

# 《体育与健康》课程标准

## 一、课程基本信息

【课程名称】体育与健康一、体育与健康二、体育与健康三、体育与健康四

【开课时间】第 1. 2. 3. 4 学期

【学时/学分数】108 学时/6 学分

【课程类型】公共必修课

【授课对象】2023 级各专业

【授课学院】人文与教育学院

## 二、课程定位

### (一) 课程性质

体育是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，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径；是突出健康目标的一门课程，采用理论加实践进行教学。

### (二) 课程任务

(1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

体育课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构，融合了体育、生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识，真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，确保“健康第一”的思想落到实处，使学生健康成长。

(2) 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识和习惯。

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和坚持终身锻炼的前提。无论是教学内容的选择还是教学方法的更新，都应十分关注学生的运动兴趣，只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此，在体育教学中，学生的运动兴趣是实现体育课程目标和价值的有效保证。

(3) 以学生发展为中心，发挥学生的主体作用。

体育课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验，促进全面发展的社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全

面的发展放在中心地位。在注重发挥教学活动中教师主导作用的同时，充分发挥学生的学习积极性和主动性，提高和挖掘学生的体育学习能力和学习潜能。

(4) 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

体育课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面个体差异，根据这种差异性确定学习目标和评价方法，并提出相应的教学建议，从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要。

### 三、课程培养目标

#### (一) 课程目标

知识与技能	过程与方法	情感态度与价值观
学生能积极参与各种体育活动并形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。正确处理竞争与合作的关系，形成良好的行为习惯。熟练掌握三到四项健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。	依据学生专业培养要求实施的培养目标使学生达到认知目标和体能目标，即：理解各职业身体工作的特征，通过体育课程的学习，掌握改善与职业相关的身体素质的知识，了解与职业相关的职业性疾病预防与康复知识；能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；通过体育锻炼，提升与职业相关的关键身体素质和素养，为顺利从业与胜任工作岗位打下良好的基础。	学生能表现出良好的体育道德和合作精神；体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要；培训学生不怕苦、不怕累的意志品质，树立正确的世界观、人生观、价值观；帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，使学生在运动能力、健康行为和体育精神三方面获得全面发展。

#### (二) 职业能力目标

专业能力	方法能力	社会能力
通过学习本课程，学生能够具备勇敢顽强、坚忍不拔、超越自我、严谨细致、健康向上的精神面貌，公平公正的竞争意识，正确对待成功与失败的良好心态和平等融合、宽容对待、善于沟通、珍惜友谊的团队意识和良好人际关系。	通过学习本课程，学生能够运用所学的体育与健康知识、技能和方法，参加与组织体育展示和比赛活动，提高与未来职业相关的体能和运动技能水平；掌握和运用所学运动项目的裁判知识和比赛规则；能够依据职业特	通过学习本课程，学生能够具备维护个人健康的基本知识，掌握提升个人健康的技能，学会自我健康管理，了解职业健康安全知识；情绪稳定、自尊自信、包容豁达，善于与人交往与合作，具备较强的社会适应能力。

专业能力	方法能力	社会能力
	点，独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对实践效果做出合理的评价。	

#### 四、课程设计思路

课程名称	体育	计划总学时	108 学时		
情境名称	情境描述	子情境	知识点	能力点	参考学时
情境一	体育与健康基本理论知识	子情境 1-1：体育与健康基本理论知识	体育与健康的含义 课程思政： 社会主义核心价值观融入，在讲解时，融入社会主义核心价值观中“敬业、友善”的理念，引导学生树立爱岗敬业、乐于奉献的职业精神。 “健康中国”战略融入：结合“健康中国”战略，引导学生认识到体育锻炼在促进全民健身、提高国民健康水平方面	怎样锻炼身体	8

			的重要作用,增强社会责任感和使命感。		
		子情境 1-2：项目化教学理论知识	<p>各项目的 基本内容 课程思政： 科学精神 融入：通过 讲解人体 运动的科 学原理，引 导学生树 立科学健 身的观念， 避免盲目 运动和运 动误区。 健康意识 融入：强调 运动对健 康的益处， 引导学员 认识到健 康的重要 性，养成良 好的运动 习惯，提升 健康意识 和自我保 健能力。 生命教育 融入：通 过讲解运 动损伤的 预防与处 理，引导学 员珍爱生</p> <p>怎样掌握 各项目技 能</p>	8	

