

体育教研部

《大学体育与健康》 教学大纲（2024 版）

2024 年 9 月

目 录

一、 《大学体育与健康》课程教学大纲

01· 《大学体育与健康 1》课程教学大纲	1
02· 《大学体育与健康 2》课程教学大纲	7
03· 《大学体育与健康 3》课程教学大纲	11
04· 《大学体育与健康 4》课程教学大纲	15
05· 《大学体育与健康 5》课程教学大纲	19

《大学体育与健康 1》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程编号	1411KC001	课程名称	大学体育与健康 1
总学时	16 学时	总学分	0.5 学分
理论学时	2 学时	实验(践)学时	14 学时
课程类别	☒ 通识教育课 ☐ 专业基础课 ☐ 专业必修课 ☐ 专业选修课 ☐ 实践教学环节		
开课学期	1	课程性质	☒ 必修 ☐ 选修
适用专业	各专业		
先修课程	无		
教材选用	王晖等.《体育与健康》(微课版)[M].北京:中国传媒大学出版社,2022.10		
开课单位	体育教研部		
课程负责人	奚益兵	课程组成员	奚益兵、曾庆龙、崔丽娟、张涛、高丹、蔺红伟、孙永武、王晶、刘子建、顾丽娜、王浩、赵心茹、王子琪
执笔人	曾庆龙	修订时间	2024 年 9 月 1 日

二、课程简介

《大学体育与健康 1》是各专业通识教育必修课程,无先修课程,后续课程包括《大学体育与健康 2》、《大学体育与健康 3》、《大学体育与健康 4》、《大学体育与健康 5》,相关课程有《篮球》、《足球》、《排球》等。

《大学体育与健康》课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育技术、技能及素养为主要目标的公共基础课程,它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标、促进身心和谐发展的一门课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,是实施素质教育和培养德智体美劳全面发展人才必不可少的重要途径。

本课程的教学内容包括:高校体育与健康基础、体育基本理论知识、体育锻炼安全与卫生、体能训练等主要内容。

基础体能训练是系统阐述基础体能的发展规律,了解发展基础体能的科学道理,掌握发展基础体能的方法,学会如何测量和评价自己的体能水平,制订合理的体能锻炼计划,对培养终身体育能力具有重要意义的课程。

通过本课程的学习可以使同学们构建学生体育理论知识体系，增强身体素质，提高健康管理和运动风险防范能力，培养学生对体育活动的兴趣和爱好，养成终身体育的良好习惯。

三、课程目标

本课程的主要教学环节是理论讲授和运动实践。

课程教学的主要目标：基础体能课程教学的主要目标是全面促进学生身心健康，提升其身体素质、运动技能及日常生活所需的基本体能水平，为学生未来的学习、工作至终身体育锻炼打下坚实的基础。使学生掌握基础体能训练基本方法，要求理论密切联系实际，循序渐进，注重实效；通过在体育教学实践中融入思政元素，使学生在磨炼筋骨、挥洒汗水的过程中逐渐领悟体育的真谛，培养学生坚强勇敢、顽强拼搏、遵纪守法的意志品质，并逐渐帮助学生树立正确的理想信念。

通过本课程内容的学习，学生能够获得以下目标：

课程目标 1：知识目标，通过本课程学习，使学生了解基础体能的地位、作用及其重要性，培养学生的体育意识，形成终身体育思想，增强学生的体育兴趣和健身习惯。

课程目标 2：能力目标，通过本课程学习，使学生掌握基本的体育和健康知识、技术和技能，掌握科学锻炼的方法，增强身体素质，提高体育能力，为培养终身体育意识奠定基础。

课程目标 3：素质目标，通过本课程学习，培养学生顽强拼搏、艰苦奋斗的意志品质，使学生在思想上更加成熟，养成自觉体育锻炼的习惯，形成终身体育锻炼的意识。

四、教学方法

1. 课堂讲授法。通过课程学习，使学生了解基础体能训练的内容、目的和意义，明确发展基础体能训练的方法和遵循的基本原则，掌握常见运动损伤的处理和预防，认知体能锻炼与心理健康的关系以及体育课程与思政教育结合的必要性，培养学生对体育锻炼的兴趣和爱好，养成终身体育锻炼的良好习惯，形成自觉体育锻炼的意识。

2. 问题讨论法。在课堂教学过程中采用专题讨论的教学方法，由教师选择并给出讨论的题目，鼓励学生围绕主题自由发言，教师对学生的意见和观点进行归纳、整理，并提出自己的意见和观点。可以活跃课堂气氛，加深学生对某些问题的理解和认识，激发学生训练的主动性和积极性。

3. 自主训练法。在课堂教学后期的过程中，通常给学生们一定的时间，开展自主训练，使同学们通过结合核心力量训练、敏捷和协调练习以及基础体能训练方法，旨在全面提升个人的身体素质，包括力量、耐力以及速度等方面，从而适应各种运动需求和提高运动表现。

4. 讲解示范法。在教学训练过程中，教师通过对某项技能或知识的解释和演示，帮助学生理解和掌握这一技能或知识，在讲解过程中，教师会结合相关理论知识、实际操作演示以及案例分析等方式，以便学生更好的理解吸收所传达的内容。

