

雲南農業大學

Yunnan Agricultural University

# 校级通识课程教学大纲

(适用于 2022 版人才培养方案)



体育学院制

二〇二二年九月

# 目 录

《创伤与急救大纲》教学大纲.....	1
《推拿》教学大纲.....	10
《武术兵道》教学大纲.....	15
《武术散手》教学大纲.....	19
《现代足球概论与欣赏》教学大纲.....	23
《校园迷你马拉松》教学大纲.....	30
《形体训练与健美》教学大纲.....	40

# 《创伤与急救》教学大纲

课程代码	6141011	课程性质	选修	先修课程	无
课程学时	24	理论学时	20	实践学时	4
课程学分	1.5	课程负责人	李杰	适用专业	不限专业
开课单位	体育学院	开课学期	1、2		
执笔人	李杰	审核人	鞠国梁		

## 一、课程简介

随着社会的发展，科技的进步，意外创伤经常出现，人们认识到，在事故现场急救的重要性，急救不应单纯只能由医院进行，在全民普及急救知识已刻不容缓。本课程简要介绍一些急救知识，作为校级公选课供在校学生选修，借此普及急救知识。

本课程包含急救基本技术、常见运动损伤的急救，常见运动疾病的急救和预防、常见意外的处理等内容。针对非医学专业学生选修，内容较为简单和通俗，借助多媒体课件和教学片，形象直观地将急救知识传授给学生，达到普及急救知识的目的。

## 二、课程目标

### （一）课程目标与主要教学内容

#### 课程目标与主要教学内容

课程目标	课程目标内涵	主要教学内容（关键知识点）
目标 1	熟悉心肺复苏、止血、包扎、搬运等常用院前急救基本技能，有实践操作能力。	急救基本技术。
目标 2	了解常见创伤、运动性病症、常见意外的处理方法。	常见运动创伤、特殊损伤、运动性病症、常见意外的处理方法。

## 三、课程学时分配

### 课程学时分配表

内容	理论学时	实践学时	总学时
第一章 创伤与急救概述	2	0	2
第二章 急救的基本技术	4	4	8
第三章 常见运动损伤的急救	4	0	4
第四章 特殊损伤的急救	4	0	4
第五章 常见运动性病症的处理	4	0	4

第六章 常见意外处理	2	0	2
合计	20	4	24

## 四、教学内容

### (一) 理论教学

#### 第一章 急救概述 (2 学时)

##### 1. 该章的基本要求与基本知识点

###### [基本要求]

通过教学，要求学生了解普及急救知识的重要性，熟悉院前急救原则，学会早期呼救，了解简易急救包如何准备。

###### [基本知识点]

普及急救知识的意义；院前急救的特点和原则；呼救的方法；简易急救包的准备。

##### 2. 教学目标

2.1 了解普及急救知识的重要性；

2.2 熟悉院前急救原则和呼救方法；

2.3 了解简易急救包的配置。

##### 3. 教学重点与难点：

###### [教学重点]

院前急救原则和呼救方法。

###### [教学难点]：

院前急救原则。

##### 4. 教学方法及手段

讲授法、引导、讨论。

##### 5. 明确教师课堂教学、组织讨论学习与学生自主学习的内容

教师课堂教学内容：普及急救知识的目的和意义。

组织讨论学习内容：简易急救包的配置。

学生自主学习内容：了解国内外急救现状。

#### 第二章 急救基本技术 (8 学时)

##### 1. 该章的基本要求与基本知识点

###### [基本要求]

通过本章教学，要求学生熟悉止血、包扎等急救基本技术，掌握心肺复苏术的现场操作要领，熟悉搬运伤员的基本方法，了解骨折、脱位、休克的急救原则。

### [基本知识点]

徒手心肺复苏和便携式电除颤仪的使用；呼吸道异物梗阻的处理；抗休克；止血；包扎；骨折的急救；关节脱位的急救；搬运伤员的方法。

### 2. 教学目标

2.1 掌握现场心肺复苏的操作要领，学会徒手心肺复苏技术和便携式电除颤仪的使用方法；

2.2 熟悉止血、包扎、固定等简单急救技术。

### 3. 教学重点与难点：

#### [教学重点]

徒手心肺复苏和便携式电除颤仪的使用，呼吸道异物梗阻的处理。

#### [教学难点]：

骨折、脱位、休克的急救原则，搬运伤员的方法。

### 4. 教学方法及手段

讲授法、引导、讨论。

### 5. 明确教师课堂教学、组织讨论学习与学生自主学习的内容

教师课堂教学内容：徒手心肺复苏和便携式电除颤仪的使用；呼吸道异物梗阻的处理；抗休克；止血；包扎；骨折的急救；关节脱位的急救；搬运伤员的方法。

组织讨论学习内容：搬运伤员的方法

### 第三章 常见运动损伤的急救（4学时）

#### 1. 该章的基本要求与基本知识点

##### [基本要求]

通过本章学习，使学生熟悉各部位运动损伤的概念、分类原因和预防原则；掌握运动损伤的急救技术，作好运动损伤的预防工作。

##### [基本知识点]

运动损伤防治概论；常见运动损伤；特殊损伤——脑震荡。

### 2. 教学目标

2.1 熟悉各部位运动损伤的概念、分类原因和预防原则；

2.2 熟悉急性闭合性运动损伤急救中常用的 PRICE 原则；

2.3 了解常见运动损伤的诊断与处理。

### 3. 教学重点与难点：

#### [教学重点]

急性闭合性运动损伤急救中常用的 PRICE 原则。

[教学难点]:

常见运动损伤的诊断与处理。

#### 4. 教学方法及手段

讲授法、引导、案例分析、讨论。

#### 5. 明确教师课堂教学、组织讨论学习与学生自主学习的内容

教师课堂教学内容：常见运动损伤的概念、分类原因和预防原则。

组织讨论学习内容：案例讨论。

### 第四章 特殊损伤的急救（4 学时）

#### 1. 该章的基本要求与基本知识点

[基本要求]

通过本章教学，要求学生熟悉各类特殊损伤的急救措施。

[基本知识点]

烧烫伤的急救；冻伤的急救；坠落伤的急救；动物咬伤的急救；踩踏事故的急救。

#### 2. 教学目标

了解各类可能发生的特殊损伤的现场急救措施，了解特殊环境下的紧急避险措施。

#### 3. 教学重点与难点:

[教学重点]

各类可能发生的特殊损伤的现场急救措施，特殊环境下的紧急避险措施。

[教学难点]:

各类可能发生的特殊损伤的现场急救措施，特殊环境下的紧急避险措施。

#### 4. 教学方法及手段

讲授法、引导、案例分析。

#### 5. 明确教师课堂教学、组织讨论学习与学生自主学习的内容

教师课堂教学内容：各类可能发生的特殊损伤的现场急救措施，特殊环境下的紧急避险措施。

学生自主学习内容：了解最近发生的几次重大群体性安全事故，从中吸取教训。

### 第五章 常见运动性病症的处理（4 学时）

#### 1. 该章的基本要求与基本知识点

[基本要求]

通过本章的教学，要求学生了解常见运动性病症的原因、预防、征象；掌握常见

运动性病症的诊断和处理方法。

[基本知识点]

运动应激综合征；晕厥；运动中腹痛；肌肉痉挛；运动性中暑；运动性脱水；运动性猝死；溺水。

2. 教学目标

2.1 了解常见运动性病症的原因、预防、征象；

2.2 掌握常见运动性病症的诊断和处理方法。

3. 教学重点与难点：

[教学重点]

常见运动性病症的诊断和处理方法。

[教学难点]

常见运动性病症的原因、预防、征象。

4. 教学方法及手段

讲授法、引导、案例分析、讨论。

5. 明确教师课堂教学、组织讨论学习与学生自主学习的内容

教师课堂教学内容：运动应激综合征；晕厥；运动中腹痛；肌肉痉挛；运动性中暑；运动性脱水；运动性猝死等运动性病症的原因与发病机理、诊断与处理；溺水的急救。

组织讨论学习内容：现实中发生过的运动性病症。

第六章 常见意外处理（2学时）

1. 该章的基本要求与基本知识点

[基本要求]

通过本章教学，要求学生熟悉各类常见意外的处理措施。

[基本知识点]

急性酒精中毒；食物中毒；异物入眼；异物入耳；耳廓外伤；煤气中毒等生活中可能发生的意外的简单诊断与处理。

2. 教学目标

熟悉各类常见意外的处理措施。

3. 教学重点与难点：

[教学重点]

各类常见意外的处理措施。

[教学难点]:

各类常见意外的处理措施。

#### 4. 教学方法及手段

讲授法、引导、案例分析、讨论。

#### 5. 明确教师课堂教学、组织讨论学习与学生自主学习的内容

教师课堂教学内容：急性酒精中毒；食物中毒；异物入眼；异物入耳；耳廓外伤；煤气中毒等生活中可能发生的意外的简单诊断与处理。

组织讨论学习内容：现实中发生过的意外是如何处理的。

### (二) 实验教学

#### 项目 1：心肺复苏（3 学时）

##### 1.1 实验性质：综合性

1.2 实验目的：通过对心肺复苏人进行心肺复苏操作，掌握心肺复苏操作技术，并能向更多的人普及心肺复苏常识

##### 1.3 实验内容：心肺复苏。

##### 1.4 实验材料：心肺复苏人、一次性呼吸膜。

#### 项目 2：止血、包扎、固定（1 学时）

##### 2.1 实验性质：综合性

2.2 实验目的：通过实际操作止血带、纱布，绷带和弹力绷带，熟悉止血、包扎的方法，能进一步利用简单的方法，对常见的骨折脱位进行简单的临时固定。

2.3 实验内容：上止血带的方法；纱布绷带，弹力绷带的包扎；骨折脱位的临时固定。

##### 2.4 实验材料：止血带、纱布绷带、弹力绷带。

### (三) 课程思政

在实现课程目标的教学组织设计中，应结合具体教学内容，充分挖掘课程教学内容与课程思政元素的相关联系，融入“传统文化”“全民健身”“主人翁意识”“体育人的担当精神”等思政元素，发挥其教书育人功能，讲好中国故事，激发学生爱国热情、民族自豪感以及科技报国的职业担当。使学生在在学习专业知识的同时，人生观、价值观在不知不觉中得到升华。

