**《体育》课程教学大纲**

体育课程是高校教育的重要组成部分，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。也是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；还是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

  大学生正处于青春期，从人体生理、心理的发展规律来看，其身心发展已进入一个较为成熟的阶段，并处在不断发展与完善之中，大学体育是全民体育的基础，重视高校体育教育不仅是学校全面教育的需要，更是增进大学生身心健康的需要。因此，体育课程内容要紧扣课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的基本出发点，使学生了解和掌握体育与健康的基本知识，掌握部分体育项目的基本技术，学会锻炼身体的技能和方法，并能运用所有知识进行自我调控、自我检测和自我评价，使学生养成终身体育意识和体育能力。

高校体育课程结构应根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律，面向全体学生开设多种类型的体育课程，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。要重视理论与实践相结合，在运动实践教学中注意渗透相关理论知识，并运用多种形式和现代教学手段，安排约10%的理论教学内容（每学期约4学时），扩大体育的知识面，提高学生的认知能力。

根据高等学校教育的总体目标和体育科学的自身规律以及从实际出发，我校在一年级开设体育基础课，教学项目有健美操、啦啦操、长拳、太极拳、游泳和中长跑；二年级开设体育选项课，教学项目有篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、舞蹈拉拉队、瑜伽、武术、定向越野和游泳等。

**《健美操》课程教学大纲**

课程名称：健美操

授课专业：一年级本科各专业女生

学时与学分：总学时数为16（理论课2学时，实践课14学时）

一、课程简介

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，达到增进健康，塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。

健美操运动从影响人体健康的角度来说，具有良好的作用，尤其是对于控制体重，减肥和改善体型体态，提高协调性和韵律感具有良好的效果。

健美操运动虽然发展历史不长，但已深受广大民众的喜爱。健美操不仅突出动作的“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。将人体语言艺术和体育美学融为一体，使健美操运动成为极具观赏性的运动项目。随着现代物质文明的不断提高，人们花钱买健康的观念不断加强，健美操运动在我国越来越受到欢迎和深入普及，广受推崇，已成为人们文明生活不可缺少的组成部分。

二、教学内容及基本要求

理论教学  2学时

实践教学  14学时

掌握：掌握《全国大众健美操锻炼标准》三级套路。

熟悉：健美操运动的基本知识、基本步法、手型和控制肢体动作的技术及能力。

了解：健美操的健身价值和医疗体育价值。

培养：学生具有健美操运动锻炼的实践能力。

**《舞蹈啦啦队》课程教学大纲**

课程名称： 舞蹈啦啦队

授课专业：一、二年级本科专选班各专业

学时与学分：总学时数为36（理论课2学时，实践课34学时）

一、课程简介

啦啦队是指在音乐的衬托下，通过运动员完成高超的啦啦队特殊运动技巧结合各种舞蹈动作，集中体现青春活动、健康向上的团队精神，并追求最高团体荣誉感的一项体育运动。啦啦队运动是艺术与体育相结合的新兴运动项目，它将运动、激情、表演与难度融为一体，属于美感极强的难美项群类运动项目。它是人们追求美的一种运动形式，同竞技舞蹈啦啦队、艺术体操 、花样滑冰一样与美密不可分。主要学习街舞的基本手位、步法、自编套路动作。

二、教学内容及基本要求

理论教学  2学时

实践教学 34学时

掌握：掌握舞蹈啦啦队运动的手位、步法等基本技术，具备一定的表演和比赛能力。

熟悉：舞蹈啦啦队运动的一般常识、练习方法。

了解：舞蹈啦啦队的健身价值和医疗体育价值。

培养：学生具有舞蹈啦啦队运动的编排能力和表演能力

**《长拳》课程教学大纲**

课程名称：长拳

授课专业：一年级本、专科及本硕班各专业男生

学时与学分：总学时数为16（理论课2学时，实践课14学时）

一、课程简介

长拳是武术运动的一个拳种，初级长拳是长拳类的一个基础套路。长拳的特点：姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明。长拳主要依靠大肌肉群完成工作，动作幅度开阔，关节活动范围大，对肌肉和韧带的柔韧性和弹性都有较高的要求，长期锻炼可以发展肌肉和关节的灵活性与弹性。 经常从事长拳锻炼，能有效地增强体质，发展身体素质，提高内脏器官的功能。初级长拳三路的内容充实，包含了拳、掌、勾三种手型和弓、马、虚、仆、歇五种步型及多种手法、步法、身法。套路编排合理，由简而繁，由易到难，有利于循序渐进地进行练习，套路布局和路线变化前呼后应，左右兼顾，均匀合理，较好地体现了攻防意识，增强了学习的情趣；另具有基础性特征，为将来学习其他武术项目创造有利条件，丰富文化素养。