5. 重复训练法。在教学训练过场中，不改变动作技术和生理负荷的条件下，进行的反复练习的方式。

6. 间歇训练法。在教学训练过程中，根据练习的情况，调整和控制各练习之间的时间，以发

展体能效果的方法。

7. 循环训练法。在教学训练过程中，选择若干练习和动作，分设若干作业点，在每个作业点完成规定的练习，一个接一个进行作业点的轮换，循环往复地进行练习的锻炼方法。

五、教学内容与安排

序号	章节单元	教学内容	学时分配	基本要求	支撑课程目标	教学方法
1	体育基本知识	1. 高校体育与健康基础 2. 体育基本理论知识 3. 体育锻炼与安全卫生 4. 体能训练基础知识	2	1. 了解体育健康及体育文化的内涵。 2. 明确体育基本理论知识。 3. 理解体育锻炼与安全卫生。 4. 重点掌握体能训练基础知识。	目标 1 目标 2	课堂讲授法 问题讨论法
2	体能训练	1. 力量素质训练 2. 速度素质训练 3. 耐力素质训练	12	1. 了解力量、速度以及耐力素质的基本含义。 2. 理解力量、速度以及耐力素质的基本功能。 3. 重点掌握：力量、速度以及耐力素质的训练方法及原则。	目标 1 目标 2 目标 3	讲解示范法 重复训练法 间歇训练法 循环训练法 自主训练法
3	越野滑雪体验	1. 滑雪运动的基础知识 2. 滑雪运动的基本技术 3. 滑雪运动的安全注意事项	2	1. 了解滑雪运动的基础知识。 2. 理解认同安全第一理念，注重滑雪运动中的自我防护。 3. 重点掌握滑雪运动的基本技术。	目标 1 目标 2 目标 3	课堂讲授法 讲解示范法 重复训练法 间歇训练法

六、主要参考资料（书目）和教学资源

主要参考资料（书目）：

1. 刘茂辉 郝光安.《新编大学体育与健康》(微课版)[M].上海：上海科学技术出版社，2023. 04
2. 李乃琼.《新编大学体育与健康教程》[M].上海：上海交通大学出版社，2017. 08
3. 黄韬.《大学体育》(微课版)[M].北京：中国传媒大学出版社，2022. 10
4. 刘波.《现代大学体育》[M].北京：北京体育大学出版社，2023. 08
5. 曾庆龙等.《实用体育项目训练指南》[M].长春：吉林科学技术出版社，2020. 09

主要教学资源：

1. 网络训练平台
2. 手机端网络小视频

七、课程考核方式与课程目标的关系

本门课程依据过程性评价的理念进行考核。总成绩由平时的过程性评价成绩和期末考试成绩

两部分构成，其中过程性评价成绩占 40%，期末考试成绩占 60%，课程考核与课程目标关联关系见下表。

考核方式		考核要求/评价细则	考核环节 成绩比例	支撑课程 目标
过程性 考核	出勤	按时上课，不迟到，不早退，不旷课。	10%	目标 2 目标 3
	课堂表现	积极参加课堂互动、讨论，听课认真，态度端正，训练积极刻苦。	20%	目标 1 目标 2 目标 3
	作业	按照教师布置的训练内容及训练量，完成情况的标准进行评定。	10%	目标 1 目标 2 目标 3
期末 考核	体能测试	按照测试内容的评分标准考核、评价。	60%	目标 1 目标 2 目标 3

八、其他需要说明（备注）的事项

1. 出勤不论事假还是病假，有假条每次扣 1 分，无假条每次扣 2 分，无故旷课每次扣 5 分；
2. 课堂表现，在训练过程中着装不规范每次扣 2 分；
3. 作业按具体实际情况赋分；
4. 发生违纪行为，依据事情的严重性，每次扣 5-10 分；
5. 我校依托净月潭滑雪场，开展冬季短课时的越野滑雪体验课程教学，通过教学，使学生掌握如何选择合适的器材，以及器材的合理使用，越野滑雪教学的安全常识,在此基础上逐步体验平地滑行、蹬坡滑行、转弯滑行、滑降、滑降转弯等技术；
6. 国家体质健康检测标准见附件 1 和 2。

制订人：曾庆龙
教研室主任：奚益兵
2024 年 9 月 1 日

附件 1:

(一) 体质健康测试标准 (男生)

等级	单项得分	内容					
		50 米跑	坐位体前屈	立定跳远	肺活量	引体向上	1000 米跑
优秀	100	6.7	24.9	273	5040	19	3.17
	95	6.8	23.1	268	4920	18	3.22
	90	6.9	21.3	263	4800	17	3.27
良好	85	7.0	19.5	256	4550	16	3.34
	80	7.1	17.7	248	4300	15	3.42
及格	78	7.3	16.3	244	4180		3.47
	76	7.5	14.9	240	4060	14	3.52
	74	7.7	13.5	236	3940		3.57
	72	7.9	12.1	232	3820	13	4.02
	70	8.1	10.7	228	3700		4.07
	68	8.3	9.3	224	3580	12	4.12
	66	8.5	7.9	220	3460		4.17
	64	8.7	6.5	216	3340	11	4.22
	62	8.9	5.1	212	3220		4.27
	60	9.1	3.7	208	3100	10	4.32
不及格	50	9.3	2.7	203	2940	9	4.52
	40	9.5	1.7	198	2780	8	5.12
	30	9.7	0.7	193	2620	7	5.32
	20	9.9	-0.3	188	2460	6	5.52
	10	10.1	-1.3	183	2300	5	6.12

注: 体质指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高² (m²)

附件 2:

(二) 体质健康测试标准 (女生)