#### 课程思政案例及思政元素

章节内容	思政案例或思政切入点	思政元素
第一章 创伤与急救概述	学习急救的意义	掌握急救知识，做好健康卫士，让更多人受益。

第二章 急救的基本技术	急救基本技术	掌握急救技术，发扬救死扶伤的人道主义精神。
第三章 常见运动损伤的急救	常见运动损伤的急救	掌握运动损伤的简单诊断和处理方法，做好健康卫士。
第四章 特殊损伤的急救	各类特殊损伤的处理	熟悉各类特殊损伤的处理，做好健康卫士。
第五章 常见运动性病症的处理	常见运动性病症的处理	对人们在体育运动中可能出现的各类病症能做到正确判断与处理，保障全民健身活动顺利开展。
第六章 常见意外的处理	常见意外的处理	维护大众健康，解除生活中的小麻烦。

## 五、课程教学与考核评价

### （一）教学方法

本课程主要特征是内容涉及面广，理论性强，是培养学生正确认识急救知识和技术，了解急救相关的基本概念、基本原理与方法；让学生初步具备应用急救的基本知识，基本技能，处理日常可能遇到的意外的能力，让更多人受益。采取的主要教学方式如下：

1. 讲述法启发式教学，通过讲述让学生认识急救学的基本理论和基本技术；
2. 引导式教学，熟悉基本急救知识的基础上，引导学生思考现实中如何应用这些知识；
3. 引入案例分析拉近理论知识与生活实践的距离，提升学生学习兴趣，培养学生分析和解决问题的能力；
4. 采用小组讨论、课堂汇报，加强学生对所学知识的理解；

### （二）课程目标落实的教学方法

#### 课程目标落实的教学方法

课程目标	学习要求	教学方法
目的 1：熟悉心肺复苏、止血、包扎、搬运等常用院前急救基本技能，有实践操作能力。	熟悉心肺复苏、止血、包扎、搬运等常用院前急救基本技能，有实践操作能力。	讲述法启发式教学，引导式教学，案例论分析

课程目标	学习要求	教学方法
目的 2: 了解常见创伤、运动性病症、常见意外的处理方法。	了解常见创伤、运动性病症、常见意外的处理方法。	讲述法启发式教学, 引导式教学, 案例论分析

### (三) 考核方法及成绩评定

#### 1. 考核方法:

(1) 实践成绩, 通过徒手心肺复苏 (CPR) 的操作和止血、包扎等急救基本技术的实际操作情况进行评分。评判标准如下:

优秀: 操作动作正确熟练, 基本没有明显失误。

良好: 操作动作熟练, 失误较少。

中等: 操作动作不够熟练, 有一定失误。

差: 不能有效完成操作。

(2) 学期末开展期末测验, 通过网络平台进行, 以论述题为主, 考察综合应用中  
医养生知识的能力。

#### 2. 成绩评定:

总评成绩=期末测验×50%+实践成绩×50%

## 六、评价标准

### 课程成绩评价标准

课程目标	评价标准 (百分制)			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标 1	操作动作正确熟练, 基本没有明显失误, CPR 操作可根据复苏人的正确操作与错误操作次数评判, 失误操作次数<15。	操作动作熟练, 失误较少, CPR 操作可根据复苏人的正确操作与错误操作次数评判, 失误操作次数<30。	操作动作不够熟练, 有一定失误, CPR 操作可根据复苏人的正确操作与错误操作次数评判, 失误操作次数>30, 但能够完成操作。	不能有效完成操作。
目标 2	按时完成测验, 回答正确率较高, 准备充分, 回答正确, 很好地掌握中医养生相关知识。	按时完成测验, 回答正确率较高, 准备充分, 回答正确率较高, 较好地掌握中医养生相关知识。	按时完成测验, 回答正确率一般, 准备一般, 回答正确正确率一般, 对于中医养生相关知识掌握程度尚可, 判断分析问题的能力一般。	不按时完成测验, 回答正确率低, 正确率低, 中医养生相关知识的掌握较差, 判断分析问题的能力较差。

## 七、教材及主要参考资料

1. 《现场急救知识与技术》窦英茹 张菁主编，科学出版社，2018年4月第一版。
2. 《院前急救手册》贾大成主编，人民卫生出版社，2021年11月第一版。
3. 《创伤急救学》童培建 郑晓辉主编 人民卫生出版社，2021年8月第二版。

# 《推拿学》教学大纲

课程代码	6141010	课程性质	选修	先修课程	无
课程学时	24	理论学时	10	实践学时	14
课程学分	1.5	课程负责人	蒋宁	适用专业	不限专业
开课单位	体育学院	开课学期	每学期		
执笔人	蒋宁	审核人	鞠国梁		

## 一、课程简介

《推拿学》为校级公共选修课。《推拿学》在祖国传统医学理论和现代医学理论的指导下，阐述和研究运用手法技能防治疾病的原理、方法和规律。通过本门课的学习，培养学生良好的思想品德与辩证思维能力。理论课学习使学生掌握推拿的基本知识、基本手法，经穴推拿和运动中的保健推拿。实践课的学习使学生掌握基本手法技能，做到理论联系实际以实践为主，注重实际应用能力的培养和提高，从而为进一步学习掌握推拿专业知识和职业技能打好基础。

## 二、课程目标

### 课程目标与主要教学内容

课程目标	课程目标内涵	主要教学内容（关键知识点）
目标 1	通过课程学习，使学生对推拿学有总体上的认识，掌握推拿的基本原理、推拿的作用、推拿的手法分类等基础理论和基本知识。	推拿发展史、推拿流派、推拿的基本原理、推拿的作用、推拿的手法分类等基础理论和基本知识。
目标 2	通过课程学习，实现学以致用，掌握推拿手形、手法，将推拿服务于体育运动的实践中。	推拿手形、手法、操作技巧

## 三、课程学时分配

### 课程学时分配表

内容	理论学时	实践学时	总学时
绪论	2	0	2
推拿学基础理论知识	4	0	4
推拿手法	0	14	14
经穴推拿	0	2	2

运动按摩	0	2	2
合计	6	18	24

## 四、教学内容

### (一) 理论教学

#### 绪论（2学时）

##### 1.基本要求与基本知识点

推拿的产生、发展历史，门类流派

##### 2.教学目标

①掌握推拿学的基本概念、基本对象、基本内容

②了解推拿的产生、发展历史，门类流派

##### 3.教学重点与难点

推拿学基本概念、基本对象、基本内容，推拿的产生、发展历史，门类流派

##### 4.教学方法及手段

讲授式、启发式

#### 推拿学基础理论知识（4学时）

##### 1.基本要求与基本知识点

推拿的操作技巧、体位、常用介质及分类，推拿适应症和注意事项，推拿禁忌症，推拿作用原理及治疗原则。

##### 2.教学目标

①掌握推拿的操作技巧、体位、常用介质，推拿作用原理及治疗原则。

②了解推拿适应症和注意事项。

③熟悉推拿禁忌症。

##### 3.教学重点与难点

推拿的分类、体位、常用介质，推拿作用原理及治疗原则，推拿的适应症、禁忌症。

##### 4.教学方法及手段

课堂讲授、启发式、讨论式。

### (二) 实践教学

项目 1：推拿手法（14 学时）

项目 2：经穴推拿（2 学时）

### 项目 3: 运动按摩 (2 学时)

#### (三) 课程思政

在实现课程目标的教学组织设计中, 结合具体教学内容, 充分挖掘课程教学内容与课程思政元素的相关联系, 融入“爱国情怀、服务意识、自我牺牲精神及社会责任感”等思政元素, 发挥教书育人功能, 讲好中国故事, 激发学生爱国热情、民族自豪感以及祖国医学传承的职业担当。使学生在在学习专业知识的同时, 人生观、价值观在不知不觉中得到升华。

课程思政案例及思政元素

章节内容	思政案例或思政切入点	思政元素
绪论	推拿发展史、门类流派介绍。	培养学生的民族自信、中医文化自信。
推拿学基础理论知识	推拿对按摩师的要求。	树立正确的职业价值观, 提升职业使命感。
推拿手法	注重实操应用能力。	培养耐心和慎独的职业素养、传承和创新中华优秀传统文化。
经穴推拿	注重实操应用能力, 清政府认为推拿在患者体表操作, 属于“医家小道”。	遵循职业道德规范, 并提供安全、有效的治疗。推拿医生诊治异性病人时, 不可避免的有一些身体上的触摸。要注意避嫌。对于异性病人推拿部位暴露的时候, 治疗部位要适当, 而且在诊治的过程中要认真、细心、严肃。不和病人开一些身体上缺陷的玩笑, 要尊重和保护患者隐私和权益。
运动按摩	病例分析。	培养学生健康理念、健康心理。

## 五、课程教学与考核评价

### (一) 教学方法 (各课程结合实际进行撰写)

本课程为校级公共选修课, 兼具理论性和实践性特征, 为提高学生学习的主动性和参与度, 培养学生分析和解决问题的能力。采取的主要教学方式如下:

- 1、针对基本知识和基本理论内容采用课堂讲授方式。
- 2、对应用性知识采用启发式教学。
- 3、采用讨论、课堂展示, 加强学生对所学知识的理解。
- 4、以身体练习为主的实践教学方法。

## (二) 课程目标落实的教学方法

### 课程目标落实的教学方法

课程目标	学习要求	教学方法
目标 1: 通过课程学习, 使学生对推拿学有总体上的认识, 掌握推拿的基本原理、推拿的作用、推拿的手法分类等基础理论和基本知识。	1.1 掌握推拿学的基本概念、基本对象、基本内容、操作技巧、体位、常用介质、推拿作用原理及治疗原则。	课堂讲授
	1.2 理解推拿适应症和注意事项。	课堂讲授
	1.3 了解推拿的产生、发展历史, 门类流派、推拿禁忌症。	课堂讲授、启发式教学
目标 2: 通过课程学习, 实现学以致用, 掌握推拿手形、手法, 将推拿服务于体育运动的实践中。	掌握基本手法的操作方法和应用要点。	课堂讲授、启发式教学、讨论、课堂展示

## (三) 考核方法及成绩评定

1、课程围绕课程目标达成设置 3 种考核方式:

(1) 习题测试: 分阶段考核基本概念、基础知识, 基本理论等;