二、教学内容及基本要求

理论教学  2学时

实践教学  14学时

掌握：《初级长拳三路》的全套动作。

熟悉：长拳运动的基本手型、步法和练习方法。

了解：长拳的健身价值和医疗体育价值。

培养：学生长拳运动锻炼的实践能力。

**《简化太极拳》课程教学大纲**

课程名称：简化太极拳

授课专业：一年级本、专科各专业

学时与学分：总学时数为16（理论课2学时，实践课14学时）

一、课程简介

太极拳是我国传统武术中的一个拳种。它以倗、捋 、挤、按、采、肘、靠、腿、顾、盼等定为基本13势。动作轻柔圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，势势相承。

本课程主要学习“简化太极拳”，全套共有24个动作，故又称二十四式太极拳，整个套路相比传统的太极拳套路来讲，其套路结构简单，数量合理，内容充实，易学易练，并且也能充分体现出太极拳的运动特点。通过练习，对外能利关节、强筋骨、壮体魄，对内能理脏腑、通筋脉、调精神，并对调节内环境的平衡，调养气血，缓解身心疲劳，改善人体机能有着积极的作用。在教学过程中，教师要充分发挥主导作用。

教学大纲所列的内容基本上是要求学生学习的，教学内容一方面要求学生了解太极拳的健身原则、方法与价值及保健作用。另一方面掌握简化太极拳的全套动作。

二、教学内容及基本要求

理论教学  2学时

实践教学  14学时

掌握：《24式简化太极拳》的全套动作。

熟悉：太极拳运动的一般常识、练习方法。

了解：太极拳的健身价值和医疗体育价值。

培养：学生具有太极拳运动锻炼的实践能力。

**《游泳》课程教学大纲**

课程名称：游  泳

授课专业：本科一、二年级各专业学生

学时与学分：总学时数为32（理论课2学时，实践课30学时）

一、课程简介

游泳是在水的特定环境中进行的一项体育运动，它不仅是健身的手段，也是一种生存的技能，具有很强的实用价值。坚持游泳锻炼，能提高机体的有氧代谢能力，提高血液循环系统功能，改善体温调节功能，改善心肺功能，培养挑战自我、战胜自我、勇往直前的优秀品质，促进体格匀称发展和培养良好的心理品质等健身价值。游泳包括蝶、仰、蛙、自四种规范泳姿。

游泳为我校必修课程，主要教授蛙泳、自由泳基本技术、基本理论知识，使学生掌握蛙泳的基本理论、技术、技能，并学会出发、转身、踩水等技术。男生在学习蛙泳的基础上介绍自由泳技术。

二、教学内容及基本要求

理论教学  2学时

实践教学  30学时

掌握：蛙泳的基本技术

熟悉：游泳运动的一般常识、练习方法。

了解：游泳的健身价值、医疗体育价值和自由泳技术

培养：学生具有游泳运动锻炼的实践能力。

**《中长跑》（健身跑）课程教学大纲**

课程名称：中长跑（健身跑）

授课专业：一年级本、专科及本硕班各专业男、女生

学时与学分：总学时数为8（理论课1学时，实践课7学时）

一、课程简介

我校一年级体育课程设置2000米（男）、1600米（女）跑，主要功能是发展学生的一般耐力。中长跑是田径运动的主要内容之一，是人们最常用的一种锻炼身体方法，这是因为跑步技术相对比较简单，动作要求较低，且无需特殊的场地、器械、服装和同伴要求等。锻炼者可根据自身情况和自然条件安排练习，不受年龄、性别、身体和技术的限制。通过课内教学和课外学生自主练习，学生不但能掌握中长跑的基本技术（起跑、途中跑、冲刺跑、呼吸与节奏）、战术和体力分配，还能学会灵活运用各种健身跑步方法来达到增强体质之目的。

