长江艺术工程职业学院

**《大学体育》课程标准**

**一、课程名称：大学体育**

**二、课程性质、学分、课时**

《大学体育》普修课程是以多项体育运动项目的学习为基础的综合性体育课程，旨在为体育专项课的选择和学习打下良好的基础。体育课程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。体育课程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；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

学分：2

学时：32

适用专业：学院大一所有专业

课程类型：公共基础课

**三、课程设计思路**

根据课程目标与内容划分学习领域，根据学生身心发展的特征划分学习层次，根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标，根据课程管理的要求加大课程内容的选择性，根据课程发展性要求建立评价体系。

教学模式：范例教学模式、合作学习模式

项目设计特点：

（1）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

（2）激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

（3）以学生发展为中心，重视学生的主体地位

（4）关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益

学习任务确定：

1.田径2.体操3.篮球4.排球5.足球6.武术7.羽毛球8.乒乓球9.健美操、街舞10.体育舞蹈11.跆拳道、散打

考核办法：

（1）考评原则

检验教学目标的完成情况，考评结合，淡化甄别和选拔功能，发挥促进、激励，发展和导向功能。技术考评+综合素质表现+进步幅度、努力程度。

（2） 理论考核

体育锻炼的自我监督与评价方法，运动损伤的预防与处理措施。

（3）实践部分考核

考核项目：1000米、800米、50米、立定跳远、引体向上、仰卧起坐、跳绳等；专项素质评分:按《大学生体质健康测试标准》执行；课程考核评分标准（见表1）

表1 《大学体育》考核评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评价 | | 男生 | | | | | 女生 | | | | |
| 等级 | 单项得分 | 1000米（分.秒） | 50米（秒） | 立定跳远（米） | 引体向上（个） | 跳绳（个/分钟） | 800米（分.秒） | 50米（秒） | 立定跳远（米） | 仰卧起坐（个/分钟） | 跳绳（个/分钟） |
| 优秀 | 100 | 3.27 | 6.0 | 2.60 | 20 | 198 | 3.24 | 7.2 | 2.05 | 52 | 190 |
| 98 | 3.28 | 6.1 | 2.58 | 19 | 193 | 3.27 | 7.3 | 2.00 | 51 | 185 |
| 96 | 3.31 | 6.2 | 2.55 | 18 | 186 | 3.29 | 7.4 | 1.98 | 50 | 178 |
| 94 | 3.33 | 6.3 | 2.53 | 17 | 178 | 3.32 | 7.5 | 1.95 | 49 | 170 |
| 92 | 3.35 | 6.4 | 2.50 | 16 | 168 | 3.35 | 7.7 | 1.93 | 47 | 160 |
| 90 | 3.39 | 6.5 | 2.48 | 15 | 158 | 3.38 | 7.8 | 1.90 | 45 | 150 |
| 良好 | 87 | 3.42 | 6.6 | 2.45 | 13 | 152 | 3.42 | 7.9 | 1.88 | 43 | 144 |
| 84 | 3.45 | 6.8 | 2.43 | 12 | 144 | 3.46 | 8.0 | 1.85 | 41 | 136 |
| 81 | 3.49 | 7.0 | 2.40 | 11 | 136 | 3.50 | 8.2 | 1.83 | 39 | 124 |
| 78 | 3.53 | 7.2 | 2.38 | 10 | 124 | 3.54 | 8.4 | 1.80 | 37 | 113 |
| 75 | 3.58 | 7.4 | 2.35 | 9 | 113 | 3.58 | 8.6 | 1.78 | 35 | 108 |
| 72 | 4.05 | 7.6 | 2.30 | 8 | 108 | 4.03 | 8.8 | 1.75 | 33 | 101 |
| 及格 | 69 | 4.12 | 7.7 | 2.25 | 6 | 101 | 4.08 | 9.0 | 1.73 | 31 | 94 |
| 66 | 4.19 | 7.8 | 2.20 | 5 | 94 | 4.13 | 9.2 | 1.70 | 29 | 85 |
| 63 | 4.26 | 7.9 | 2.15 | 4 | 85 | 4.18 | 9.4 | 1.68 | 27 | 75 |
| 60 | 4.33 | 8.0 | 2.10 | 3 | 75 | 4.23 | 9.6 | 1.65 | 25 | 65 |

技术评定标准，见表3

表3 技术评定标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 基 本 考 核 评 分 标 准 |
| 优（90-100） | 正确完成该项技术规格要求，动作连贯，轻松协调，实效性好 |
| 良（80-89） | 较正确完成该项技术规格要求，动作连贯、实效性较好 |
| 中（70-79） | 较正确完成该项技术规格要求，动作较连贯、实效性一般 |
| 及格（60-69） | 基本完成该项技术的主要环节规格要求，动作不够协调，实效性较差 |
| 不及格（60分以下） | 不能完成该项技术规格要求，动作有严重错误不协调、实效性差 |
| 备 注 | 不及格的学生可申请一次补考机会。  补考成绩须在前一分数挡上再扣除5分。 |

（3）各项考核内容的基本方法及要求

理论考试内容按大纲规定的基本理论和学年度统一要求的体育理论知识；身体素质部分参见《国家体质健康测试标准》要求测试的方式进行；评分需按照统一的评分标准严格执行；平时成绩以考勤作为评分依据。