等级	单项得分	内容					
		50 米跑	坐位体前屈	立定跳远	肺活量	1 分钟仰卧起坐	800 米跑
优秀	100	7.5	25.8	207	3400	56	3.18
	95	7.6	24.0	201	3350	54	3.24
	90	7.7	22.2	195	3300	52	3.30
良好	85	8.0	20.6	188	3150	49	3.37
	80	8.3	19.0	181	3000	46	3.44
及格	78	8.5	17.7	178	2900	44	3.49
	76	8.7	16.4	175	2800	42	3.54
	74	8.9	15.1	172	2700	40	3.59
	72	9.1	13.8	169	2600	38	4.04
	70	9.3	12.5	166	2500	36	4.09
	68	9.5	11.2	163	2400	34	4.14
	66	9.7	9.9	160	2300	32	4.19
	64	9.9	8.6	157	2200	30	4.24
	62	10.1	7.3	154	2100	28	4.29
	60	10.3	6.0	151	2000	26	4.34
不及格	50	10.5	5.2	146	1960	24	4.44
	40	10.7	4.4	141	1920	22	4.54
	30	10.9	3.6	136	1880	20	5.04
	20	11.1	2.8	131	1840	18	5.14
	10	11.3	2.0	126	1800	16	5.24

注: 体质指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高² (m²)

《大学体育与健康 2》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程编号	1411KC002	课程名称	大学体育与健康 2
总学时	32 学时	总学分	1.0 学分
理论学时	2 学时	实验(践)学时	30 学时
课程类别	☒ 通识教育课 ☐ 专业基础课 ☐ 专业必修课 ☐ 专业选修课 ☐ 实践教学环节		
开课学期	2	课程性质	☒ 必修 ☐ 选修
适用专业	各专业		
先修课程	无		
教材选用	刘茂辉 郝光安.《新编大学体育与健康》(微课版) [M].上海: 上海科学技术出版社, 2023.04		
开课单位	体育教研部		
课程负责人	奚益兵	课程组成员	奚益兵、曾庆龙、崔丽娟、张 涛、高 丹、蔺红伟、孙永武、王 晶、刘子建、顾丽娜、王 浩、赵心茹、王子琪
执笔人	曾庆龙	修订时间	2024 年 9 月 1 日

二、课程简介

《大学体育与健康 2》是各专业通识教育必修课程,无先修课程,后续课程包括《大学体育与健康 3》、《大学体育与健康 4》、《大学体育与健康 5》,相关课程有《篮球》、《足球》、《排球》等。

《大学体育与健康》课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育技术、技能及素养为主要目标的公共基础课程,它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标、促进身心和谐发展的一门课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,是实施素质教育和培养德智体美劳全面发展人才必不可少的重要途径。

本课程的教学内容包括:太极拳运动概述、24 式太极拳等主要内容。

太极拳是我国优秀的传统拳术之一,在我国广为流传。随着武术在世界范围的推广,太极拳以它独特的运动风格和显著的健身效果闻名于世。二十四式太极拳是原国家体委组织有关专家,在杨氏太极拳的基础上,简化原有的套路而创编的。它不仅简单易练,而且保留了杨氏太极拳的技术精华,具有极佳的健身功能和丰富的技击招法。

通过本课程的学习，可以使学生掌握太极拳的基本技术，了解太极拳运动的特点，培养学生的体育兴趣和习惯，提升学生的身体素质和道德文化素质，促进学生身心健康发展，最终达到强身健体的目的，并培养学生终身锻炼的习惯。

三、课程目标

本课程的主要教学环节是理论讲授和运动实践。

课程教学的主要目标：通过学习太极拳，学生可以获得身体健康、放松身心、增强自信心和意志力的成就感，增进学生身体协调能力，促进学生全面发展，陶冶情操，增强综合素质。在课堂教学中引入情景模拟、角色体验等教学方法，融入课程思政，提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育锻炼中体会和学习、参与和思考，实现认知、情感、理性和行为认同，以“课程思政”教育方式，在潜移默化中实现“德”的提升。

通过本课程内容的学习，学生能够获得以下目标：

课程目标 1：知识目标，通过本课程学习，使学生了解太极拳运动的基本知识，熟悉 24 式太极拳的基本套路。

课程目标 2：能力目标，通过本课程学习，使学生掌握 24 式太极拳的基本技术和技巧及其组织训练方法，具有独立锻炼太极拳的能力，能依据太极拳的特点，科学的锻炼身体，全面增强体质。

课程目标 3：素质目标，通过本课程学习，使学生理解并认同太极拳运动中的沉稳平和精神和养生文化，教育学生热爱体育运动，使学生具备较强的事业心和社会责任；培养学生实事求是、一丝不苟的工作作风；培养学生学以致用、勇于改革、不断创新意识和能力；培养学生善于接受新知识、具有一定审美和创新能力；培养学生团结协作、顽强拼搏的良好品质。

四、教学方法

1. 课堂讲授法。通过课程学习，对知识点进行讲授，使学生了解太极拳的发展历程，学习太极拳的目的和意义，明确太极拳套路的基本技术及其动作要领，帮助学生理解，启发学生思维。

2. 问题讨论法。在课堂教学过程中采用专题讨论的教学方法，由教师选择并给出讨论的题目，鼓励学生围绕主题自由发言，教师对学生的意见和观点进行归纳、整理，并提出自己的意见和观点。可以活跃课堂气氛，加深学生对某些问题的理解和认识，激发学生训练的主动性和积极性。