(2) 期末考试: 学期末开展期末考试。

(3) 课堂表现: 根据课堂听讲情况、讨论参与的积极性、课堂展示等评价。

2、成绩评定构成如下:

期末手法考试 60%+习题测试 20%+课堂表现 20%

## 六、评价标准

习题测试的评分标准依据考试卷评分标准, 一般按百分制, 60 分为课程目标达成的底线要求, 即及格标准。其他考核方式评分标准如下:

### 期末手法成绩考核评价标准

课程目标	评价标准 (百分制)			
	100~86 分	85~70 分	69~60 分	< 60 分
目标 1: 通过课程学习, 使学生对推拿学有总体上的认识, 掌握推拿的基本原理、推拿的作用、推拿的手法分类等基础理论和基本知识。	手法对应患者的体位、手法适应的操作部位、手形, 手法的力度均正确、手法的持久性及手法的熟练程度表现好。	手法对应患者的体位、手法适应的操作部位、手形, 手法的力度基本正确、手法的持久性及手法的熟练程度表现较好。	手法对应患者的体位、手法适应的操作部位、手形, 手法的力度基本正确、手法的持久性及手法的熟练程度表现有一定不足。	手法对应患者的体位、手法适应的操作部位、手形错误, 手法的力度、手法的持久性及手法的熟练程度表现错误。

### 课堂表现评价标准

课程目标	评价标准（百分制）			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标2：通过课程学习，实现学以致用，掌握推拿手形、手法，将推拿服务于体育运动的实践中。	按时上课，不迟到、早退。课上主动与教师互动，讨论教学内容。手法展示正确	按时上课，不迟到、早退。课上主动与教师互动，讨论教学内容。	按时上课，不迟到、早退。	无故旷课3次以上。

### 七、教材及主要参考资料

- [1]刘桂华、杨健科主编，健康养护--实用通络按摩，北京体育大学出版社，2008.
- [2]房敏、王金贵主编，推拿学，中国中医药出版社，2021.
- [3]王之虹、于天源主编，推拿学，中国中医药出版社，2019.
- [4]俞大方主编，推拿学，上海科学技术出版社，2022.

# 《武术兵道》教学大纲

课程代码	6141022	课程性质	选修	先修课程	无
课程学时	24	理论学时	2	实践学时	22
课程学分	1.5	课程负责人	鞠国梁	适用专业	不限专业
开课单位	体育学院	开课学期	1、2		
执笔人	鞠国梁	审核人	段义龙		

## 一、课程简介

武术兵道是一门以武术器械格斗为主要表现形式，通过持械格斗来展示我国武术文化，传承武术精神，培养人的意志品质的体育运动。武术器械格斗具有悠久的历史，但作为一项单独的体育运动进行推广还是近几年的事情，国家体育总局武术运动管理中心想通过持械格斗这种形式将武术运动带进奥运会的大家庭。

## 二、课程目标

### 课程目标与主要教学内容

课程目标	课程目标内涵	主要教学内容（关键知识点）
目标 1	树立“武术是中国优秀传统文化的重要载体和样式”的文化观，强化中国礼仪文化认同，坚定文化自信	中国武术兵道（短兵）发展史
目标 2	了解其运动规律，为技术学习、竞赛欣赏与组织储备理论知识	武术兵道（短兵）的基本理论知识
目标 3	准确掌握武术兵道（短兵）的四种技法，能够进行 1V1 对抗练习	武术兵道四种技法
目标 4	学习竞赛与裁判法，知晓竞赛组织与裁判规则，能够执裁武术兵道比赛	武术兵道竞赛与裁判法
目标 5	培养学生的思想品德和意志品质	武德教育、爱国主义教育、思想品德教育和社会主义核心价值观教育

## 三、课程学时分配

### 课程学时分配表

内容	理论学时	实践学时	总学时
兵道概述	2	0	2
兵道技法	0	8	8
兵道裁判法	0	4	4
兵道技法对抗	0	6	6

考核	0	4	4
合计	2	22	24

## 四、教学内容

### (一) 理论教学

#### 兵道概述（2学时）

##### 1. 基本要求与基本知识点

(1) 基本要求：了解武术相关概念及发展历程。

(2) 基本知识点：兵道概念的界定；武术的起源与发展。

2. 教学目标：通过课程教学，学生能够对武术运动形成一个较为清晰的认知，能够加深对我国传统体育文化的情感，建立起“武术是中国优秀传统文化的重要载体和样式”的文化观。

##### 3. 教学重点与难点

(3) 教学重点：武术兵道的运动形态。

(4) 教学难点：武术兵道的发展史。

##### 4. 教学方法及手段：案例式、问题引导式。

### (二) 实践教学

#### 项目1：兵道技法（8学时）

#### 项目2：兵道裁判规则（4学时）

#### 项目3：兵道技法对抗（6学时）

### (三) 课程思政

本课程的思政资源主要涉及道德规范和道德素养两个方面。

道德规范包括：礼、武德。

道德素养包括：爱国主义教育和社会核心价值观教育。

#### 课程思政案例及思政元素

章节内容	思政案例或思政切入点	思政元素
兵道概述	抱兵礼、武术发展史	礼仪文化、爱国主义教育
兵道技法	顽强拼搏、艰苦奋斗、循序渐进、永不放弃	体育精神
兵道裁判法	裁判道具“称尺”	社会主义核心价值观
兵道技法对抗	仁、义、礼、信、勇	武德

## 五、课程教学与考核评价

### （一）教学方法

多媒体讲授法、以语言传递信息为主的体育教学方法、以直接感知为主的体育教学方法、以身体练习为主的体育教学方法、以比赛活动为主的体育教学方法、以探究性活动为主的体育教学方法。

### （二）课程目标落实的教学方法

#### 课程目标落实的教学方法

课程目标	学习要求	教学方法
目标 1	树立“武术是中国优秀传统文化的重要载体和样式”的文化观，强化中国礼仪文化认同，坚定文化自信	多媒体讲授法
目标 2	了解其运动规律，为技术学习、竞赛欣赏与组织储备理论知识	多媒体讲授法
目标 3	准确掌握武术兵道（短兵）的四种技法，能够进行 1V1 对抗练习	以语言传递信息为主的体育教学方法 以直接感知为主的体育教学方法 以身体练习为主的体育教学方法 以比赛活动为主的体育教学方法 以探究性活动为主的体育教学方法
目标 4	学习竞赛与裁判法，知晓竞赛组织与裁判规则，能够执裁武术兵道比赛	讲授法
目标 5	培养学生的思想品德和意志品质	贯穿于日常教学中

注：本表针对课程目标适当进行分解，其教学方法必须对应。

### （三）考核方法及成绩评定

1. 考核方法：平时成绩、武德表现、技术考核和裁判考核。
2. 成绩评定：平时成绩占 20%（包括每次课的出勤情况）；技术考核占 40%；武德表现占 20%；裁判考核占 20%。

## 六、评价标准

#### 平时成绩考核评价标准

课程目标	评价标准（百分制）			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标 1	尊敬师长、团结同学，遵守课堂纪律，为人处事有礼貌。	尊敬师长、团结同学，遵守课堂纪律，较有礼貌。	尊敬师长、团结同学，遵守课堂纪律。	无视课堂纪律、粗俗没礼貌。
目标 2	按时上课，不迟到、早退。尊敬师长，团结同学，认真提交课	按时上课，不迟到、早退。尊敬师长，团结同学，认真提交课	按时上课，不迟到、早退。	无故旷课 3 次以上。

	后作业。课上主动与教师互动，讨论教学内容。	后作业。		
--	-----------------------	------	--	--

### 技术考核评价标准

课程目标	评价标准（百分制）			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标3	武术套路掌握熟练，动作干脆有力、精神饱满，手眼身法步配合协调，节奏突出。能够熟练完成武术套路教学。	武术套路掌握熟练，动作干脆有力、精神饱满，手眼身法步配合协调，节奏较为突出。能够熟练完成武术套路教学。	动作干脆，手眼身法步配合协调，精气神良好。能够完成武术套路教学。	动作软绵，无节奏，手眼身法步配合不协调。

### 武德表现考核评价标准

课程目标	评价标准（百分制）			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标5	团结同学，不恃强凌弱，不野蛮暴力，不故意伤害同学。主动指导同学练习。	团结同学，不恃强凌弱，不野蛮暴力，不故意伤害同学。	不恃强凌弱，不野蛮暴力，不故意伤害同学	恃强凌弱，野蛮暴力，故意伤害同学。

### 裁判考核评价标准

课程目标	评价标准（百分制）			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标4	主动承担裁判执裁工作，判罚准确、得当，口令清晰，能很好地控制比赛节奏。	判罚准确、得当，口令清晰，能很好地控制比赛节奏。	判罚较为准确、得当，口令清晰，能较好地控制比赛节奏。	判罚不准确，口令不清晰，不能很好地控制比赛节奏。

## 七、教材及主要参考资料

- [1] 郭玉成，中国武术史[M],高等教育出版社，2019。
- [2] 武术兵道（短兵）竞赛规则 2021（试行版）。

# 武术（散手）教学大纲

课程代码	6141006	课程性质	选修	先修课程	无
课程学时	24	理论学时	2	实践学时	22
课程学分	1.5	课程负责人	王永祥	适用专业	不限专业
开课单位	体育学院	开课学期	1、2		
执笔人	王永祥	审核人	鞠国梁		

## 一、课程简介

散打也叫散手，古时称之为相搏、手搏、技击等。简单而言就是两人徒手面对面地打斗。散打是国标武术一个主要的表现形式，以踢、打、摔、拿四大技法为主要进攻手段。另外，还有防守、步法等技术。散打也是现代体育运动项目之一，双方按照规则，利用踢、打、摔等攻防战术进行徒手搏击、对抗。是中国传统武术的擂台形式，也是中国武协为了使武术能够与现代体育运动相适应所整理而成。散打即是在徒手格斗中，运用中国武术极其实用的技击方法制服对手。大学体育散打教学，应与散打竞赛训练有所区别。在意识上，应向学生详细介绍武术的各种技法（含擒拿格斗），不应受到规则限制；而在实际对抗中，应对学生严格保护，及时限制，避免伤害事故的发生。散打强调以最快的速度，最巧的劲力，最有效的方法“制服”对手。倡导和发展这门技术，对于指导人们锻炼身体，掌握擒拿格斗的技术本领，以便在危急的情况下进行正当防卫、维护社会治安，有着积极的现实意义。经常进行散打练习，可以使练习者逐步具有灵活多变的步法、机巧娴熟的手法、传神入微的眼法、协调灵便的身法；同时还可使练习者具有过硬的手、肘、腿、膝、腰、背、头等功力。散打的根本宗旨在于健身和正当防卫。