			命，尊重生 命，提升安 全意识和 自我保护 能力。		
情境二	田径、篮球、足球、 羽毛球、排球、体育 舞蹈(恰恰)、健美操、 太极拳、体育舞蹈(华 尔兹)、跆拳道、排舞、 八段锦、瑜伽、乒乓 球分项目教学	项目化教学 (14 项)	各项目的 基本技能 课程思政： 拼搏精神 融入：通过 优秀运动 员的训练 案例，引导 学生学习 运动员刻 苦训练、顽 强拼搏的 精神，培养 不怕困难、 勇于挑战 的意志品 质。 团队合作 意识融入： 鼓励学生 互相帮助、 互相鼓励， 培养团队 合作意识 和集体荣 誉感。 安全意识 融入： 强 调安全是 进行体育 锻炼的前 提，引导学 员在训练	通过学习 本项目提 高技能水 平	92

			过程中要注意安全，避免运动损伤，提升安全意识和自我保护能力。		
--	--	--	--------------------------------	--	--

## 五、教学设计

学习项目-1：	田径	学时	28
学习目标：			
1. 认知目标：学生通过田径课的学习，使其掌握短跑和助跑跳远的技能能力，使学生正确认识身体素质在生活中的重要意义。			
2. 情感目标：通过学习田径技能中，培养学生的吃苦耐劳、团结协作的精神。			
3. 技能目标：通过学习田径课，从而提高学生的身体素质，发展学生的力量、速度、协调、柔韧等素质。			
学习内容	教学准备	教学地点	
原地摆臂、高抬腿跑、小步跑、后蹬跑、行进间高抬腿跑、行进间小步跑、站立式起跑、蹲踞式起跑、途中跑、冲刺跑、学习变速跑、弯道跑	教学资料的制订、教学器材的准备	田径场	
教学组织步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤： 1. 教师讲授体育锻炼基本知识 2. 学生讨论	1. 高职学生体育锻炼与发展体能的方法 2. 常见运动损伤的预防与康复 3. 高职学生体质健康检测	讲解、讨论	2
步骤： 1. 教师讲授健康的基本知识 2. 学生讨论	1. 健康的概念； 2. 健康的评价指标 3. 影响健康的因素 4. 体育与健康 5. 体育锻炼与生活中的营养卫生		2
步骤： 1. 教师讲授田径基本知识 2. 教师示范	了解田径基本知识(走、跑、跳、投)	讲解示范法、重复练习法	2

3. 学生实践练习			
步骤： 1. 教师讲授手臂、脚步分解动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习原地摆臂 2. 学习高抬腿跑 3. 学习小步跑 4. 学习后蹬跑	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授行进间脚步动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习行进间高抬腿跑 2. 学习行进间小步跑	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授站立式起跑动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习站立式起跑技术动作要领	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授蹲踞式动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 复习站立式起跑 2. 学习蹲踞式起跑	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授起跑后的加速跑动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 复习蹲踞式起跑 2. 学习起跑后的加速跑	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授起跑动作和起跑后的加速跑动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 复习起跑动作 2. 复习起跑后的加速跑	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授途中跑技术动作要领 2. 教师示范	学习途中跑	讲解示范法、重复练习法	2

3. 学生实践练习			
步骤： 1. 教师讲授冲刺跑和变速跑技术动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习冲刺跑 2. 学习变速跑	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授弯道跑技术动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习弯道跑	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授中长跑技术动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习中长跑	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授考试技术动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 站立式起跑及途中跑技术动作 2. 蹲踞式起跑	讲解示范法、重复练习法	2
<b>总结整理</b>	通过田径内容的教学，学生能掌握基本动作		

学习项目-2：	篮球	学时	28
<b>学习目标：</b> <p>1. 认知目标：培养篮球兴趣，激发学生参与篮球运动的积极性、主动性。</p> <p>2. 情感目标：培养学生积极性思维和自信和一定的抗挫折能力，养成关心他人，增强社交活动能力。</p> <p>3. 技能目标：通过学习使学生进一步了解和较好掌握篮球的运、传、投动作技术和简单的战术及裁判法知识，提高柔韧、协调、灵敏等身体素质，学会利用篮球科学锻炼。</p>			
学习内容	教学准备	教学地点	

移动技术、传接球、投篮、运球突破、防守技术、抢篮板球技术、全队战术配合	教学资料的制订、教学器材的准备	篮球场	
教学组织 步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤：1. 教师提问体育的概念、体育的功能、健康的定义等，引起学生的讨论，使得学生正确认识体育与健康的关系； 2. 学生讨论、学生认真听讲，并积极配合教师讨论、回答老师提出的问题。	1. 高职学生体育锻炼与发展体能的方法 2. 常见运动损伤的预防与康复 3. 高职学生体质健康检测	讲解、讨论	2
步骤： 1. 教师提问篮球运动的起源与发展，学生知道并且讲解并分析篮球运动特点和知道篮球运动的价值； 2. 学生认真听课做好笔记、自由组合讨论问题并发表意见。	1. 讲解篮球运动概述 2. 讲述及示范几种移动技术 3. 讲述运球技术并示范		2
步骤： 1. 教师集中学生讲解示范技术动作； 2. 学生模仿学习； 3. 在教师指导下学生半蹲运球练习 20~30 次；	1. 学习原地双手胸前传球、初步掌握传球的方法、迎送的技术环节 2. 学习跨下运球 3. 学习正确的投篮姿势	讲解示范法、重复练习法	2