3. 讲解示范法。在教学训练过程中，教师通过对某项技能或知识的解释和演示，帮助学生理解和掌握这一技能或知识，在讲解过程中，教师会结合相关理论知识、实际操作演示以及案例分析等方式，以便学生更好的理解吸收所传达的内容。

4. 自主学习法。学生在网络教学平台上进行线上预习，通过网络各项教学资源自主学习课程知识点，自行测试或完成作业进行知识巩固。这种教学方法有利于培养学生的学习习惯和自主学习习惯，能够拓展学生的视野，提升学生的自控力、逻辑思维能力，归纳分析和解决问题的能力。

五、教学内容与安排

序号	章节单元	教学内容	学时分配	基本要求	支撑课程目标	教学方法
1	太极拳运动概述	1. 太极拳的发展历程 2. 学习太极拳的目的、意义 3. 太极拳的功能 4. 学习太极拳应注意的事项	2	1. 了解太极拳的发展历程及其主要特点。 2. 理解太极拳的功能及其目的、意义。 3. 重点掌握太极拳的技术要求及其训练注意事项。	目标 1 目标 2	课堂讲授法 问题讨论法
2	24 式太极拳	1. 基本功 (1) 主要手型 (2) 主要手法 (3) 主要步型 (4) 主要步法 (5) 主要腿法 (6) 主要身法 2. 24 式简化太极拳	30	1. 了解太极拳的基本功。 2. 理解太极拳的学练要求, 包括姿势端正、动作稳定、呼吸均匀、步法协调、循序渐进精神集中及身体放松等。 3. 重点掌握太极拳的基本动作技术和动作要领, 学会其组织实施方法。	目标 1 目标 2 目标 3	课堂讲授法 问题讨论法 讲解示范法 自主学习法

六、主要参考资料（书目）和教学资源

主要参考资料（书目）：

- 1 王晖等.《体育与健康》(微课版) [M].北京：中国传媒大学出版社，2022. 10
2. 李乃琼.《新编大学体育与健康教程》[M].上海：上海交通大学出版社，2017. 08
3. 黄韬.《大学体育》(微课版) [M].北京：中国传媒大学出版社，2022. 10
4. 刘波.《现代大学体育》[M].北京：北京体育大学出版社，2023. 08
5. 曾庆龙等.《实用体育项目训练指南》[M].长春：吉林科学技术出版社，2020. 09

主要教学资源：

1. 网络训练平台
2. 手机端网络小视频

七、课程考核方式与课程目标的关系

本门课程依据过程性评价的理念进行考核。总成绩由平时的过程性评价成绩和期末考试成绩两部分构成，其中过程性评价成绩占 40%，期末考试成绩占 60%，课程考核与课程目标关联关系见下表。

考核方式		考核要求/评价细则	考核环节 成绩比例	支撑课程 目标
过程性 考核	出勤	按时上课，不迟到，不早退，不旷课。	10%	目标 2 目标 3
	课堂表现	积极参加课堂互动、讨论，听课认真，态度端正，训练积极刻苦。	20%	目标 1 目标 2 目标 3
	作业	按照教师布置的训练内容做好复习和预习，依据完成情况的标准进行评定。	10%	目标 1 目标 2 目标 3

期末 考核	全套动作	按照太极拳考核评价标准给予评定。	60%	目标 1 目标 2 目标 3
----------	------	------------------	-----	----------------------

八、其他需要说明（备注）的事项

1. 出勤不论事假还是病假，有假条每次扣 1 分，无假条每次扣 2 分，无故旷课每次扣 5 分；
2. 课堂表现，在训练过程中着装不规范每次扣 2 分；
3. 作业按具体实际情况赋分；
4. 发生违纪行为，依据事情的严重性，每次扣 5-10 分。

制订人：曾庆龙

教研室主任：奚益兵

2024 年 9 月 1 日

《大学体育与健康 3》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程编号	1411KC003	课程名称	大学体育与健康 3
总学时	16 学时	总学分	0.5 学分
理论学时	2 学时	实验(践)学时	14 学时
课程类别	☒ 通识教育课 ☐ 专业基础课 ☐ 专业必修课 ☐ 专业选修课 ☐ 实践教学环节		
开课学期	3 或 4 或 5	课程性质	☒ 必修 ☐ 选修
适用专业	各专业		
先修课程	无		
教材选用	王晖等.《体育与健康》(微课版)[M].北京:中国传媒大学出版社,2022.10		
开课单位	体育教研部		
课程负责人	奚益兵	课程组成员	奚益兵、曾庆龙、崔丽娟、张涛、高丹、蔺红伟、孙永武、王晶、刘子建、顾丽娜、王浩、赵心茹、王子琪
执笔人	曾庆龙	修订时间	2024 年 9 月 1 日

二、课程简介

《大学体育与健康 3》是各专业通识教育必修课程,无先修课程,后续课程包括《大学体育与健康 4》、《大学体育与健康 5》,相关课程有《篮球》、《排球》等。

《大学体育与健康》课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育技术、技能及素养为主要目标的公共基础课程,它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标、促进身心和谐发展的一门课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,是实施素质教育和培养德智体美劳全面发展人才必不可少的重要途径。

本课程的教学内容包括:篮球、排球等主要内容。

篮球运动是用球向悬在高处目标进行投准比赛的球类运动,通过教学使学生们初步掌握篮球的基本技术,了解篮球的基本规则和理论知识,使学生们能够积极愿意参与篮球活动,达到体育锻炼的目的。