## 二、课程的目标

课程目标	课程目标内容	关键知识点
目标 1	通过课程学习，积极参加体育锻炼，树立终身体育意识，增强在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，增强集体主义感。	教学内容的贯穿，学习能力
目标 2	通过学习，逐步掌握散打技术，循序渐进，从易到难，具有一定的实战能力和这一项目的基础教学水平。通过学习，认识散打的基本特征，培养	组合动作，上下肢协调配合。

	学生的学习兴趣。熟练掌握散打的基本步法、拳法、腿法（含各种组合）充分根据学生自身特点，选择简单易学且实用性强的动作技术。调动和发展学生的学习兴趣和积极性。各种简单易学的步法、拳法、腿法技术，了解其用法。根据教学设备，达到一定的功力。	
目标 3	参加散打竞赛活动，使学生具备遵纪守法，诚信为人，积极乐观，竞争协作的良好意识，具备较好的协作、交流沟通和适应能力。	分组对抗和防守反击

### 三、课程学时分配

内容	理论学时	实践学时	总学时
备战姿势和防守	0	2	2
基本步法	0	2	2
基本拳法	0	2	2
介绍各种拳法、打靶方法和要求	0	4	4
各种腿法及打靶练习	0	4	4
组合练习	0	4	4
模拟实战	0	4	4
考核	0	2	2
合计	0	24	24

### 四、教学内容

#### （一）教学内容

1.备战姿势；2.基本步法；3.基本拳法；4.介绍各种拳法、打靶方法的要求和各种腿法及打靶练习；5.组合练习；6.模拟实战。

#### （二）课程思政

大学体育散打教学，应向学生详细介绍武术的各种技法（含擒拿格斗），不应受到规则限制；而在实际对抗中，应对学生严格保护，及时限制，避免伤害事故的发生。

散打强调以最快的速度，最巧的劲力，最有效的方法“制服”对手。倡导和发展这门技术，对于指导人们锻炼身体，掌握擒拿格斗的技术本领，以便在危急的情况下进行正当防卫、维护社会治安，有着积极的现实意义。

学生在学习和训练过程中，个人能力提高的同时追求团队配合意识的发展。在实现课程目标的教学组织设计中，充分挖掘“爱国主义、团队合作、敢于牺牲、

顽强拼搏、责任担当、尊重对手、遵守规则”等思政元素，并将思政元素与课程教学内容有机融合，发挥其教书育人功能，讲好中国故事，激发学生爱国热情、民族自豪感。使学生在专业学习的同时，人生观、价值观不知不觉中得到升华。

#### 课程思政案例及思政元素

章节内容	思政案例或思政切入点	思政元素
实践教学	技战术的教学，培养学生不怕吃苦，在实战过程中培养学生顽强拼搏的精神。	1.通过体育课程的学习培养学生强健的体魄、顽强的意志和健全的人格。 2.树立并贯彻“健康第一、全面发展”理念。

## 五、课程教学与考核评价

### （一）教学方法

讲授与多媒体教学法以及分组训练法。

### （二）课程目标落实的教学方法

#### 课程目标落实的教学方法

课程目标	学习要求	教学方法
目标 1	通过课程学习，积极参加体育锻炼，树立终身体育意识，增强在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，增强集体主义感。	讲授与多媒体教学法。
目标 2	通过学习，逐步掌握散打技术，循序渐进，从易到难，具有一定的实战能力和这一项目的基础教学水平。通过学习，认识散打的基本特征，培养学生的学习兴趣。熟练掌握散打的基本步法、拳法、腿法（含各种组合）充分根据学生自身特点，选择简单易学且实用性强的动作技术。	讲授与多媒体教学法。
目标 3	参加散打竞赛活动，使学生具备遵纪守法，诚信为人，积极乐观，竞争协作的良好意识，具备较好的协作、交流沟通和适应能力。调动和发展学生的学习兴趣。各种简单易学的步法、拳法、腿法技术，了解其用法。根据教学设备，达到一定的功力。	讲授与多媒体教学法，分组训练法。

### （三）考核与评价标准

1. 考核方法：实战考核、课堂表现、考勤评分。

2. 成绩评定：实战考核占 80%，课堂表现占 20%。

### （三）加分情况

为鼓励学生积极参加体育活动凡参加校级及以上散打比赛获奖者给予 5 分加分；获散打相关等级证书者给予 5 分加分，加分每学期一次不得重复，加分总数不得超过 10 分。由学生提供相关材料跟任课教师申请，如有学生总分超过 100 分则按 100 分算。

## 六、评价标准

### 实战考核评价标准

成绩	技术动作评分标准
90 分-100 分	动作规范，击点准确，速度快，劲力大者，实战中占绝对优势。
80 分-89 分	动作较规范，击点较准确，劲力、速度较好者，实战中优势相对突出。
70 分-79 分	动作较规范，击点尚可，有一定的力量和速度者，实战中具备一定的优势。
60 分-69 分	动作较规范，劲力、速度不足者，能够进行基本实战。
60 分以下	动作不规范，击点不准确，速度不快，劲力 u 大者，实战中没有任何优势。

### 课堂表现评价标准

成绩	明细
100~86 分	按时上课，不迟到、早退。尊敬师长，团结同学，认真提交课后作业。课上主动与教师互动，讨论教学内容。
85~70 分	按时上课，不迟到、早退。尊敬师长，团结同学，认真提交课后作业。
69~60 分	按时上课，不迟到、早退。
< 60 分	无故旷课 3 次以上。

## 七、教材及主要参考资料

[1] 蔡仲林，周之华，武术（第三版），高等教育出版社，“十二五”国家级规划教材，2019.6。

# 《现代足球概论与欣赏》教学大纲

课程代码	6141012	课程性质	校级公共选修课	先修课程	无
课程学时	32	理论学时	20	实践学时	12
课程学分	2	课程负责人	张剑平	适用专业	全校各专业
开课单位	体育学院	开课学期	第 1-11 学期		
执笔人	张剑平	审核人	鞠国梁		

## 一、课程简介

足球运动是激烈对抗而富有魅力的世界第一运动，具有高速度、快节奏、强对抗、高技巧、多变化、蕴含美、创造美、洋溢美及趣味性、健身性等特点，深受广大学生的喜爱。《现代足球概论与欣赏》是一门介绍足球运动及其欣赏的课程。该课程旨在培养足球人口，首先通过理论学习培养学生掌握足球的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的方法，接受终身体育的思想，形成终生锻炼身体的习惯，提高审美能力及培养良好的体育道德和合作精神；其次通过观看和分析实际比赛，让学生了解和欣赏足球比赛的魅力，包括球员的技术、战术的执行以及球队的团队配合等。通过这门课程的学习，学生将能够掌握足球比赛的基本规则，了解足球比赛的基本战术，提高对足球比赛的欣赏水平，并能够更好地理解足球运动的精神和价值观，同时也能培养学生的体育精神和团队协作精神，提高综合素质。

## 二、课程目标

### （一）课程目标与主要教学内容

#### 课程目标与主要教学内容

课程目标	课程目标内涵	主要教学内容
目标 1	让学生了解现代足球的功效、起源、发展、规则、技术、战术和比赛欣赏等方面的基本知识，提高学生对足球运动的理解和认识。	足球运动的功效、足球竞赛规则与裁判法、足球基本技术、足球基本战术、足球运动的竞赛组织。
目标 2	让学生了解足球运动的历史和文化背景，培养学生的足球精神和爱国精神。	足球运动的发展与演变、中国古代足球。
目标 3	提高学生的欣赏能力和热爱程度，让学生能够欣赏足球比赛的魅力和美学价值，增强对足球运动的热爱和关注，增加我国足球人口。	观赏足球运动竞赛的意义、足球运动的魅力、足球运动的观赏。

## (二) 课程目标与毕业要求指标点对应关系

课程目标与毕业要求观测点对应表

课程目标 \ 毕业要求	毕业要求 1.2	毕业要求 1.4	毕业要求 2.2
	掌握足球运动的基本理论知识	了解足球运动的历史和文化	能看懂足球比赛、具有一定的分析比赛能力
目标 1	√		
目标 2		√	
目标 3			√

## 三、课程学时分配

课程学时分配表

内容	理论学时	实践学时	总学时
足球运动的功效	2		2
足球运动的发展与演变	2		2
足球基本技术	2	6	8
足球基本战术	2	4	6
足球运动的竞赛组织	2		2
足球竞赛规则与裁判法	4	2	6
足球运动观赏	2	4	6
合计	16	16	32