二、教学内容及基本要求

理论教学  1学时

实践教学  7学时

掌握：中长跑和健身跑的基本方法、技术和体力分配

熟悉：中长跑和健身跑的锻炼手段

了解：中长跑在世界和我国开展的情况

培养：学生以健身跑作为有氧运动的习惯、持之以恒和吃苦耐劳的精神。

**《篮球》课程教学大纲**

课程名称：篮  球

授课专业：二年级本科各专业篮球选项班

学时与学分：总学时数为56（理论课4学时，实践课52学时）

一、课程简介

篮球是普及率最高的世界性体育运动项目之一。在我国，篮球运动同样深受广大人民群众的喜爱，普及程度相当广泛，并有相当的群众基础。

篮球教学本着以健康第一的指导思想，以培养学生的综合素质为核心，达到终身受益的目的。使学生通过篮球教学的学习，进一步了解篮球运动史及发展趋势，基本掌握篮球运动的基础理论知识，基本技术及基本技能，熟悉篮球规则、裁判法，并运用于实践中。

本课程主要通过篮球课堂教学提高学生对篮球运动的兴趣，同时培养学生团结协作的集体主义精神.通过技、战术教学，使学生基本掌握篮球运动的方法。

二、教学内容及基本要求

理论教学  4学时

实践教学  52学时

掌握：篮球基本的步伐、投篮、运球和篮球运动的基本锻炼方法

熟悉：篮球基本技、战术，篮球运动的发展和趋势

了解：篮球裁判规则

培养：学生的技、战术实践能力和团队合作精神

**《排球》课程教学大纲**

课程名称：排  球

授课专业：二年级本科各专业排球选项班

学时与学分：总学时数为56（理论课4学时，实践课52学时）

一、课程简介

排球运动作为一项隔网竞技的运动项目，已成为人们日常锻炼、娱乐、休闲和交友的重要工具。排球运动不仅具有广泛的群众性、高度的技巧性，激烈的对抗性；还具有轻松的娱乐性和严密的集体性等特点。经常参加排球运动，不仅能改善人体中枢神经系统和内脏器官的机能状况，提高力量、速度、弹跳、耐力、灵敏等身体素质，促进青少年的生长发育，增进健康，而且能培养人们机智、果断、沉着、冷静等心理品质，学会控制自己的情绪，调节心理的手段和方法。通过排球训练和比赛，可以培养优良的体育道德作风和默契合作、团队精神和公平竞争精神。

二、教学时数和基本要求

理论课4学时，实践课52学时

掌握：排球的基本技术和基本战术

熟悉：排球的基本规则

了解：排球的裁判法。

培养：学生对排球运动的兴趣及团结协作的集体主义精神。

**《足球》课程教学大纲**

课程名称：足  球

授课专业：二年级本科各专业足球专选班

学时与学分：总学时数为56（理论课4学时，实践课52学时）

一、课程简介

足球运动是一项以脚处理球为主的集体对抗运动项目。本课程通过实践与理论相结合的教学活动使学生较系统地掌握足球运动的基本理论、基本知识和基本技术；了解较系统的足球竞赛组织、规则与裁判法，使学生具备一定的足球训练能力、足球竞赛的组织与裁判工作能力。

足球运动特点是在跑动中进行的。足球教学和比赛中的运动负荷要比其他项目大一些，在不断跑动中经常变换速度、方向，对于内脏器官，特别是呼吸系统和心血管系统的生理功能影响较大，在奔跑和跳跃中发展速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质，全面锻炼身体。再次，足球活动的集体性强，要求同伴之间相互配合，相互鼓舞，能很好体现团队精神和参与意识，培养学生勇敢顽强、积极主动、相互合作的精神。­E