	4. 教师及时纠正学生错误； 5. 提示学生注意练习中球的运行方向，避免击伤他人。		
步骤： 1. 教师集中学生讲解示范技术动作； 2. 学生模仿学习； 3. 在教师指导下学生半蹲运球练习 20~30 次； 4. 教师及时纠正学生错误； 5. 提示学生注意练习中球的运行方向，避免击伤他人。	1. 复习各种运球； 2. 掌握各种传球要领； 3. 复习原地投篮	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲解示范技术动作； 2. 学生集体练习运球动作； 3. 学生分四组，分别到四个半场罚球线练习； 4. 练习次数为 10~20 次； 5. 教师到不同的场地进行指导，并及时纠正错误。	1. 学习运球急停投篮 2. 学习传接球投篮 3. 提高并理解速度练习	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲解示范技术动作； 2. 学生集体练习脚尖颠地；	1. 复习并掌握比赛中的运球跳投； 2. 学习并掌握在比赛中的传球上篮； 3. 复习在跑动中的速度练习	讲解示范法、重复练习法	2

<p>3. 学生分二组，分别到2个篮球场底线练习， 4. 练习次数为5次； 5. 教师到不同的场地进行指导，并及时纠正错误。</p>	<p>4. 教学比赛并在比赛中学习裁判规则</p>		
<p>步骤：1. 教师讲解示范技术动作； 2. 学生集体练习脚尖颠地； 3. 学生分二组，分别到2个篮球场底线练习， 4. 练习次数为5次； 5. 教师到不同的场地进行指导，并及时纠正错误。</p>	<p>1. 学习运球变向投篮 2. 学习三人快攻上篮 3. 长传投篮 4. 教学比赛</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：1. 教师讲解示范技术动作； 2. 学生第一组先练习高低运球； 3. 学生分二组，分别到2个篮球场底线练习， 4. 练习次数为20-30次/组； 5. 教师到不同的场地进行指导，并及时纠正错误。</p>	<p>1. 学习变向跑，基本掌握变向时脚的用力部位 2. 学习行进间双手胸前传接球，初步掌握掌握行进间技术，注意上下配合 3. 学习行进间高低运球，提高手对球的控制</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：</p> <p>1. 练习全场投篮，学生分成5~6人/组，在教师的口令下进行体能练习； 2. 回复体操队形，</p>	<p>1. 测试 2. 五点投篮</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2

<p>在教师的指导下完成放松抖动腿部；</p> <p>3. 整队集合后教师进行课堂小结和布置课后练习内容。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师讲解示范技术动作；</p> <p>2. 学生第一组先练习高低运球；</p> <p>3. 学生分二组，分别到2个篮球场底线练习，</p> <p>4. 练习次数为20-30次/组；</p> <p>5. 教师到不同的场地进行指导，并及时纠正错误。</p>	<p>1. 学习运球投篮</p> <p>2. 学习传接球投篮；</p> <p>3. 提高并理解速度练习</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：</p> <p>1. 教师集中学生讲解示范找两个学生配合</p> <p>2. 学生模仿学习</p> <p>3. 在教师指导下学生全（半）场突破分球上篮10—25次</p> <p>4. 教师及时纠正学生错误</p> <p>5. 提示学生注意练习突破脚步的移动</p>	<p>1. 练习各种运球投篮</p> <p>2. 上线突破分球练习</p> <p>3. 练习挡拆配合</p> <p>4. 教学比赛</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：全场进攻于防守者站在后场的罚球线两端，其中一人接教师传</p>	<p>1. 练习二对二突分</p> <p>2. 练习快速进攻</p> <p>3. 练习上线和底线组合突破分球</p> <p>4. 投篮比赛</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2

球，形成快攻，防守人要尽可能堵截运球人的进攻路线，延缓进攻 要求：一攻一进攻练习，一定要在8秒内完成一次进攻，进攻尽量快，变向多，防守多边向节奏变化明显			
步骤： 1. 教师讲解运球上篮练习的方法和要求。 2. 要求学生认真完成上篮时动作要协调连贯 3. 教师语言提示	1. 复习进行间运球上篮，介绍争抢篮板球技术 2. 使学生在本次课上身体得到锻炼的同时，学会欣赏篮球	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲解游戏规则并示范。 2. 组织学生进行游戏。 3. 学生要努力拼搏，认真做好练习，要有竞争意识和集体荣誉感。	1. 利用这次课来考察学生，所学基本技术战术和裁判的掌握情况 2. 令篮球实战方面得到进一步的提高	讲解示范法、重复练习法	2
总结整理	通过篮球内容的教学，学生能掌握基本动作		