## 四、教学内容

### (一) 理论教学

#### 第一章：足球运动的功效（2 学时）

##### (一) 该章的基本要求与基本知识点

- 1、足球运动与身体健康。
- 2、足球运动与心理健康。
- 3、足球运动与社会适应能力。

##### (二) 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

- 1、足球运动对身体健康、心理健康、社会适应能力的作用。
- 2、足球运动伤病的预防与处理。

##### (三) 教学重点与难点

- 1、足球运动对身体健康、心理健康、社会适应能力的作用。
- 2、足球运动伤病的预防与处理。

##### (四) 教学方法及手段

利用多媒体以讲授及观看足球视频为主。

##### (五) 习题课安排

利用课余时间查找并学习与本章相关的延伸知识。

#### 第二章：足球运动的发展与演变（2 学时）

(一) 该章的基本要求与基本知识点

- 1、足球运动的起源。
- 2、国际足球联合会。
- 3、世界性大赛及比赛成绩。
- 4、足球运动在中国。

(二) 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

- 1、足球运动的起源、国际足球联合会、国际足球联合会。
- 2、足球运动在中国。

(三) 教学重点与难点

- 1、中国古代足球。
- 2、现代足球的起源。

(四) 教学方法及手段

利用多媒体以讲授及观看足球视频为主。

(五) 习题课安排

利用课余时间查找并学习与本章相关的延伸知识。

第三章：足球基本技术（2学时）

(一) 该章的基本要求与基本知识点

足球、接球、运球、头顶球、抢截球、足球技巧。

(二) 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

足球、接球、运球、头顶球、抢截球的动作要领。

(三) 教学重点与难点

足球技巧的练习方法。

(四) 教学方法及手段

利用多媒体以讲授及观看足球视频为主。

(五) 习题课安排

利用课余时间查找学习、实践与本章相关的延伸知识。

第四章：足球基本战术（2学时）

(一) 该章的基本要求与基本知识点

比赛阵形、进攻战术、防守战术、定位球战术。

(二) 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

比赛阵形、进攻战术、防守战术、定位球战术的原理。

(三) 教学重点与难点

进攻战术、防守战术、定位球战术的原理及训练方法。

(四) 教学方法及手段

利用多媒体以讲授及观看足球视频为主。

(五) 习题课安排

利用课余时间查找学习、实践与本章相关的延伸知识。

第五章：足球运动的竞赛组织（2学时）

(一) 该章的基本要求与基本知识点

1、足球运动竞赛组织工作。

2、足球竞赛的组织筹备。

(二) 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

足球运动竞赛组织方法。

(三) 教学重点与难点

足球竞赛编排。

(四) 教学方法及手段

利用多媒体以讲授及观看足球视频为主。

(五) 习题课安排

利用课余时间查找并学习与本章相关的延伸知识。

第六章：足球竞赛规则与裁判法（4学时）

(一) 该章的基本要求与基本知识点

1、足球竞赛规则。

2、足球裁判方法。

(二) 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

1、足球竞赛规则基本内容。

2、足球裁判员的基本方法。

(三) 教学重点与难点

足球竞赛规则。

(四) 教学方法及手段

利用多媒体以讲授及观看足球视频为主。

(五) 习题课安排

利用课余时间查找并学习与本章相关的延伸知识。

第七章：足球运动观赏（2学时）

(一) 该章的基本要求与基本知识点

1、观赏足球运动竞赛的意义。

2、足球运动的魅力。

3、足球运动的观赏。

(二) 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

1、观赏足球运动竞赛的意义。

2、足球运动的观赏方法。

(三) 教学重点与难点

如何观赏和评价一场足球比赛。

(四) 教学方法及手段

结合视频以讲授为主。

(五) 习题课安排

利用课余时间查找学习、实践与本章相关的延伸知识。

## （二）实践教学

项目 1：足球技术训练（6 学时）

项目 2：足球战术训练（4 学时）

项目 3：足球裁判实践（2 学时）

项目 4：现场足球比赛欣赏（4 学时）

## （三）课程思政

### 课程思政案例及思政元素

章节内容	思政案例或思政切入点	思政元素
足球运动的功效	足球运动对身体的改变	培养他们的健康生活方式和体育意识。
足球运动的发展与演变	唐代蹴鞠	了解足球运动的文化内涵，培养他们的文化自信和民族自豪感
足球基本技术	梅西的技术	培养吃苦耐劳的精神
足球基本战术	中国女足	培养他们的团队合作精神和集体荣誉感
足球运动的竞赛组织	如何组织一场足球比赛	培养管理和组织能力
足球竞赛规则与裁判法	规则衍变对足球运动发展	培养规则意识、培养他们的公正公平和礼仪素养。
足球运动观赏	如何评价一场足球比赛	提高学生的欣赏能力和热爱程度

## 五、课程教学与考核评价

### （一）教学方法

以培养足球爱好者，增加足球人口为目标，学习足球运动基本知识，理论与实践相结合，提升学生足球技术和技能的应用能力，增强对足球的理解，成为一项学生可以强身健体的体育运动。教学方法侧重启发式、探究式教学方法的运用，调动学生主动学习的积极性；注重实践教学环节，通过实践训练，让学生能在课余进行自主锻炼。课中采用多媒体、视频等方式让学生在轻松愉悦的心情下感受世界第一大运动的魅力、学习足球知识，并喜欢足球这项运动，从而达到壮大中国足球人口的目的。

### （二）课程目标落实的教学方法（课程目标达成途径）

#### 课程目标落实的教学方法

课程目标	学习要求	教学方法
目标 1：提高学生对足球运动的理解和认识。	1.1 了解现代足球的功效、起源、发展，看懂足球竞赛规则	启发式、讨论式、问题引导式。
	1.2 了解足球的技术、战术和	启发式、讨论式、案例式、问题式、视频分析法。
	1.3 学会欣赏和评价足球比赛	启发式、讨论式、案例式、问题式、视频分析法。
目标 2：培养学生的足球精神和爱国精神。	了解足球运动的历史和文化背景，了解中国足球发展及取得的成就	启发式、讨论式、案例式、问题式、视频分析法。

课程目标	学习要求	教学方法
目标 3: 提高学生的欣赏能力和热爱程度, 增加足球人口。	学会欣赏和评价足球比赛	启发式、讨论式、案例式、问题式、视频分析法。

### (三) 考核方法及成绩评定

1、考核方法: 本课程的考核办法施行结果性评价和过程性评价相结合的方式, 同时注重学生的理论知识能力以应用能力。讨论参与表现 20%+技战术训练表现 20%+课外学习成果 (比赛分析报告) 60%。

2、成绩评定: 按课程目标设置相应的考核方式匹配合理的成绩比例, 计算总成绩。讨论参与表现 20%+技战术训练表现 20%+课外学习成果 (比赛分析报告) 60%。

### 3、评价方式与比例

#### 课程目标达成评价方式及比例

课程目标	支撑毕业要求观测点	评价方式及比例 (%)			比例 (%)
		讨论参与表现	技战术训练表现	课外学习成果	
目标 1	让学生了解现代足球的功效、起源、发展、规则、技术、战术和比赛欣赏等方面的基本知识, 提高学生对足球运动的理解和认识。	10	20		30
目标 2	让学生了解足球运动的历史和文化背景, 培养学生的足球精神和爱国精神。	10			10
目标 3	提高学生的欣赏能力和热爱程度, 让学生能够欣赏足球比赛的魅力和美学价值, 增强对足球运动的热爱和关注, 增加我国足球人口。			60	60
合计		20	40	40	100

### 3、评价方式与比例

#### 讨论参与表现评价标准

课程目标	评价标准 (百分制)			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标 1	不迟到、不早退, 无请假和旷课记录; 课堂上积极	有迟到早退, 2 请假或 1 次旷课记录; 课堂上能主	有迟到早退、3 次以内请假或 2 次旷课记录; 课堂上回答	4 次以上请假或 3 次及以上旷课记录; 课堂上回答问

	回答问题, 积极参与讨论。	主动回答问题, 主动参与讨论。	问题、参与讨论不积极。	题、参与讨论不积极。
目标 2	不迟到、不早退, 无请假和旷课记录; 课堂上积极回答问题, 积极参与讨论。	有迟到早退, 2 请假或 1 次旷课记录; 课堂上能主动回答问题, 主动参与讨论。	有迟到早退, 3 次以内请假或 2 次旷课记录; 课堂上回答问题、参与讨论不积极。	4 次以上请假或 3 次及以上旷课记录; 课堂上回答问题、参与讨论不积极。

### 技战术训练表现

课程目标	评价标准 (百分制)			
	100~86 分	85~70 分	69~60 分	< 60 分
目标 1	能积极与同学一起合作完成技术和技能训练, 在教学比赛中表现出很好的技能运用能力、团队协作精神和合作能力。	能与同学一起合作完成技术和技能训练, 在教学比赛中表现出较好的技能运用能力、团队协作精神和合作能力。	能与同学一起合作完成技术和技能训练, 在教学比赛中表现一般的技能运用能力、团队协作精神和合作能力。	能与同学一起合作完成技术和技能训练, 在教学比赛中不能运用技能, 没有团队协作精神和合作能力。

### 课外学习成果 (比赛分析报告)

课程目标	评价标准 (百分制)			
	100~86 分	85~70 分	69~60 分	< 60 分
目标 3	按时提交成果; 能够结合比赛分析的相关要素, 紧扣比赛的四个环节, 分析各个时刻的技战术运用情况。文本规范, 分析条理清晰, 结构合理, 表述规范。	按时提交成果; 能够结合比赛分析的相关要素, 基本能紧扣比赛的四个环节, 分析各个时刻的技战术运用情况。文本规范, 分析条理清晰, 结构合理, 表述规范。	按时提交成果; 能够结合比赛分析的相关要素, 不能紧扣比赛的四个环节, 分析各个时刻的技战术运用情况。文本基本规范, 分析基本清晰, 结构基本合理, 表述基本规范。	不按时提交成果, 且提交的分析报告质量差, 结构不完整、表述不规范。

## 七、教材及主要参考资料

- [1]高等学校教材:《足球运动》, 高等教育出版社, 2005 年 9 月出版。
- [2]全国体院通用教材:《现代足球》, 人民体育出版社, 2000 年 6 月出版。
- [3]中国足球协会审定:《足球竞赛规则》人民体育出版社, 2014 年 2 月出版。
- [4]普通高等教育“十三五”规划教材:《高校足球运动理论与实践教程》, 现代教育出版社, 2016 年 6 月出版。

# 《校园迷你马拉松》教学大纲

课程代码	6141023	课程性质	选修	先修课程	无
课程学时	24	理论学时	10	实践学时	14
课程学分	1.5	课程负责人	岁金	适用专业	不限专业
开课单位	体育学院	开课学期	1、2		
执笔人	岁金	审核人	鞠国梁		

## 一、课程简介

云南农业大学 2017 年 3 月在大学生中启动“运动世界校园版 APP 跑步软件”系统，要求在校大学生每学期完成 100 公里的长跑量。从 2017 年 7 月起，开创性地把“校园迷你马拉松”赛事组织推广引入第三学期课堂，让学生吸收更多的养分，获得实实在在实践磨练机会。在此基础上，2021—2022 学年的第一、二学期起，把该课程提升为校级通识课。通过本门课程的学习，让学生全面了解马拉松的价值，提高大学生参与中长跑锻炼乃至其它体育运动的积极主动性；提升学校、教师及学生对长跑文化知识的重视度，进而提高大学生的健康水平；.为高校开展中长跑运动的体育教学及竞赛提供一定的理论依据与支持；在教学中传播马拉松精神，磨练学生的意志品质及体育精神，教学内容方面融入课程思政，把“立德树人”作为教育的根本任务，培养学生的世界观和价值观。

