵)，对应关系如下表所示。

毕业要求 指标点	课程目标							
	目标 1							
毕业要求 8	√							
毕业要求 9	√							

### 三、课程内容及要求

序号	教学内容	思政元素	预期学习成果	教学学时	教学方式	支撑课程目标
1	<p><b>(一)体育理论部分:</b></p> <p>1. 学生思想政治教育：我校体育运动发展概况、国家领导人与体育、奥运明星的励志故事、社会主义核心价值观与体育等；</p> <p>2. 体育安全教育：体育运动伤害事故的安全教育及预防与处理措施、常见运动损伤的预防与处理等；</p> <p>3. 体育基本理论：各运动项目的基本技战术知识、组织与竞赛、基本规则和裁判法，运动健身的基本原理与锻炼方法，体育锻炼的自我监督与评价，体育养生与保健知识等；</p> <p><b>重点：</b>体育安全教育、掌握所学项目的基本知识；</p> <p><b>难点：</b>培养学生自主锻炼能力和自觉锻炼意识。</p>	理想信念、国家认同和社会主义核心价值观等教育；安全意识、健康意识教育；	通过教学，提高对体育的正确认识，形成正确积极的体育态度，学会运用科学理论指导健身锻炼实际，从而自觉遵循体育运动的规律，实现体育锻炼的目的。	2	讲授法	目标 1 目标 2
2	<p><b>(二)实践部分:</b></p> <p>各运动项目和国家学生体质健康标准测试的身体素质项目为主，主要包括体质测试、晨跑、学生课外健身活动以及校级、院级和体育社团组织的各种体育比赛活动等。</p> <p><b>重点：</b>编制可行的个人体育锻炼计划并积极实践。</p> <p><b>难点：</b>全面发展体能，培养学生自觉锻炼意识，达到体</p>	爱国主义和集体主义教育；体育道德观、意志品德培育；规则意识和诚信意识教育。	通过课外实践，使学生巩固课内学习效果，掌握科学锻炼的基础知识、基本技能和有效方法，发展身体素质；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受；选择适宜的体育活动调节自己的情绪，减轻学习压	16	讲授、演示、练习法等	目标 1 目标 2

质健康标准测试合格要求。		力，提高学习效率；表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。通过体育活动，建立良好的人际关系；达到“国家体质健康标准”。			
--------------	--	--	--	--	--

## 四、课程实施

### （一）方法与手段

采用线上+线下、自主锻炼、体质测试和课外体育俱乐部等组织形式。

### （二）课程实施与保障

主要环节		质量要求
1	课外锻炼	学生利用课余时间通过参加体质测试、晨跑、课外健身活动以及校级、院级和体育社团组织的各种体育比赛等活动，巩固课内学习效果，提高身体素质，培养学生自我锻炼意识和习惯。
2	体质测试	完成《国家学生体质健康标准》项目测试。
3	成绩考核	1. 本课程考核的方式：以学生参加课外体育活动的考勤次数为依据。 2. 总评成绩的评定见《学生参加课外体育活动成绩评定标准》。

## 五、课程考核

（一）课程考核由课外体育活动和体质测试构成。

（二）课程总评成绩=课外体育活动×50%+体质测试×50%。

具体内容和比例如表所示：

成绩组成	考核/评价环节	权重	考核/评价细则	对应的毕业要求指标点
课外体育活动 50%	课外体育活动	50%	具体见《学生参加课外体育活动成绩评定标准（百分制）》	8、9
体质测试 50%	体质测试	50%	课外测试，评分参照《国家学生体质健康标准》。	8、9

学生参加课外体育活动成绩评定标准（百分制）

考勤次数	0	10	20	30	40	50
成绩	0	20	40	60	80	100

## 六、有关说明

### (一) 持续改进

本课程根据学生课外锻炼、体质测试等情况，以及学生、教学督导等反馈，及时对教学中不足之处进行改进，并在下一轮课程教学中整改完善，确保相应毕业要求指标点达成。

### (二) 教学参考书

1. 毛振明. 大学体育文化与实技教程[M]. 沈阳: 东北大学出版社, 2013.

执笔人: 顾 宏

审定人: 朱亚男

批准人: 王红福