学习项目-3：	足球	学时	28
学习目标： 1. 认知目标：“足球是最好的教育”，培养学生足球兴趣，激发学生参与足球运动的积极性、主动性。 2. 情感目标：培养学生积极性思维和一定的抗挫折能力，培育健康的心理和培养健全的人格 3. 技能目标：通过学习使学生进一步了解和较好掌握足球的基本技术和简单的战术及裁判法知识，提高柔韧、协调、灵敏等身体素质，学会利用足球科学锻炼。			
学习内容	教学准备	教学地点	

基本技术：传接球、踢球、带球突破、抢截球、头顶球、防守技术、射门 基本战术：进攻：“二过一配合”、边路进攻与中路进攻、跑位和接应技巧；防守：区域盯人、任意球、阵型知识	教学资料的制订、教学器材的准备	足球场	
教学组织步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤： 1. 教师讲授体育锻炼基本知识 2. 学生讨论	1. 高职学生体育锻炼与发展体能的方法 2. 常见运动损伤的预防与康复 3. 高职学生体质健康检测	讲解、讨论	2
步骤： 1. 教师讲授健康的基本知识 2. 学生讨论	1. 健康的概念； 2. 健康的评价指标 3. 影响健康的因素 4. 体育与健康 5. 体育锻炼与生活中的营养卫生		2
步骤： 1. 教师讲授足球基本知识 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 介绍课堂常规，课程设置 2. 足球技战术赏析 3. 颠球	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授熟悉球性练习的动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 身体素质练习 2. 熟悉球性练习	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授脚内侧传、接球动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 脚内侧传、接球 2. 脚背正面带球走练习	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授脚背内侧带球走动作要领 2. 教师示范	1. 复习传接球 2. 复习脚背正面带球走 3. 学习脚背内侧带球走	讲解示范法、重复练习法	2

3. 学生实践练习			
1. 教师讲授脚背外侧带球走技术动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 复习脚背正面、内侧带球走 2. 学习脚背外侧带球走	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授脚背内侧传、接球 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 复习脚内侧传、接球 2. 学习脚背内侧传、接球	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授带球突破技术、头顶球技术 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习带球突破 2. 学习头顶球	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授脚背内侧踢定位球技术动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习防守技术 2. 学习脚背内侧踢定位球	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授任意球技术动作、射门技术动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习进攻任意球与防守任意球技术 2. 学习射门技术	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授进攻技术动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习进攻“二过一”配合 2. 学习边路进攻与中路进攻	讲解示范法、重复练习法	2

步骤： 1. 教师讲授区域盯人与阵型知识 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习防守区域盯人、阵型基本知识	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师组织小场地比赛 2. 教师示范 3. 学生实践练习	分组小场地教学比赛	讲解示范法、重复练习法	2
总结整理	通过足球内容的教学，学生能掌握基本动作		

学习项目-4:	羽毛球	学时	28
学习目标：			
1、认知目标：使学生了解羽毛球，掌握一定的动作技巧。增强学生对羽毛球的兴趣，以便日后能后自主锻炼。 2、情感目标：主动参与，积极创新，增强的自尊和自信，体育成功的喜悦。促进学生团体配合能力，培养学生团结协作，吃苦耐劳和互助互爱的精神。培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。 3、技能目标：在羽毛球学习的过程中，提高学生的身体协调能力、肌肉的爆发性以及持久性以及发展学生的柔韧性。			
学习内容	教学准备	教学地点	
球拍颠球、球拍捡球、正手发高远球、正手击高远球、正手上步挑球、正手区步伐、头顶区步伐、前场区步伐、“四角”步伐连接、比赛鉴赏与比赛规则学习	教学资料的制订、教学器材的准备	羽毛球场	
教学组织 步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤： 1. 教师用问题形式导入课堂，引起学生的讨论，使得学生清楚大学的	1. 了解本学期有关课程的规章制度 2. 介绍羽毛球基本知识 3. 熟悉羽毛球比赛规则及如何欣赏职业比赛	讲解、讨论	2