**四、课程目标**

通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，达到增强体质与健康，促进身心和谐发展、生活质量和体育技能与素质的提高。以育人为宗旨，认真贯彻“健康第一”思想，始终坚定不移的贯彻“一切为了学生的”办学理念和“特设办学”的指导思想，把国家和社会对学生的体育要求和学生个体的体育需要结合起来，培养学生“终身体育”的意识和科学健身的能力，增强学生身心健康，提高学生体育文化素养，全面推进素质教育，为实现学校教育的整体目标，培养全面发展的创新人才而发挥体育教学的特殊功能。

（1）增强体质，增进健康，促进身心全面发展；

（2）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能；

（3）掌握健康和保健医疗的相关知识；进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神；

（4）提高体育的认识，激发兴趣，为终身体育打下良好的基础。

**五、课程内容与项目学习目标：**见表4

表4课程内容与项目学习目标

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 学习任务 | 职业能力目标 | 课 时 | | |
| 理论 | 实践 | 一体化 |
| 1 | 田径 | 100米（短跑技术）  400米（中长跑技术）  跳远  跳高 | （1）增强体质，增进健康，促进身心全面发展。  （2）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （3）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （4）为终身体育打下良好的基础。 |  | 4 |  |
| 2 | 体操 | 四面转法  广播体操  滚翻、倒立技巧 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 4 |  |
| 3 | 篮球 | 投篮  运球、传球  三步上篮 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 4 |  |
| 4 | 排球 | 移动、垫球  传球、发球 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 2 |  |
| 5 | 足球 | 脚背颠球、传球  脚内外侧运球、控球  踢高远球、射门 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 4 |  |
| 6 | 武术 | 武术步法、手型  五步拳 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 2 |  |
| 7 | 羽毛球 | 发球  高远球 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 2 |  |
| 8 | 乒乓球 | 发球  推挡 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 2 |  |
| 9 | 健美操 | 健美操、街舞、体育舞蹈 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 2 |  |
| 10 | 跆拳道 | 跆拳道、散打 | （1）掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。  （2）进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养团结互助、顽强的进取精神。  （3）为终身体育打下良好的基础。 |  | 2 |  |
| 11 | 综合考核 | | 考核方式：平时考核+综合考核  考核标准：见表1 |  | 4 |  |
|  | 合 计： 32 课时 | | |  | 32 |  |

**六、课程考核办法**

本课程为学期考试课，采用百分制形式计分。该课程考核内容与所占比重见下表5

表5课程考核办法

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 平时考核 | | 综合考核 | 合 计 |
| 学生出勤、课堂表现等 | 项目考核 |
| 所占比重 | 20％ | 40％ | 40％ | 100％ |

**七、课程建议**

教学建议：

(1)加强对学生学法的指导，注重学生的学法研究，引导学生学会学习。

提高学生自学、自练的能力。教师要指导学生学会进行基础模仿练习，并鼓励他们提高自学、自练能力。教师给学生营造合作学习的氛围。在学生自学、自练的基础上，可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习过程中发展社会交往能力。教师为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。通过布置适当形式的作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。有条件时，教师可发挥信息技术的优势，指导学生收集和综合信息，使信息技术成为学生的学习工具。发扬教学民主，经常听取学生的意见，与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教、学过程和结果进行评价。这样既可以把学生的智慧和力量融入到教学过程中来，又可以使师生在互动的过程中加深理解，不断改进教学工作。

(2) 加强教法研究，提高教学质量

由于《标准》大大拓宽了原来体育课的学习领域，这对担任体育与健康课的教师提出了更高的要求，完全沿袭原来体育课的教法显然不能满足《标准》的要求，如何在教学中加强对学生心理健康和社会适应能力的关注，促进学生运动兴趣的保持和良好行为习惯的养成，是教师应该特别注意研究的重点。可根据学生自制力和理解力、情绪变化等情况，采用具有针对性的主题教学、情景教学、复式教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生的运动兴趣。促进学生运动习惯的形成和学习能力的提高。同时，要加强对新的教学内容和方法的研究，以进一步提高教学效果。

（2）教材建议：

[1]《大学体育教程》，9787560932439，华中科技大学出版社，2004年， 张建军主编。

[2] 《大学体育选项课教程》，9787566403056，安徽大学出版社，2011年08月，张勇。

[3]《大学体育选项课教程》，9787560946696，华中科技大学出版社，2012年，霍俊哲编.

**八、实训教学资源要求：**见表6

表6实训教学资源要求

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **学习场地、设施要求** |
| 篮球 | 标准篮球场与篮球 |
| 排球 | 标准排球场与排球 |
| 足球 | 标准足球场与足球 |
| 武术 | 标准操场 |
| 太极 | 标准操场 |
| 羽毛球 | 标准羽毛球场、羽毛球拍、羽毛球 |
| 健美操 | 标准操场、单杠、双杠、护垫 |
| 体育舞蹈 | 标准操场、音响、护垫 |
| 乒乓球 | 标准乒乓球台、乒乓球拍、乒乓球 |

**九、其它说明：**

无

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **签名** | **日 期** |
| 编写 |  | 年 月 日 |
| 教研室主任审核 |  | 年 月 日 |
| 系主任审批 |  | 年 月 日 |
| 教务处复审 |  | 年 月 日 |