排球运动是由两支人数相等的球队,在被球网隔开的两个均等的区域内,根据规则,以身体任何部位将球从网上击入对方场区,而不使其在本方厂区内落地的、集体的、攻防对抗的体育项

目。

通过本课程的学习，可以使學生掌握运动技能和理论知识，培养学生的意志品质、心理素质、社会适应能力以及促进學生的身心健康，增强团队意识，养成终身体育锻炼的习惯。

三、课程目标

本课程的主要教学环节是理论讲授和运动实践。

课程教学的主要目标：通过篮球、排球专项教学，以“练习为主”，提高學生的技术动作质量和运用技术能力，培养学生的战术意识和运用战术能力；全面发展學生的身体素质，培养学生勇敢顽强、机制灵活、吃苦耐劳、遵守纪律、团结友爱的品质，使學生不但掌握篮球、排球基本知识、技术和技能，并为终身从事体育锻炼奠定良好的基础。

通过在体育教学实践中融入思政元素，使學生在磨炼筋骨、挥洒汗水的过程中逐渐领悟体育的真谛，培养学生坚强勇敢、顽强拼搏、遵纪守法的意志品质，并逐渐帮助学生树立正确的理想信念。

通过本课程内容的学习，學生能够获得以下目标：

课程目标 1：知识目标，通过本课程的学习，使學生了解并熟悉篮球及排球运动的基本知识。

课程目标 2：能力目标，通过本课程学习，使學生们掌握篮球及排球运动的基本技术和基本战术，科学的锻炼身体，全面增强体质。

课程目标 3：素质目标，通过本课程学习，使學生熟悉比赛规则，培养合作意识和团队意识，教育學生热爱体育运动，使學生具备较强的事业心和社会责任；培养学生实事求是、一丝不苟的工作作风；培养学生学以致用、勇于改革、不断创新的意识 and 能力；培养学生善于接受新知识、具有一定审美和创新能力；培养学生团结协作、顽强拼搏的良好品质。

四、教学方法

1. 课堂讲授法。通过课程学习，对知识点进行讲授，使學生了解篮球、排球的发展历程，学习篮球、排球的基本技术和基本战术，明确篮球、排球的练习方法，帮助学生理解，启发學生思维。

2. 问题讨论法。在课堂教学过程中采用专题讨论的教学方法，由教师选择并给出讨论的题目，鼓励学生围绕主题自由发言，教师對學生的意见和观点进行归纳、整理，并提出自己的意见和观点。可以活跃课堂气氛，加深學生对某些问题的理解和认识，激发学生训练的主动性和积极性。

3. 讲解示范法。在教学训练过程中，教师通过对某项技能或知识的解释和演示，帮助学生理解和掌握这一技能或知识，在讲解过程中，教师会结合相关理论知识、实际操作演示以及案例分析等方式，以便學生更好的理解吸收所传达的内容。

4. 分组训练法。分组训练法是一种有效的教学和训练方法。它通过将學生分成若干小组，每组由不同技能水平或兴趣爱好的成员组成，以达到特定的训练或学习目标，通过小组内的合作与互动，促进个人和团队的学习与发展。

五、教学内容与安排

序号	章节单元	教学内容	学时分配	基本要求	支撑课程目标	教学方法
1	篮球	1. 篮球运动概述 2. 篮球运动的规律和发展趋势 3. 篮球的基本技术和练习方法 4. 篮球的基本战术和练习方法 5. 篮球的主要规则	8	1. 了解篮球的起源和发展以及中国篮球运动的现状。 2. 理解篮球运动的规律和发展趋势。 3. 重点掌握篮球运动的基本技术、基本战术、竞赛规则以及练习方法。	目标 1 目标 2 目标 3	课堂讲授法 问题讨论法 讲解示范法 分组练习法
2	排球	1. 排球运动概述 2. 排球的基本技术 3. 排球的基本战术 4. 排球比赛规则	8	1. 了解排球运动的起源和发展。 2. 理解排球运动的特点。 3. 重点掌握排球运动的基本技术、基本战术以及竞赛规则。	目标 1 目标 2 目标 3	课堂讲授法 问题讨论法 讲解示范法 分组练习法

六、主要参考资料（书目）和教学资源

主要参考资料（书目）：

1. 刘茂辉 郝光安.《新编大学体育与健康》(微课版)[M].上海：上海科学技术出版社，2023. 04
2. 李乃琼.《新编大学体育与健康教程》[M].上海：上海交通大学出版社，2017. 08
3. 黄韬.《大学体育》(微课版)[M].北京：中国传媒大学出版社，2022. 10
4. 刘波.《现代大学体育》[M].北京：北京体育大学出版社，2023. 08
5. 曾庆龙等.《实用体育项目训练指南》[M].长春：吉林科学技术出版社，2020. 09

主要教学资源：

1. 网络训练平台
2. 手机端网络小视频

七、课程考核方式与课程目标的关系

本门课程依据过程性评价的理念进行考核。总成绩由平时的过程性评价成绩和期末考试成绩两部分构成，其中过程性评价成绩占 40%，期末考试成绩占 60%，课程考核与课程目标关联关系见下表。

考核方式		考核要求/评价细则	考核环节 成绩比例	支撑课程 目标
过程性 考核	出勤	按时上课，不迟到，不早退，不旷课。	10%	目标 2 目标 3
	课堂表现	积极参加课堂互动、讨论，听课认真，态度端正，训练积极刻苦。	20%	目标 1 目标 2 目标 3