学习规章制度。 2. 教师讲解羽毛球基本规则。学生讨论、学生认真听讲，并积极配合教师讨论、回答老师提出的问题。			
步骤： 1. 教师讲解示范技术动作； 2. 在教师的语言提示下，学生进行集体握拍颠球练习以及捡球练习； 3 每人一球拍和一只球，进行自主练习	1. 学习正手握拍 2. 球拍颠球练习 3. 运用球拍捡起地上的羽毛球		2
步骤： 1. 教师讲解示范技术动作； 2. 在教师的语言提示下，学生进行挥拍以及有球练习； 3. 两两一组，把学生分成若干组，进行配合练习； 4. 教师巡回指导，并及时纠正错误。	1. 学习半挥拍正手发高远球 2. 学校完整挥拍正手发高远球	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲解示范技术动作； 2. 在教师的语言提示下，学生进行半挥拍和完整挥拍练习	1. 学习半挥拍正手击高远球 2. 学校完整挥拍正手击高远球	讲解示范法、重复练习法	2

<p>3. 在老师的指引下进行配合；把学生进行两两一组，分成若干组，进行配合练习；</p> <p>4. 教师巡回指导，并及时纠正错误。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 在教师提示下，学生进行高远球动作复习；</p> <p>2、教师讲解示范本节课内容</p> <p>3. 在教师指导下学生原地挑球练习</p> <p>4. 提示学生注意手腕的发力感觉</p>	<p>1. 复习正手发高远球和击高远球</p> <p>2. 学习羽毛球正手原地挑球</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：</p> <p>1. 在教师提示下，学生进行原地挑球的复习；</p> <p>2、要求一名同学出列进行配合讲解示范本节课内容</p> <p>3. 在教师指导下学生上步挑球练习</p> <p>4. 教师及时纠正学生错误</p>	<p>1. 复习羽毛球正手原地挑球</p> <p>2. 学习羽毛球正手上步挑球</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：</p> <p>1. 在教师提示下，学生进行上步步伐练习；</p> <p>2、教师集中学生，问题导入的形式</p>	<p>1. 复习羽毛球正手上步挑球</p> <p>2. 学习羽毛球前场步法</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2

<p>开始讲解示范前场步伐</p> <p>3. 在教师指导下学生前场步伐练习</p> <p>4. 教师及时纠正学生错误</p> <p>5. 提示学生注意步伐的顺序</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 在教师提示下，学生进行前场步伐练习；</p> <p>2、教师集中学生，讲解示范后场步伐</p> <p>3. 在教师指导下学生正手区步伐练习</p> <p>4. 教师巡回指导，及时错误</p> <p>5. 提示学生注意后场击球时的换步动作</p>	<p>1. 复习羽毛球前场步法</p> <p>2. 学习羽毛球正手区后场步法</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：</p> <p>1. 在教师提示下，学生进行正手区后场步伐练习；</p> <p>2、教师集中学生，讲解示范后场步伐</p> <p>3. 在教师指导下学生头顶区步伐练习</p> <p>4. 教师巡回指导，及时错误</p> <p>5. 提示学生注意后场击球时的换步动作</p>	<p>1. 羽毛球正手区后场步法</p> <p>2. 学习羽毛球头顶区步法</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2

步动作			
步骤： 1. 在教师提示下，学生进行各个单个区域的步伐练习。每个区域练习2次； 2、教师集中学生，讲解示范各个区域的连接步伐，组成“四角”步伐 3. 在教师指导下，全部学生进行“四角”步伐练习 4. 教师巡回指导，及时错误 5. 提示学生注意后场击球时的换步动作	1. 复习单个区域步伐 2. 学习羽毛球“四角”步法	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 在学生的配合下，教师讲解示范杀球、吊球、平推球技术动作，并介绍各个技术动作的作用； 2. 老师把学生进行两两一组，分成若干组，进行配合体验练习； 4. 教师巡回指导，并及时纠正错误。	介绍杀球、吊球、平推球技术	讲解示范法、重复练习法	4
步骤： 1. 在学生的配合下，教师进行羽毛	介绍羽毛球比赛礼仪及单双规则	讲解示范法、重复练习法	2

<p>球比赛礼仪及单双规则的讲解</p> <p>2. 老师把学生进行四人一组，分成若干组，进行配合体验练习；</p> <p>4. 教师巡回指导，并及时纠正错误。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1 在教师的提示下，进行发球以及击球的练习</p> <p>2. 老师把学生进行四人一组或两人一组，分成若干组，进行对抗练习；</p> <p>4. 教师巡回指导，并及时纠正对抗过程中的违例情况</p> <p>5. 提示学生注意发球以及接发球区域的选择</p>	<p>羽毛球对抗练习</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<b>总结整理</b>	<p>通过羽毛球内容的教学，学生能掌握基本动作</p>		

学习项目-5：	排球	学时	28
<p><b>学习目标：</b></p> <p>1. 认知目标：通过排球教学训练，进一步激发学生参与运动的积极性、主动性，并能在科学训练比赛的基础上带动同伴参与。</p> <p>2. 情感目标：通过排球比赛，会学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法，形成良好的心理品质。</p> <p>3. 技能目标：通过学习排球基本技战术使学生能够掌握排球运动技术中的传、垫、扣、拦、发基本技术和基本进攻战术，提高机体的力量、速度、灵敏、协调、配合等专项素质和运动</p>			