## 二、课程目标

### （一）课程目标与主要教学内容

表 1 课程目标与主要教学内容

课程目标	课程目标内涵	主要教学内容
目标 1	通过课程学习，学生能够了解并熟悉长跑的基本理论知识和基本技术原理、训练方法。	学生能够掌握长跑的运动生物力学基础知识和基本原理，长跑运动项目的技术原理。
目标 2	通过课程学习，学生能掌握长跑的基本技术及动作要领。	学生能熟练掌握长跑的基本技术及动作。
目标 3	通过课程学习，学生能理解并掌握校园迷你马拉松的组织、管理及裁判工作。沟通能力、组织能力、协调配合能力。	策划、组织编排能力

目标 4	加强学生的组织纪律性，培养学生的团结协作精神，以及克服困难的勇气和顽强的意志品质。	加强学生思想政治教育，培养学生吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的意志品质。所有知识点的综合运用。
------	---	--

### 三、课程学时分配

表 3 课程学时分配表

内容	理论学时	实践学时	总学时
第一讲：“校园迷你马拉松”赛事组织推广	2	0	2
第二讲：中长跑的技术组成、中长跑知识与技巧	2	0	2
第三讲：中长跑技术教学与训练、中长跑的突发“状况”处理	2	0	2
第四讲：迷你马拉松的技术特点及规则	2	0	2
第五讲：“校园迷你马拉松”教学比赛（参照“首届云南省高等学校大学生校园迷你马拉松预选赛”）	2	0	2
第六讲：迷你马拉松的途中跑技术教学	0	2	2
第七讲：迷你马拉松终点冲刺跑技术	0	2	2
第八讲：迷你马拉松的完整技术教学	0	2	2
第九讲：迷你马拉松技术的巩固提高	0	2	2
第十讲：中长跑的训练理论与方法	0	2	2
第十一讲：如何完成一场城市马拉松	0	2	2
第十二讲：“校园迷你马拉松”的技术评定达标考核	0	2	2
合计	10	14	24

### 四、教学内容

#### （一）理论教学

第一讲：“校园迷你马拉松”赛事组织推广（2 学时）

##### 1. 基本要求与基本知识点

【基本要求】：通过学习，使学生了解“校园迷你马拉松”，“校园迷你马拉松”赛事组织推广。

【基本知识点】：马拉松运动的由来；“跑马”的兴起、风靡；何谓“校园迷你马拉松”；“校园迷你马拉松”赛事组织推广；如何科学“长跑”；云南农业大学“乐跑协会”；何为“跑者”。

##### 2. 教学目标：要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: “校园迷你马拉松”。

[基本理论]: 赛事组织。

### 3. 教学重点与难点

[教学重点]: “跑马”的兴起、风靡。

[教学难点]: “校园迷你马拉松”赛事组织推广。

### 4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

## 第二讲: 中长跑的技术组成、中长跑知识与技巧(2学时)

### 1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 使学生基本了解中长跑的技术组成, 中长跑知识与技巧。

[基本知识点]: 中长跑的技术组成; 中长跑知识与技巧。

### 2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 中长跑的技术。

[基本理论]: 中长跑知识与技巧。

### 3. 教学重点与难点

[教学重点]: 学会运用正确的方法进行练习中长跑。

[教学难点]: 中长跑的技巧。

### 4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

## 第三讲: 中长跑技术教学与训练、中长跑的突发“状况”处理(2学时)

### 1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 使学生基本了解中长跑技术教学与训练, 中长跑的突发“状况”处理。

[基本知识点]: 中长跑技术教学与训练; 中长跑的突发“状况”处理。

### 2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 中长跑的技术与训练。

[基本理论]: 中长跑的突发“状况”处理。

### 3. 教学重点与难点

[教学重点]: 中长跑的训练。

[教学难点]: 中长跑的突发“状况”处理。

4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

第四讲: 迷你马拉松的技术特点及规则(2学时)

1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 使学生基本了解中长跑技术特点与规则, 校园迷你马拉松的技术特点与规则。

[基本知识点]: 初步了解中长跑技术特点与规则等; 学习迷你马拉松基本技术与规则。

2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 迷你马拉松的技术特点。

[基本理论]: 迷你马拉松规则。

3. 教学重点与难点

[教学重点]: 起跑后的加速跑, 途中跑的方法。

[教学难点]: 克服“极点”现象。

4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

第五讲: “校园迷你马拉松”教学比赛(参照“首届云南省高等学校大学生校园迷你马拉松预选赛”)(2学时)

1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 全员参加“校园迷你马拉松”教学比赛。

[基本知识点]: 比赛的组织及竞赛裁判法。

2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 竞赛裁判法。

[基本理论]: “校园迷你马拉松”教学比赛。

3. 教学重点与难点

[教学重点]: “校园迷你马拉松”赛的赛前、赛中组织工作。

[教学难点]: “校园迷你马拉松”赛的赛后组织工作。

4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

## (二) 实践教学

### 第六讲: 迷你马拉松的途中跑技术教学(2学时)

#### 1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 使学生基本掌握中长跑的途中跑技术。

[基本知识点]: 通过学习, 让学生基本掌握中长跑技术动作要领和主要环节。

#### 2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 途中跑。

[基本理论]: 中长跑“配速”理论、最大心率。

#### 3. 教学重点与难点

[教学重点]: 中长跑的途中跑技术。

[教学难点]: 合理分配体力, 跑的放松。

#### 4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

### 第七讲: 迷你马拉松终点冲刺跑技术(2学时)

#### 1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 初步掌握中长跑的“途中跑”和终点冲刺跑技术。

[基本知识点]: 终点冲刺跑技术。

#### 2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 冲刺跑。

[基本理论]: 冲刺跑技术。

#### 3. 教学重点与难点

[教学重点]: 学会运用正确的方法进行冲刺。

[教学难点]: 冲刺的意志力和坚持。

#### 4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

### 第八讲: 迷你马拉松的完整技术教学(2学时)

#### 1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 学会中长跑的变速跑、起跑、起跑后的加速跑技术,完整技术。

[基本知识点]: 迷你马拉松的完整技术。

2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 完整技术。

[基本原理]: 跑的原理。

3. 教学重点与难点

[教学重点]: 掌握迷你马拉松的完整技术。

[教学难点]: 合理分配体力。

4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法,直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

第九讲: 迷你马拉松技术的巩固提高(2学时)

1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 巩固起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等完整技术。

[基本知识点]: 巩固迷你马拉松的完整技术。

2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 巩固提高。

[基本原理]: 循序渐进。

3. 教学重点与难点

[教学重点]: 起跑后的加速跑,途中跑的方法。

[教学难点]: 克服“极点”现象。

4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法,直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

第十讲: 中长跑的训练理论与方法(2学时)

1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 了解中长跑的训练理论与方法。

[基本知识点]: 了解并实践练习中长跑的训练方法。

2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 中长跑的训练方法。

[基本理论]: 训练理论与方法。

### 3. 教学重点与难点

[教学重点]: 了解中长跑的训练理论与方法。

[教学难点]: 易产生的错误及纠正方法。

### 4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

## 第十一讲: 如何完成一场城市马拉松(2学时)

### 1. 基本要求与基本知识点

[基本要求]: 了解城市马拉松的组织、管理、流程。

[基本知识点]: 城市马拉松的价值、功能、意义, 以及参加流程。

### 2. 教学目标: 要求学生掌握的基本概念、理论、原理

[基本概念]: 城市马拉松。

[基本理论]: 城市马拉松的价值、功能、意义。

### 3. 教学重点与难点

[教学重点]: 参加城市马拉松的流程。

[教学难点]: 参加城市马拉松的制约因素。

### 4. 教学方法及手段: 启发式、讨论式、案例式、问题引导式等

[教学方法]: 多媒体讲授法, 直观教学、练习法、自主学习法。

[教学手段]: 传统手段与现代教育技术手段相结合。

## 第十二讲: “校园迷你马拉松”的技术评定达标考核(2学时)

详见考核方法及成绩评定。

## (三) 课程思政

“校园迷你马拉松”思政元素主要包括: 弘扬马拉松精神和跑者精神、培养顽强的意志和拼搏精神、树立遵守规矩和正当竞争意识、增强学生集体主义情感和团队合作意识、增强学生关爱生命和帮助他人的意识、磨炼学生顽强意志和拼搏精神、培养学生爱国情怀和民族自豪感。

表 4 课程思政案例及思政元素

章节内容	思政案例或思政切入点	思政元素
第一部分 “校园迷你马拉松”理论教学	1、通过学习规则和组织竞赛, 树立遵守规矩的意识。 2、通过学习和掌握心肺复苏技能, 增强学生关爱生命、帮助	爱国主义、文化自信、规则意识、关爱生命、帮助他人

	他人的意识。 3、通过传授优秀体育文化，强化学生文化自信、民族认同感和爱国主义精神。	
第二部分 ”校园迷你马拉松 “实践教学	1、通过学习马拉松文化，弘扬马拉松精神和跑者精神 2、通过分组练习，增强学生集体主义情感和团队合作意识	集体主义、团队合作、体育精神
第三部分 ”校园迷你马拉松 “竞赛考核	1、通过校园迷你马拉松比赛，磨练学生顽强意志和拼搏精神 2、通过校园迷你马拉松比赛培养学生的竞争意识，学会与自己竞争、与对手竞争，从而不断提高自己。 3、学生通过参加集体性体育活动，可以增强集体责任感、社会责任感。 4、通过参加校园迷你马拉松增强学生处理问题的能力和人际交往能力。 5、通过参加校园迷你马拉松建立良好的心理状态和健康的人格，诚信友善、自立自强、自信自爱，坚韧乐观、抗挫折能力强、积极服务社会。	意志品质、竞争意识、责任感、社会适应能力、个人品德