二、教学内容及基本要求

理论教学 4学时

实践教学 52学时

掌握：足球运动的基本技能和方法。

熟悉：足球运动的一般常识、练习方法。

了解：足球比赛规则与裁判法，提高欣赏高水平比赛的能力。

培养：学生热爱足球运动，灵活机智、勇于战斗、善于战斗的坚强意志。

**《羽毛球》课程教学大纲**

课程名称：羽毛球

授课专业：二年级本科各专业羽毛球专选班

学时与学分：总学时数为56（理论课4学时，实践课52学时）

一、课程简介

羽毛球运动是一项深受广大青年所喜爱的项目，90年代以后越来越受到人们的青睐，并已成为人们强身健体、丰富闲暇生活最为理想的体育活动之一。

本课程的开设就是通过合理的体育教学过程和体育锻炼过程，使学生了解羽毛球的特点、健身作用，掌握羽毛球运动的基本知识、基本技术（后场高、吊、杀。网前放、挑、推）战术以及羽毛球运动的竞赛规则、裁判法。同时培养学生竞赛组织工作能力，激发学生对羽毛球运动的兴趣，为终身体育奠定基础。

二、教学内容及基本要求

理论教学 4学时

实践教学 52学时

掌握：羽毛球基本技战术。

熟悉：羽毛球各种技术动作及步法。

了解：羽毛球的健身价值和裁判工作。

培养：学生掌握一项运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

**《乒乓球》课程教学大纲**

课程名称：乒乓球

授课专业：二年级本科各专业乒乓球选项课

学时与学分：总学时数为56（理论课4学时，实践课52学时）

一、课程简介

乒乓球是由两名或两对选手在球网两端用球拍轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动，占用场地少、器材简单、运动量可大可小，趣味性强，既可娱乐又可健身；对个人来说，运动寿命又长，也不容易发生运动伤害事故。所以它深受人们的喜爱。参加这项运动可以提高人的灵敏、协调、动作速度和上下肢活动能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

选项班课程主要讲授乒乓球理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。理论部分强调要点，重点放在实践教学上，着力于提高学生乒乓球运动的基础技能、技术的提高，促进学生身心全面健康发展。培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，发展个性，树立正确的体育道德观，结合乒乓球运动的特点，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神。

二、教学内容及基本要求

理论教学  4学时

实践教学  52学时

掌握：乒乓球的基本技术、战术、规则和理论知识。

了解：乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

培养：培养学生自信、果断、顽强的意志品质及良好的团队合作意识。

**《网球》课程教学大纲**

课程名称：网  球

授课专业：二年级各专业网球专项课

学时与学分：总学时数为56（理论课4学时，实践课52学时）

一、课程简介

网球运动是一项用球拍隔网对击球的对抗性项目。经常参加网球锻炼，能培养速度、力量、耐力、灵敏等身体素质及判断、反应等心理素质，可以改善和提高人的运动系统、消化系统、神经系统、心血管系统的功能。

本课程主要初步掌握网球运动基本知识、技术和一般练习常用方法，提高自己的运动能力，能够科学地进行体育锻炼，掌握常见运动创伤的处置方法，并通过对主要规则，裁判法的学习，懂得观赏网球比赛。通过参与网球运动，不但可以领略到网球运动的高雅气质与强健身心，还多了一种人与人交往的高雅方式，受益终生。在教学过程中，教师要充分发挥主导作用。

二、教学内容及基本要求

理论教学 4学时

实践教学 52学时

掌握：网球基本技术动作。

熟悉：网球运动的一般常识、练习方法。

了解：网球的规则和健身价值。

培养：学生具有网球运动锻炼的实践能力。

**《街舞》课程教学大纲**

课程名称：街  舞

授课专业：二年级本科专选班各专业

学时与学分：总学时数为20（理论课2学时，实践课18学时）

一、课程简介

街舞，也称HIP-HOP，它来自黑人街头舞蹈.街舞因其轻松随意、自由个性和反叛精神而理所当然地受到年轻人的喜欢，在过滤掉原有街头舞蹈的痞味和夸张之后，街舞名正言顺地登上了大雅之堂。HIP-HOP是各种街舞的总称。包含了breaking、poping、locking等。街舞的外在表现时尚，运动强度适中，街舞的健身效果也是显而易见的。器械和健美操是通过循环练习来刺激肌肉，以局部为主，而街舞对肌肉的刺激则是全面性的，它的动作兼顾到头、颈、胸、腿、髋等部位；街舞对小关节、小肌肉的运动较多，这些地方是平日健身不大容易活动到的地方，连贯的动作节奏很快，对乐感、灵巧度的锻炼很有帮助；而街舞的趣味性容易让人集中和专注，忽略掉运动疲劳。我校体育教学的街舞在动作的选择上更注重其安全性、锻炼价值、健康向上及个性表现力，所以练习者在消耗脂肪的同时，也缓解了精神压力。因此，有人称之为“是惟一让人带着笑容进行训练的运动”。