能力，增进健康，强健体魄。

学习内容	教学准备	教学地点	
准备姿势、移动步法、传球、垫球、扣球、发球、拦网	教学资料的制订、教学器材的准备	排球场	
教学组织 步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤：1. 教师提问体育的概念、体育的功能、健康的定义等，引起学生的讨论，使得学生正确认识体育与健康的关系； 2. 学生讨论、学生认真听讲，并积极配合教师讨论、回答老师提出的问题。	1. 高职院校体育与健康概述 2. 高职学生体育运动损伤与康复	讲解、讨论	2
步骤： 1. 教师提问排球运动的起源与发展，学生知道并且讲解并分析排球运动特点和知道排球运动的价值； 2. 学生认真听课做好笔记、自由组合讨论问题并发表意见	1. 排球运动的起源与发展 2. 排球运动的特点和锻炼价值		2

<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师导入排球准备姿势并且示范准备姿势。</li> <li>2. 教师讲解示范排球双手正面垫球的基本技术，介绍握手的手型及方式，击球点、发力部位，注意手脚配合等；</li> <li>3. 教师布置学生练习内容；</li> <li>4. 学生根据老师的要求进行分组练习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 排球的双手正面垫球准备姿势（稍蹲式、半蹲式、深蹲式）</li> <li>2. 排球双手正面垫球基本动作</li> <li>3. 排球侧面、单手垫球基本动作</li> </ol>	讲解示范法、重复练习法	6
<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解、示范各个步伐的移动动作；</li> <li>2. 让学生讨论各个移动步伐在比赛的使用以及评价各移动步伐的优缺点；</li> <li>3. 在教师的指导下，分小组练习，教师最后根据学情点评。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介绍、学习排球的运动步伐，综合步、跨步、交叉步、滑步、并步、跑步</li> <li>2. 示范各个步伐的动作要领</li> <li>3. 示范排球基本各步伐并结合正面双手垫球的动作，跨步→交叉步→滑步→并步→跑步</li> </ol>	讲解示范法、重复练习法	4
<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师导入排球准备姿势并且示范准备姿势。</li> <li>2. 教师讲解示范排球双手正面传球的基本技术，介绍握手的手型及方式，击球点、发</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习正面上手传球基本姿势</li> <li>2. 排球正面上手传球手型练习</li> <li>3. 结合步伐练习正面上手传球</li> </ol>	讲解示范法、重复练习法	6

<p>力部位，注意手脚配合用力等；</p> <p>3. 教师布置学生练习内容；</p> <p>4. 学生根据老师的要求进行分组练习、下课前学生自评，教师总结。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师导入发球的作用。2. 教师讲解示范下手发球和上手发球的手型及方式，击球点、发力部位，注意手脚配合用力等；</p> <p>3. 教师布置学生练习内容；</p> <p>4. 学生根据老师的要求进行分组练习、下课前学生自评，教师总结。</p>	<p>1. 学习正面下手发球 2. 排球侧面下手发球 3. 学习正面上手发球</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	4
<p>步骤：</p> <p>1. 教师示范讲解裁判基本手型和判罚；</p> <p>2. 学生模拟比赛并且安排学生当裁判；</p> <p>3. 学生自我评价与教师总结。</p>	<p>1. 学习排球裁判基本规则、裁判的基本手势 2. 学习排球比赛战术及比赛基本站位</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<b>总结整理</b>	<p>通过排球内容的教学，学生能掌握基本动作</p>		

学习项目-6：	体育舞蹈	学时	28
---------	------	----	----

<p><b>学习目标：</b></p> <p>注重体育与健康的有机结合，体现“阳光体育”的特性，注重人际交往的能力与合作精神的培养，熟练掌握拉丁舞术语及基本步伐，培养正确的身体形态和美的情操。围绕规定的动作要素，采用多种互动的教学手段和学习方法，全面培养学生能力和发展学生身体素质，增强柔韧、协调、力量、耐力等身体素质，培养学生的节奏感、韵律感，和表现力，努力实现终身体育的目标。</p>			
	<b>学习内容</b>	<b>教学准备</b>	<b>教学地点</b>
	恰恰舞基本步伐（原地律动、横移步、方形步、前进后退、纽约步、手对手、三连步、定点转）；恰恰舞基本组合（单人基本步组合、单人铜牌组合）； 双人练习（双人基本步练习，双人组合练习）	教学资料的制订、教学器材的准备	运动场
<b>教学组织 步骤</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学方法建议</b>	<b>学时分配</b>
步骤： 1. 教师讲授体育与健康的重要性，使学生了解体育要领及明确健康的定义，把握健康准则； 2. 讲解课堂需要注意事项及要求，让学生明确知道课堂纪律与学习目标。	1. 运动损伤及护理方法 2. 课堂需要注意事项及要求	讲解、讨论	2
步骤： 1. 教师通过对体育舞蹈的介绍让学生清楚每个舞种起源于哪个国家。 2. 体育舞蹈又称国际标准舞。 3. 教师提问学生什么是体育舞蹈，教师引导学生记	1. 体育舞蹈的起源 2. 什么是体育舞蹈 3. 体育舞蹈的分类		2