## 五、课程教学与考核评价

### （一）教学方法

教师以引导为主，改变以“教”为中心的传统的教学方法，转为以“学”为中心，学生是学习的主体，教师是学科学习的组织者、引导者与合作者。

为了实现教学目标，本课程主要采用实践教学过程中教师讲解及学生课后自主学习；理论教学采用多媒体讲授法，直观教学、练习法、自主学习法。

### （二）课程目标落实的教学方法

表 5 课程目标落实的教学方法

课程目标	学习要求	教学方法
------	------	------

课程目标	学习要求	教学方法
目标 1	学生能够掌握长跑的运动生物力学基础知识和基本原理，长跑运动项目的技术原理。	多媒体讲授法，直观教学、练习法、自主学习法。
目标 2	学生能熟练掌握长跑的基本技术及动作。	多媒体讲授法，直观教学、练习法、自主学习法。
目标 3	策划、组织编排能力	多媒体讲授法，直观教学、练习法、自主学习法。
目标 4	加强学生思想政治教育，培养学生吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的意志品质。所有知识点的综合运用。	多媒体讲授法，直观教学、练习法、自主学习法。

### （三）考核方法及成绩评定

1. 考核方法：实践技术考试、平时成绩、校园迷你马拉松教学比赛相结合的考核评价方式。

2. 成绩评定：总成绩=实践技术考试 60%(技术评定 20%，技术达标 40%) +平时成绩 10%（包括平时的出勤）+校园迷你马拉松教学比赛 30%

## 六、评价标准

### 1. 实践技术考试评分标准

#### （1）技评规格

技评距离400米，男子要求1:30秒以内完成；女子要求1:50秒以内完成；技评必须在规定时间内完成方能予以评定技评。

站立式起跑动作正确，起跑后能以一定的速度跑到合理的位置，途中跑轻快自然，上下肢配合协调，呼吸和跑节奏配合较好，有一定的速度感和正确分配体力的能力。

#### （2）技评标准

优秀标准（A-90-95）：达到规定的标准；完整技术连贯流畅；动作自然放松有一定的速度、力度和适宜的节奏；各技术环节准确、到位；无多余动作。

良好标准（B-80-85）：达到规定的标准；完整技术连贯；动作自然放松；各技术环节准确；较少多余动作。

中等标准（C-70-75）：达到规定的标准；完整技术较为连贯；动作

略有紧张；各技术环节较为准确；多余动作较多。

及格标准（D-60-65）：达到规定的标准；能完成完整技术；动作紧张或协调性较差；各技术环节基本正确。

不及格标准（E-0-59）：出现其中一条即为不及格：未达到规定的标准；未能完成完整技术；各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

### （3）达标标准

表7 达标成绩评分标准男1000/女800米(分.秒)

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50
男	3'17"	3'22"	3'27"	3'34"	3'42"	3'55"	4'07"	4'15"	4'32"	4'52"
女	3'18"	3'24"	3'30"	3'37"	3'44"	3'55"	4'09"	4'22"	4'34"	4'44"

2. 平时成绩：守时（10分）、服从管理（10分）、有集体观念（10分）、交流互动（70分）。占总评成绩的10%。

表8 平时成绩评价标准

课程目标	评价标准（百分制）			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标4	守时，服从管理、有集体观念、交流互动，实际得分	守时，服从管理、有集体观念、交流互动，实际得分	守时，服从管理、有集体观念、交流互动，实际得分	守时，服从管理、有集体观念、交流互动，实际得分

### 3、校园迷你马拉松教学比赛

表9 教学比赛评价标准

课程目标	评价标准（百分制）			
	100~86分	85~70分	69~60分	<60分
目标3	作为参赛选手积极参与，守时，服从管理、有集体观念、交流互动，实际得分	作为裁判积极参与，守时，服从管理、有集体观念、交流互动，实际得分	作为工作人员积极参与，守时，服从管理、有集体观念、交流互动，实际得分	见习生，守时，服从管理、有集体观念、交流互动，实际得分

## 七、教材及主要参考资料

[1] 杨明著、优秀马拉松运动员科学化训练探索、北京体育大学出版社、2017年。

[2] 徐国峰 罗誉寅、马拉松全方位科学训练指南：体能 力量 技术 心理、人民邮电出版社、2021年。

[3] 中国田径协会编、《田径竞赛规则》，人民体育出版社，2018年。

# 《形体训练与健美》教学大纲

课程代码	6141015	课程性质	通识选修	先修课程	无
课程学时	32	理论学时	2	实践学时	30
课程学分	2	课程负责人	叶蓁	适用专业	不限专业
开课单位	体育学院	开课学期	1、2		
执笔人	叶蓁	审核人	鞠国梁		

## 一、课程简介

本课程根据现代大学生的特点及需求，以健康促进为目标，以学生掌握健康知识和学会科学锻炼并重提升为宗旨，从运动促进健康的理论概述、人体肌肉结构原理及科学练习方法为基础；以形体姿态、瑜伽为主要内容，培养学生正确身体姿态，提高肌肉弹性和力量，塑造优雅紧致的身形。课程内容为掌握一种有效的身体锻炼方法提供了新的选择，其健身美体调节身心、增强自信心的特点，非常符合现代青年学生身心发展的需要。

## 二、课程目标

(一) 课程目标与主要教学内容 (关键知识点)

### 课程目标与主要教学内容

课程目标	课程目标内涵	主要教学内容 (关键知识点)
目标 1	1.1 培养学生正确的审美意识和良好的身体形态；通过健身瑜伽教学与实践，培养学生的自学和实践能力，并使学生具有良好的心理素质和健全的人格。 1.2 使学生能较系统地掌握健身瑜伽运动的基本理论、基本知识和基本技能；结合健身瑜伽的特点，培养学生具有一定开拓意识和创新精神。	形体美概述 (第一章) 瑜伽健身美体原理；习练原则与方法 (第二章) 瑜伽导引套路大众版 1-4 (第五章) 阴瑜伽 (第六章) 核心力量流瑜伽 (第七章) 全身综合力量流瑜伽 (第八章)

目标 2	<p>2.1 通过形体课学习，能够根据练习者的健康状况及不同的身体素质状况，运用瑜伽运动的手段，合理的制定出锻炼计划，并能对锻炼效果进行合理的评价，提高学生的分析问题及解决问题的能力。</p> <p>2.2 通过瑜伽课程学习，使学生树立“健康第一”，在瑜伽练习的过程中培养学生的运动兴趣，形成终身体育锻炼的意识。</p>	<p>瑜伽概述（第一章）</p> <p>健身瑜伽体式练习（第四章）</p> <p>瑜伽导引套路大众版 1-4（第五章）</p>
目标 3	<p>3.1 促进学生的个性发展，扩展学生的视野，通过瑜伽培养学生欣赏美、创造美，表现美的能力，促进学生身心健康发展。</p> <p>3.2 培养学生团结协作、紧密配合的集体主义观念及精神，以及培养学生学习的自觉性、克服困难、勇敢顽强的意志品质。</p>	<p>形体美概述（第一章）</p> <p>瑜伽健身美体原理；习练原则与方法（第二章）</p> <p>瑜伽导引套路大众版 1-4（第五章）</p> <p>阴瑜伽（第六章）</p> <p>核心力量流瑜伽（第七章）</p> <p>全身综合力量流瑜伽（第八章）</p>
目标 4	<p>培养学生的独创、想象和表现力的个体人格素质，团结协作的精神，组织及训练的能力。通过分组教学方式，纠正学生的错误动作，有不断学习和适应发展的能力，能够通过自主学习适应社会发展的需要。</p>	<p>形体美概述（第一章）</p> <p>瑜伽健身美体原理；习练原则与方法（第二章）</p> <p>瑜伽导引套路大众版 1-4（第五章）</p> <p>阴瑜伽（第六章）</p> <p>核心力量流瑜伽（第七章）</p> <p>全身综合力量流瑜伽（第八章）</p>

### 三、课程学时分配

课程学时分配表

内容	理论学时	实践学时	总学时
第一章 形体美概述、第二章 瑜伽健身美体原理；习练原则与方法	2	0	2
第三章 基础体位与姿态训练	0	2	2
第四章 健身瑜伽体	0	6	6

式练习			
第五章 瑜伽导引套 路大众版 1-4	0	8	8
第六章 阴瑜伽	0	4	4
第七章 核心力量流瑜 伽	0	6	6
第八章 全身综合力 量流瑜伽	0	4	4
合计	2	30	32

#### 四、教学内容

##### 第一章： 形体健美概述 、第二章 ：瑜伽健身原理（2学时）

###### 1.基本要求与基本知识点

[基本要求]: 理解掌握讲授知识内容

[基本知识点]: 1.了解形体健美的标准和基本要求,形体训练的健身和健心价值, 2.瑜伽的健身原理; 常见瑜伽运动的损伤及预防 3.瑜伽的饮食观 4.腺体、脉轮知识 5.练习瑜伽的注意事项。

教学目标: 通过基本知识点内容讲授,培养学生正确理解形体美的内涵及形体控制对健康的意义,形体训练对大学生生理和心理健康的影响,以便在后续的学习和练习过程中克服困难,主动学习的态度。

###### 2.教学重点与难点

[教学重点]: 形体训练的目的、意义、价值;瑜伽修身健体的原理。瑜伽运动特点,对塑造体型体态的作用及原理,练习注意事项

[教学难点]: 瑜伽脉轮腺体知识

4. 教学方法及手段: 讲授法、任务式教学法、问题引导教学法、案例教学法

##### 第三章：基础体位与姿态训练（2学时）

###### 1.基本要求与基本知识点

[基本要求]: 理解掌握讲授知识内容,学会并练习动作

[基本知识点]: 1.形体基本素质练习,简易手臂组合练习、腿的要求、2.基本站姿坐姿训练

2.教学目标: 学会基本姿态控制和形体及瑜伽练习的健身方法,同时建立正确的饮食和生活习惯,达到塑造健美的形体,缓解疲劳,强身健体,放松心情的作用。

### 3.教学重点与难点

[**教学重点**]: 现代瑜伽运动健身的人体解剖原理。

[**教学难点**]: 现代瑜伽运动对人体运动系统、循环系统、神经系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、内分泌系统、感觉器官、免疫系统的影响。

4. **教学方法及手段**: 讲授法、示范法、探究教学法, 合作学习法, 自主学习法

## 第四章: 健身瑜伽体式练习(6学时)

### 1.基本要求与基本知识点

[**基本要求**]: 1.掌握瑜伽的习练原则和方法。

2.结合瑜伽习练内容, 帮助习练者增强练习效果。

[**基本知识点**]: 1, 形体练习方法; 2, 瑜伽正确的呼吸方法及瑜伽 24 式经典体位; 3, 根据形体训练前后身体形态简易指标的测定, 评价锻炼效果。