	作业	按照教师布置的训练内容做好复习，依据完成情况的标准进行评定。	10%	目标 1 目标 2 目标 3
期末考核	技能考核	按照技术动作考核评价标准给予评定。	60%	目标 1 目标 2 目标 3

八、其他需要说明（备注）的事项

1. 过程性考核中，出勤不论事假还是病假，有假条每次扣 1 分，无假条每次扣 2 分，无故旷课每次扣 5 分；
2. 课堂表现，在训练过程中着装不规范每次扣 2 分；
3. 作业按具体实际情况赋分；
4. 课堂违纪依据事情的严重性，每次扣 5-10 分。

制订人：曾庆龙

教研室主任：奚益兵

2024 年 9 月 1 日

《大学体育与健康 4》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程编号	1411KC04	课程名称	大学体育与健康 4
总学时	16 学时	总学分	0.5 学分
理论学时	2 学时	实验(践)学时	14 学时
课程类别	☒ 通识教育课 ☐ 专业基础课 ☐ 专业必修课 ☐ 专业选修课 ☐ 实践教学环节		
开课学期	3 或 4 或 5	课程性质	☒ 必修 ☐ 选修
适用专业	各专业		
先修课程	无		
教材选用	王晖等.《体育与健康》(微课版)[M].北京:中国传媒大学出版社,2022.10		
开课单位	体育教研部		
课程负责人	奚益兵	课程组成员	奚益兵、曾庆龙、崔丽娟、张涛、高丹、蔺红伟、孙永武、王晶、刘子建、顾丽娜、王浩、赵心茹、王子琪
执笔人	曾庆龙	修订时间	2024 年 9 月 1 日

二、课程简介

《大学体育与健康 4》是各专业通识教育必修课程,无先修课程,后续课程包括《大学体育与健康 3》、《大学体育与健康 5》,相关课程有《田径》、《足球》等。

《大学体育与健康》课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育技术、技能及素养为主要目标的公共基础课程,它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标、促进身心和谐发展的一门课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,是实施素质教育和培养德智体美劳全面发展人才必不可少的重要途径。

本课程的教学内容包括:田径、足球等主要内容。

田径运动是指人类从走、跑、跳、投等自然运动发展起来的身体练习运动和竞技项目,其形式组成是符合田径竞赛规则的前提下,以时间和空间为尺度表示运动水平的运动,可分为竞走、跑、跳跃、投掷和全能五部分内容。

足球运动是一项以脚支配球为主,但也可以使用头、胸部等部位触球(除守门员外,其他队员不得用手或臂触球;如果守门员出了本方的禁区,也不能用手或臂触球)的两个队在同一场地

内进行攻守的体育运动项目。

通过本课程的学习，可以使学生掌握运动技能和理论知识，提高身体素质和技能水平，培养学生的体育兴趣，养成自觉体育锻炼的习惯。

三、课程目标

本课程的主要教学环节是理论讲授和运动实践。

课程教学的主要目标：通过田径、足球专项教学，发展速度、耐力、灵敏协调等身体素质，增强自尊和自信，培养不怕挫折的精神和意志品质，引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体，掌握现代体育科学的基本知识、技能、技术和科学锻炼身体的方法；提高体育文化素养；加强独立从事体育锻炼的意识；培养“终身体育”的思想，为身心的全面发展打下基础；充分发挥体育课的育人功能。

通过在体育教学实践中融入思政元素，使学生在磨炼筋骨、挥洒汗水的过程中逐渐领悟体育的真谛，培养学生坚强勇敢、顽强拼搏、遵纪守法的意志品质，并逐渐帮助学生树立正确的理想信念。

通过本课程内容的学习，学生能够获得以下目标：

课程目标 1：知识目标，通过本课程的学习，使学生了解并熟悉田径运动及足球运动的基本知识。

课程目标 2：能力目标，通过本课程学习，使学生们掌握田径及足球运动的基本技术及其练习方法，科学的锻炼身体，全面增强体质。

课程目标 3：素质目标，通过本课程学习，使学生熟悉比赛规则，培养合作意识和团队意识，教育学生热爱体育运动，使学生具备较强的事业心和社会责任；培养学生实事求是、一丝不苟的工作作风；培养学生学以致用、勇于改革、不断创新意识和能力；培养学生善于接受新知识、具有一定审美和创新能力；培养学生团结协作、顽强拼搏的良好品质。

四、教学方法

1. 课堂讲授法。通过课程学习，对知识点进行讲授，使学生了解田径、足球的发展历程，掌握田径、足球的基本动作技术，明确田径、足球的训练方法，帮助学生理解，启发学生思维。

2. 问题讨论法。在课堂教学过程中采用专题讨论的教学方法，由教师选择并给出讨论的题目，鼓励学生围绕主题自由发言，教师对学生的意见和观点进行归纳、整理，并提出自己的意见和观点。可以活跃课堂气氛，加深学生对某些问题的理解和认识，激发学生训练的主动性和积极性。

3. 讲解示范法。在教学训练过程中，教师通过对某项技能或知识的解释和演示，帮助学生理解和掌握这一技能或知识，在讲解过程中，教师会结合相关理论知识、实际操作演示以及案例分析等方式，以便学生更好的理解吸收所传达的内容。