二、教学内容及基本要求

理论教学  2学时

实践教学  18学时

掌握：街舞的教学组合。

熟悉：街舞运动的一般常识、基本步法、弹动节奏和练习方法。

了解：街舞的健身价值和审美价值。

培养：学生具有街舞运动锻炼的实践能力。

**《瑜伽》课程教学大纲**

课程名称： 瑜伽（Yoga）

授课专业：二年级本科专选班各专业

学时与学分：总学时数为36（理论课2学时，实践课34学时）

一、课程简介

“瑜伽”（英文：Yoga，印度文：योग）是梵文译音，意思是“自我”和“梵”的结合或一致。各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人实现这种梵我合一的瑜伽境界。瑜伽（Yoga）是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

作为一种非常古老的能量知识修炼方法，瑜伽能加速新陈代谢，去除体内废物，形体修复、调理养颜从内及外；能带给你优雅气质、轻盈体态,提高人的内外在的气质；能增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展，使你变得越来越开朗、活力、身心愉悦；瑜伽还能有效预防和治疗各种身心相关的疾病，尤其能调节身心系统，改善血液环境，促进内分泌平衡，内在充满能量，是学生及压力人群提高学习及工作效率的最佳休息法、锻炼法。

本课程主要通过瑜伽呼吸法和体位法的教学，让学生通过身心感受瑜伽带来的愉悦和健康，从中掌握瑜伽的锻炼方法和要领，强健自我的同时，并将此锻炼方式融入今后的生活和医学工作中。

二、教学内容及基本要求

理论教学  2学时

实践教学 34学时

掌握：掌握瑜伽运动的呼吸法和体位法。

熟悉：瑜伽运动的锻炼方法和原则，以及瑜伽运动的基本常识。

了解：瑜伽的健身价值和医疗体育价值。

培养：培养学生自我锻炼意识，促进心智情绪的改善，实现身心和谐发展。

**《武术》课程教学大纲**

课程名称：武  术

授课专业：本科二年级各专业武术选项课

学时与学分：总学时数为56（理论课4学时，实践课52学时）

一、课程简介

武术是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。武术是集踢、打、摔、拿等攻防技击动作与手型、手法、步型、步法、平衡、跳跃等动作于一体，通过套路、搏击等运动形式来增强体质，培养意志，注重内外兼修的一项民族传统体育项目。作为中国普通高校大学生，通过参与武术运动，在使身体受益的同时，了解中国传统文化，弘扬民族精神。即促进健康，又丰富文化素养。

二、教学内容及基本要求

理论课  4学时

实践课  52学时

掌握：  武术基本功、发力原理、攻防要领

熟悉：  武术基本技、战术、武术运动的方法

了解：  武术裁判规则

培养：  学生实际应用能力

**《定向运动》教学大纲**

【课程名称】定向运动

【英文名称】Orienteering

【总学时】56学时，其中理论学时：4学时，实践学时：52学时

【适用专业】二年级本硕、本科各专业

【课程属性】专选课

一、课程内容简介

定向运动是一项非常健康的智慧型体育项目，是智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄，而且能培养人独立思考，独立解决所遇到的能力及体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力；还有助于建立起社交网络；为终身体育打下良好基础。

选项班课程主要讲授定向运动理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍定向运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。理论部分强调要点，重点放在实践教学上，着力于提高学生定向运动的基础技能、技术的提高，促进学生身心全面健康发展。培养学生独立分析解决问题的能力和良好的逻辑思维能力，树立正确的体育道德观。结合定向运动的特点，培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，发展个性敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神；提高学生的耐力素质。

二、教学内容及基本要求

理论教学  4学时

实践教学  52学时

掌握：定向运动的基本技术、战术、规则和理论知识。

了解：定向运动运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

培养：培养学生自信、果断、顽强的意志品质及良好的团队合作意识和安全意识。