住体育舞蹈的十 个舞种及每个舞 种的风格，分析每 个舞种的特点。			
步骤： 1. 学习舞蹈的基本站姿，四个基本站位。 1. 学习第一个基本步，原地律动，教师讲解要领，示范动作，喊节奏进行教学。	1. 恰恰基本站姿 2. 恰恰原地律动	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师带领学生从上次课堂学的原地律动找相同点来学习横移步，讲解动作要领，示范动作，喊节奏进行。	恰恰横移步	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师先示范，讲解方形步里面最具有标志性也会在后期步伐里面经常出现的动作：切克，重复练习切克让学生找到身体重心，喊节奏练习恰恰方形步。	恰恰方形步	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师先示范动作，单独讲解前进锁步需要用到膝盖推动膝盖，脚掌推动地板的力量，后退锁步需要夹紧	恰恰前进后退	讲解示范法、重复练习法	2

大腿内侧的力量，喊节奏重复练习。			
步骤： 教师先示范动作，让学生找出与前进后退相同的地方，在前进后退的基础上学习三连步很快就可以学会。先喊节奏，然后跟慢音乐节奏练习。	恰恰三连锁步	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师示范动作，重点强调转身切克的位置，保持身体姿态的基础上留头甩头把力度与展现力跳出来。先喊节奏，然后跟慢音乐节奏练习。	恰恰纽约步	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师先做示范，带领学生先完成面对正前方的动作，再转换方向进行。喊节奏练习。	恰恰手对手	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师带领学生复习方形步，在方形步的基础上加90度方向转换。先喊节奏练习，再跟慢音乐节奏练习。	恰恰方形步四分之一转	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师先做示范，重点强调转动那一	恰恰定点转	讲解示范法、重复练习法	2

<p>拍，重复练习让学生做到有力度、有速度。先喊节奏练习，再跟慢音乐节奏练习。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 将所学的恰恰基本步连贯起来练习，每个步伐跳四个小节，教师通过讲解每一个基本步的要领，学生模仿学习记住要领，动作由易到难，循序渐进，节奏由慢到快进行，让学生更容易、更快学会基本步伐，主要练习步伐的连贯性。学完基本步组合后，教师布置分组练习，学生根据要求分组完成练习、记住动作要领及节奏，通过基本步练习练好恰恰需要的速度与力量，为接下来学习组合打好基础。</p> <p>2. 通过恰恰基本步组合的练习打好基础，再开始学习铜牌组合，通过节奏慢慢变快提高学生的节奏控制与舞蹈中的力量与速度。</p>	<p>1. 恰恰所学基本步组合 2. 恰恰铜牌单人组合</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>4</p>

步骤： 1. 教师让学生分组练习，并且抽点不同内容对每个小组进行训练。	复习巩固所学内容	讲解示范法、重复练习法	2
总结整理	通过体育舞蹈内容的教学，学生能掌握基本动作		

学习项目-7：	健美操	学时	28
学习目标：			
1. 认知目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，具有一定的健美操运动欣赏能力。 2. 情感目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。 3. 技能目标：通过健美操的学习，使学生能掌握健美操运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力。			
学习内容	教学准备	教学地点	
基本身体姿态：头颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、腰部、下肢等部位的练习，上肢基本动作：举、屈、冲拳等，基本步伐：无冲击力动作、低冲击力动作和高冲击力动作，大众健美操成套动作的学习	教学资料的制订、教学器材的准备	运动场	
教学组织 步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤： 1. 教师提问运动损伤及护理方法等，引起学生的讨论，使得学生正确认识体育与健康的关系； 2. 学生讨论、学生认真听讲，并积极配合教师讨论、回	1. 运动损伤及护理方法 2. 课堂需要注意事项及要求	讲解、讨论	2