4. 分组训练法。分组训练法是一种有效的教学和训练方法。它通过将学生分成若干小组，每组由不同技能水平或兴趣爱好的成员组成，以达到特定的训练或学习目标，通过小组内的合作与

互动，促进个人和团队的学习与发展。

五、教学内容与安排

序号	章节单元	教学内容	学时分配	基本要求	支撑课程目标	教学方法
1	田径	1. 田径运动概述 2. 田径运动的实践教学 (1) 跑 (2) 跳 (3) 投	8	1. 了解田径运动的起源和发展以及田径运动的分类。 2. 理解田径运动的功能和特点。 3. 重点掌握田径运动中跑（短跑、中长跑）、跳（立定跳远、跳远）、投（推铅球）的基本技术以及练习方法。	目标 1 目标 2 目标 3	课堂讲授法 问题讨论法 讲解示范法 分组练习法
2	足球	1. 足球运动基础知识 2. 足球运动基本技术动作 3. 足球的基本战术 4. 足球竞赛规则	8	1. 了解足球运动的起源和发展。 2. 理解足球运动的锻炼价值。 3. 重点掌握足球运动的基本技术、基本战术以及竞赛规则。	目标 1 目标 2 目标 3	课堂讲授法 问题讨论法 讲解示范法 分组练习法

六、主要参考资料（书目）和教学资源

主要参考资料（书目）：

1. 刘茂辉 郝光安.《新编大学体育与健康》(微课版) [M].上海：上海科学技术出版社，2023. 04
2. 李乃琼.《新编大学体育与健康教程》[M].上海：上海交通大学出版社，2017. 08
3. 黄韬.《大学体育》(微课版) [M].北京：中国传媒大学出版社，2022. 10
4. 刘波.《现代大学体育》[M].北京：北京体育大学出版社，2023. 08
5. 曾庆龙等.《实用体育项目训练指南》[M].长春：吉林科学技术出版社，2020. 09

主要教学资源：

1. 网络训练平台
2. 手机端网络小视频

七、课程考核方式与课程目标的关系

本门课程依据过程性评价的理念进行考核。总成绩由平时的过程性评价成绩和期末考试成绩两部分构成，其中过程性评价成绩占 40%，期末考试成绩占 60%，课程考核与课程目标关联关系见下表。

考核方式		考核要求/评价细则	考核环节 成绩比例	支撑课程 目标
过程性 考核	出勤	按时上课，不迟到，不早退，不旷课。	10%	目标 2 目标 3

	课堂表现	积极参加课堂互动、讨论，听课认真，态度端正，训练积极刻苦。	20%	目标 1 目标 2 目标 3
	作业	按照教师布置的训练内容做好复习，依据完成情况的标准进行评定。	10%	目标 1 目标 2 目标 3
期末考核	技能考核	按照技术动作考核评价标准给予评定。	60%	目标 1 目标 2 目标 3

八、其他需要说明（备注）的事项

1. 过程性考核中，出勤不论事假还是病假，有假条每次扣 1 分，无假条每次扣 2 分，无故旷课每次扣 5 分；
2. 课堂表现，在训练过程中着装不规范每次扣 2 分；
3. 课堂违纪依据事情的严重性，每次扣 5-10 分；
4. 作业按具体情况赋分。

制订人：曾庆龙

教研室主任：奚益兵

2024 年 9 月 1 日

《大学体育与健康 5》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程编号	1411KC005	课程名称	大学体育与健康 5
总学时	16 学时	总学分	0.5 学分
理论学时	2 学时	实验(践)学时	14 学时
课程类别	☒ 通识教育课 ☐ 专业基础课 ☐ 专业必修课 ☐ 专业选修课 ☐ 实践教学环节		
开课学期	3 或 4 或 5	课程性质	☒ 必修 ☐ 选修
适用专业	各专业		
先修课程	无		
教材选用	王晖等.《体育与健康》(微课版)[M].北京:中国传媒大学出版社,2022.10		
开课单位	体育教研部		
课程负责人	奚益兵	课程组成员	奚益兵、曾庆龙、崔丽娟、张涛、高丹、蔺红伟、孙永武、王晶、刘子建、顾丽娜、王浩、赵心茹、王子琪
执笔人	曾庆龙	修订时间	2024 年 9 月 1 日

二、课程简介

《大学体育与健康 5》是各专业通识教育必修课程,无先修课程,后续课程包括《大学体育与健康 3》、《大学体育与健康 4》,相关课程有《羽毛球》、《健美操》等。

《大学体育与健康》课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育技术、技能及素养为主要目标的公共基础课程,它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标、促进身心和谐发展的一门课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,是实施素质教育和培养德智体美劳全面发展人才必不可少的重要途径。

本课程的教学内容包括:羽毛球、健美操等主要内容。

羽毛球是一项隔着球网,使用长柄网状球拍击打用羽毛和软木制作而成的一种小型球类的室内运动项目。羽毛球比赛在长方形的场地上进行,场地中间有网相隔,双方运用各种发球、击球和移动等技战术,将球在网上往返对击,以不使球落在本方有效区域内,或使对方击球失误为胜。

健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,以健、力、美为特征,增进健康、塑造身体、愉悦身心的一项体育运动。