### 3.教学重点与难点

[**教学重点**]: 瑜伽的习练方法正位及呼吸的配合

[**教学难点**]: 瑜伽的习练原则中专注性原则及体位方法

4. **教学方法及手段**: 讲授法、示范法、探究教学法, 合作学习法, 自主学习法

## 第五章 瑜伽导引套路大众版 1-4(8学时)

### 1.基本要求与基本知识点

[**基本要求**]: 学习和跟练瑜伽导引套路一(12 经脉导引大众版)、瑜伽导引套路二(12 经脉导引加强版)、瑜伽导引套路三(阳经导引十二式)瑜伽导引套路四(12 阴经脉导引 14 式)

[**基本知识点**]: 瑜伽导引套路一(12 经脉导引大众版)、瑜伽导引套路二(12 经脉导引加强版)、瑜伽导引套路三(阳经导引十二式)瑜伽导引套路四(12 阴经脉导引 14 式)

2.**教学目标**: 全程跟练

### 3.教学重点与难点

[**教学重点**]: 瑜伽导引套路一(12 经脉导引大众版)、瑜伽导引套路二(12 经脉导引加强版)、瑜伽导引套路三(阳经导引十二式)瑜伽导引套路四(12 阴经脉导引 14 式)

[**教学难点**]: 瑜伽体式正位并配合呼吸, 动作连贯流畅

4. 教学方法及手段：讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法  
第六章 阴瑜伽（4 学时）

1.基本要求与基本知识点

[基本要求]：了解阴瑜伽的功效，全程跟练 60 分钟阴瑜伽

[基本知识点]：停留时间较长的阴瑜伽练习

教学目标：准确练习和掌握体式并配合呼吸，集中注意力

3.教学重点与难点

[教学重点]：连续多体式阴瑜伽

[教学难点]：瑜伽体式正位并配合呼吸，动作连贯流畅。

4. 教学方法及手段：讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法

第七章 减脂流瑜伽（6 学时）

1.基本要求与基本知识点

[基本要求]：跟练 60 分钟减脂流瑜伽

[基本知识点]：全身燃脂，改善体力流瑜伽

2. 教学目标：全程跟练

3.教学重点与难点

[教学重点]：体位正确，肌肉用力准确

[教学难点]：体式的流畅配合呼吸

4. 教学方法及手段：讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法  
第八章 全身综合力量流瑜伽（4 学时）

1.基本要求与基本知识点

[基本要求]：跟练 60 分钟全身综合力量流瑜伽

[基本知识点]：发展全身综合力量流瑜伽

2.教学目标：全程跟练

3.教学重点与难点

[教学重点]：体位正确，肌肉用力准确

[教学难点]：体式的流畅配合呼吸

4. 教学方法及手段：讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法

（三）课程思政

结合教学目标、课程内容，通过主要内容等讲授及学生练习，提高学生认知水平，体会欣赏美、表现美的过程和能力的培养；从全民健身到健康中国，激发学生爱国热情、民族自豪感。使学生在专业学习的同时，人生观、价值观在不知不觉中得到升华。

### 课程思政案例及思政元素

章节内容	思政案例或思政切入点	思政元素
第一章：形体健美概述 第二章瑜伽健身原理（2学时）	培养自主学习的能力，掌握及获取更多知识更新的途径，了解时尚实用的健身手段和方法，及时更新、完善及提高身心健康能力。把运动与健康和终身体育密切联系，进一步树立终身体育的思想，培养学生终身体育的能力，树立正确的人生观和价值观。	培养学生挑战自我的进取精神，遵守体育道德规范和行为准则，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神和意志。
第三章：基础体位与姿态训练（2学时）	学生掌握瑜伽基础理论知识、瑜伽体位法、呼吸法及瑜伽放松休息术，培养学生的自主锻炼意识和能力；掌握并熟练完成瑜伽的组合动作。通过掌握现代瑜伽运动健身的人体解剖生理学原理，不但学习了基本理论和文化知识也学到了其他学科门类的知识，培养广泛而深入的知识储备与人文素养。	培养学生挑战自我的进取精神，遵守体育道德规范和行为准则，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神和意志。
第四章：健身瑜伽体式练习（6学时）	学会瑜伽练习的基本方法和基本技能，练习的注意事项，呼吸方法以及意念的控制，能够正确运用瑜伽进行锻炼，提高抵抗力合免疫力，促进学生身心健康发展。掌握健身瑜伽的初级动作，并能在完成动作过程中配合冥想及呼吸，培养审美能力及表现力。增强发现问题、分析问题和解决问题的能力。	培养学生道德规范意识、树立专业思想，坚定中国特色社会主义道路自信。
第五章 瑜伽导引套路大众版 1-4（8学时）	使学生树立“健康第一”，在瑜伽练习中的学习中培养学生的运动兴趣，学生能够积极主动地参与瑜伽	培养自主学习能力，了解社会发展趋势明

	运动，掌握科学锻炼方法，养成良好锻炼习惯，形成基本健康技能，学会自我健康管理，养成良好的生活方式，为终身体育打下坚实的基础	确责任担当与使命
第六章 阴瑜伽(4学时)	增强社会责任感和规则意识；遵守规则，文明礼貌、尊重他人，具有公平竞争的意识 and 行为。	培养学生不断挑战自我的更快、更高、更强的进取精神，遵守体育道德规范和行为准则，塑造良好的品格，
第七章 核心力量流瑜伽(6学时)	学生能够自尊自强，主动克服内外困难，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神；正确对待人与人之间身体、能力的差异，具备积极努力的精神、团队合作的意识以及做事负责任的行为习惯。	培养团队协作精神和能力，组织管理能力培养公共服务意识和公益精神。
第八章 全身综合力量流瑜伽(4学时)	教学中进行健康教育、健美形象和审美教育，使学生们自信阳光、行为自律。把运动与健康 and 终身体育密切联系，进一步树立终身体育的思想，培养学生终身体育的能力，树立正确的人生观和价值观。	培养学生克服困难，分析问题的能力和意识。

## 五、课程教学与考核评价

### (一) 教学方法

本课程的主要教学方法，是讲授结合示范法，学生接收信息并根据语言指导进行练习。课程核心是学生参与并体会。包括理论教学和实践教学。教师围绕课程目标积极探索有助于学生能力获得的采用多样化教学方式，提高学生学习的主动性和参与度，培养学生分析和解决问题的能力，培养学生坚强的意志力和克服困难的决心。

### (二) 课程目标落实的教学方法（课程目标达成途径）

#### 课程目标落实的教学方法

课程目标	学习要求	教学方法
目标 1:	爱党爱国，能够深入贯彻党的教育方针，能够	讲授法、探究教学法

	帮助学生树立正确的三观，完成知识学习、能力发展与品德养成教育，引导学生成长	讲授法、探究教学法
目标 2:	学生能较系统地掌握健身瑜伽运动的基本理论、基本知识和基本技能；结合健身瑜伽的特点，培养学生具有一定开拓意识和创新精神。	讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法 讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法 讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法
目标 3:	提高学生学习的主动性和参与度，培养学生分析和解决问题的能力，培养学生坚强的意志力和克服困难的决心。	讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法
目标 4	运用多种手段和方法获取、利用信息的能力。能够综合运动参与与思政德育课程进行育人实践，帮助中学生树立正确的三观。	讲授法、示范法、探究教学法，合作学习法，自主学习法

### (三) 考核方法及成绩评定

#### 1. 考核方法:

(1) 百分制，期末技能考查占 30%，过程性考核占 70%。(因项目特点和学生身体状况参差不齐等因素，过程性考核占比较大)

#### (2) 平时考核

评价内容：根据学生的考勤、学习态度、运动参与和进步幅度四个方面（各占 10%）给予评定。

## 六、评价标准

平时成绩评价标准

类别	扣分因素	扣分标准 (分/次)	备注
考勤 20%	缺勤	5	1.学生缺勤超过学期 1/3 学时，不予评定成绩，成绩计为 0 分。2.学生上课迟到或早退累计达 3 次的，视为 1 次无故旷课；3.请他人代上课者，视为无故旷课；4.凡未请假、超过假期或者请假、续假未获批准而缺课者，均认定为无故旷课。
	迟到	3	学生应在上课前进入教室，开始上课后 10 分钟以内进入教室的为迟到，超过 10 分钟的为无故旷课；
	早退	3	课程结束之前 10 分钟以内离开教室的为早退，超过 10 分钟的为无故旷课；

学习态度 20%	学习态度 消极	1	扣分上限 5 分
	违反课堂 记录	1-5	包括违反课堂常规的一切行为。如：着装、 接打电话、抽烟等。
	作业完成 情况	1-5	依作业完成质量评定，未完成作业扣 5 分。
运动参与 20%	运动参与 较差	1	根据课堂记录期末，期末结合学生自评、互 评进行综合评定。
	缺乏协作 精神	1	
	交往能力 较差	1	
进步幅度 10%			根据学习过程中体式完成质量评定
期末技能考 查 30%			按评分标准计分

### 实践考查

按照实践考查内容与评分标准为准。

### 实践考核内容与评分标准

瑜伽 12 经脉导引大众版拜日式动作考查，均以百分制评分。从完成质量（准备、力度、幅度）、熟练度（有无停顿、与呼吸配合）评分

分值	评分标准
40-36	动作熟练舒展，轻松自如，身体姿态有美感，呼吸与动作配合和谐
35-32	动作较熟练，舒展自如，身体姿态正常，能完整完成动作无错误，呼吸与动作配合较和谐
31--28	能基本完成动作，出现个别错误（2 次以下），有呼吸配合
27--24	能基本完成动作，出现错误（3 次以下），有部分呼吸配合
24 以下	动作节奏差，错误动作超过 5 次，无呼吸配合

## 七、教材及主要参考资料

- 教材 王娟.大学健身瑜伽教程.北京:北京理工大学出版社,2014.2  
刘亚云,形体训练与健美 湖南师范大学出版社 2007

## 2. 主要参考书

[1] 中国瑜伽官网—国家体育总局社会体育指导中心

[2] B.K.S.艾杨格.瑜伽之光.当代中国出版社.2011年4月。

[3] 成善继.零基础瑜伽.北京体育大学出版社.2006。