通过本课程的学习，可以使学生掌握运动技能和理论知识，提高身体素质和技能水平，培养学生的体育兴趣，养成自觉体育锻炼的习惯。

三、课程目标

本课程的主要教学环节是理论讲授和运动实践。

课程教学的主要目标：通过羽毛球、健美操专项教学，可以使学生掌握基本知识和运动技能，提高运动能力，培养运动的兴趣和爱好，增强身体素质和心理素质，促进学生全面发展。

通过在体育教学实践中融入思政元素，使学生在磨炼筋骨、挥洒汗水的过程中逐渐领悟体育的真谛，培养学生坚强勇敢、顽强拼搏、遵纪守法的意志品质，并逐渐帮助学生树立正确的理想信念。

通过本课程内容的学习，学生能够获得以下目标：

课程目标 1：知识目标，通过本课程的学习，使学生了解并熟悉羽毛球及健美操运动的基本知识。

课程目标 2：能力目标，通过本课程学习，使学生们掌握羽毛球及健美操运动的基本技术，科学的锻炼身体，全面增强体质。

课程目标 3：素质目标，通过本课程学习，使学生熟悉比赛规则，培养合作意识和团队意识，教育学生热爱体育运动，使学生具备较强的事业心和社会责任；培养学生实事求是、一丝不苟的工作作风；培养学生学以致用、勇于改革、不断创新意识和能力；培养学生善于接受新知识、具有一定审美和创新能力；培养学生团结协作、顽强拼搏的良好品质。

四、教学方法

1. 课堂讲授法。通过课程学习，对知识点进行讲授，使学生了解羽毛球、健美操的发展历程，学习羽毛球、健美操的基本技术动作，明确羽毛球、健美操的训练方法，帮助学生理解，启发学生思维。

2. 问题讨论法。在课堂教学过程中采用专题讨论的教学方法，由教师选择并给出讨论的题目，鼓励学生围绕主题自由发言，教师对学生的意见和观点进行归纳、整理，并提出自己的意见和观点。可以活跃课堂气氛，加深学生对某些问题的理解和认识，激发学生训练的主动性和积极性。

3. 讲解示范法。在教学训练过程中，教师通过对某项技能或知识的解释和演示，帮助学生理解和掌握这一技能或知识，在讲解过程中，教师会结合相关理论知识、实际操作演示以及案例分析等方式，以便学生更好的理解吸收所传达的内容。

4. 分组训练法。分组训练法是一种有效的教学和训练方法。它通过将学生分成若干小组，每组由不同技能水平或兴趣爱好的成员组成，以达到特定的训练或学习目标，通过小组内的合作与互动，促进个人和团队的学习与发展。

五、教学内容与安排

序号	章节单元	教学内容	学时分配	基本要求	支撑课程目标	教学方法
1	羽毛球	1. 羽毛球运动的起源与发展 2. 羽毛球运动对健康的促进作用 3. 羽毛球的科学锻炼方法 4. 羽毛球运动的基本技术 5. 羽毛球基本规则	8	1. 了解羽毛球的起源和发展。 2. 理解羽毛球运动的作用。 3. 重点掌握羽毛球运动的基本技术、竞赛规则以及练习方法。	目标 1 目标 2 目标 3	课堂讲授法 问题讨论法 讲解示范法 分组练习法
2	健美操	1. 健美操的起源与发展 2. 健美操的分类 3. 健美操的作用及特征 4. 健美操的基本技术及套路	8	1. 了解健美操运动的起源和发展； 2. 理解健美操运动的作用及特征； 3. 重点掌握健美操运动的基本技术及套路。	目标 1 目标 2 目标 3	课堂讲授法 问题讨论法 讲解示范法 分组练习法

六、主要参考资料（书目）和教学资源

主要参考资料（书目）：

1. 刘茂辉 郝光安.《新编大学体育与健康》(微课版) [M].上海：上海科学技术出版社，2023. 04
2. 李乃琼.《新编大学体育与健康教程》[M].上海：上海交通大学出版社，2017. 08
3. 黄韬.《大学体育》(微课版) [M].北京：中国传媒大学出版社，2022. 10
4. 刘波.《现代大学体育》[M].北京：北京体育大学出版社，2023. 08
5. 曾庆龙等.《实用体育项目训练指南》[M].长春：吉林科学技术出版社，2020. 09

主要教学资源：

1. 网络训练平台
2. 手机端网络小视频

七、课程考核方式与课程目标的关系

本课程依据过程性评价的理念进行考核。总成绩由平时的过程性评价成绩和期末考试成绩两部分构成，其中过程性评价成绩占 40%，期末考试成绩占 60%，课程考核与课程目标关联关系见下表。

考核方式		考核要求/评价细则	考核环节 成绩比例	支撑课程 目标
过程性 考核	出勤	按时上课，不迟到，不早退，不旷课。	10%	目标 2 目标 3
	课堂表现	积极参加课堂互动、讨论，听课认真，态度端正，训练积极刻苦。	20%	目标 1 目标 2 目标 3

	作业	按照教师布置的训练内容做好复习，依据完成情况的标准进行评定。	10%	目标 1 目标 2 目标 3
期末考核	技能考核	按照技术动作考核评价标准给予评定。	60%	目标 1 目标 2 目标 3

八、其他需要说明（备注）的事项

1. 过程性考核中，出勤不论事假还是病假，有假条每次扣 1 分，无假条每次扣 2 分，无故旷课每次扣 5 分；
2. 课堂表现，在训练过程中着装不规范每次扣 2 分；
3. 作业按具体实际情况赋分；
4. 课堂违纪依据事情的严重性，每次扣 5-10 分。

制订人：曾庆龙

教研室主任：奚益兵

2024 年 9 月 1 日