<p>答老师提出的问题。</p> <p>3. 讲解课堂需要注意事项及要求，让学生明确知道课堂纪律与学习目标。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师提问健康的概念、影响健康的因素等，引起学生的讨论，使得学生正确认识体育与健康的关系；</p> <p>2. 学生讨论、学生认真听讲，并积极配合教师讨论、回答老师提出的问题。</p>	<p>1. 健康的概念；</p> <p>2. 健康的评价指标</p> <p>3. 影响健康的因素</p> <p>4. 体育与健康</p> <p>5. 体育锻炼与生活中的营养卫生</p>	2	
<p>方法：完整示范、讲解法、练习法、纠错法、分析法、分组练习法</p> <p>步骤：</p> <p>1. 教学时，教师讲解动作要领并采用背面示范与镜面完整示范进行示范2-3次。</p> <p>2. 教师先讲解单个动作步伐的基本要领，再重复练习。</p> <p>3. 讲解手上动作，进行手脚结合练习。</p> <p>4. 最后把每个步伐组合起来，进行</p>	<p>1. 踏步</p> <p>2. 迈步后吸腿</p> <p>3. 并步</p> <p>4. V字步</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2

<p>组合练习。</p> <p>5. 仔细发现学生练习中存在的问题并及时纠正错误动作。</p> <p>6. 学生根据老师的要求进行分组练习。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 完整示范</p> <p>2. 分解讲解，先讲脚上动作，再讲手上动作，手脚配合的完整讲解</p> <p>练习法：在老师的口令提示下，先练习脚上动作慢做（1*8），正常动作（1*8）；手上练习同上；完整练习同上</p> <p>3. 在练习过程中教师通过口令提示纠错，集体讲解常出错误</p> <p>4. 运用健美操的常识分析动作的感觉，并指出同学的常出错误</p>	后踢腿 +一字步	讲解示范法、重复练习法	2
<p>步骤：</p> <p>1. 完整示范</p> <p>2. 脚、手的分解讲解；再次手脚配合讲解；最后对4.8拍的复杂动作的重点讲解</p> <p>3. 手脚分解各练习慢动作（2*8）</p>	小马跳+V字步	讲解示范法、重复练习法	2

<p>正常动作练习          (2*8) 完整练习          (2*8) 对 4.8 拍的复杂动作的练习          (1*8) 把前面的踏步连接起来          练习 2 遍          分析法：运用健美操的常识分析动作的感觉，并指出同学的常出错误</p>			
<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教学时，教师讲解动作要领并采用背面示范与镜面完整示范进行示范 2-3 次。</li> <li>2. 讲解：分解讲解，先讲脚上动作，再讲手上动作，手脚配合的完整讲解</li> <li>3. 练习法：在老师的口令提示下，先练习脚上动作慢做 (1*8)，正常动作 (1*8)；手上练习同上；完整练习同上</li> <li>4. 纠错法：在练习过程中教师通过口令提示纠错，集体讲解常出错误</li> </ol>	<p>跑跳步+开合跳</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分组练习，由小组长带领练习</li> <li>2. 老师根据每组学生情况进行分</li> </ol>	<p>第 1.2.3 组合内容</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

析，进行指导。 3. 对个别较差同学进行个别辅导。			
步骤： 1. 教学时，教师讲解动作要领并采用背面示范与镜面完整示范进行示范 2-3 次。 2. 讲解：分解讲解，先讲脚上动作，再讲手上动作，手脚配合的完整讲解 3. 练习法：在老师的口令提示下，先练习脚上动作慢做（1*8），正常动作（1*8）；手上练习同上；完整练习同上 4. 纠错法：在练习过程中教师通过口令提示纠错，集体讲解常出错误 5. 分小组练习	开合跳+上步吸腿（右脚）	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教学时，教师讲解动作要领并采用背面示范与镜面完整示范进行示范 2-3 次。 2. 讲解：分解讲解，先讲脚上动作，再讲手上动作，手脚配合的完整讲解 3. 练习法：在老师	开合跳+上步吸腿（左脚）	讲解示范法、重复练习法	2

<p>的口令提示下，先练习脚上动作慢做（1*8），正常动作（1*8）；手上练习同上；完整练习同上</p> <p>4. 纠错法：在练习过程中教师通过口令提示纠错，集体讲解常出错误</p> <p>5. 分小组练习</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 分组练习，由小组长带领练习</p> <p>2. 老师根据每组学生情况进行分析，进行指导。</p> <p>3. 对个别较差同学进行个别辅导。</p>	<p>复习第一、二、三、四、五、组动作</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：</p> <p>1. 让动作标准的同学进行示范</p> <p>2. 老师再进行动作讲解</p> <p>3. 分男女各小组进行练习</p>	<p>体前屈、仰卧起坐（女）、引体向上（男）</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：</p> <p>1. 教学时，教师讲解动作要领并采用背面示范与镜面完整示范进行示范2-3次。</p> <p>2. 讲解：分解讲解，先讲脚上动作，再讲手上动作，手脚配合的完整讲解</p> <p>3. 练习法：在老师</p>	<p>并步+后吸腿（右脚）</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2

<p>的口令提示下，先练习脚上动作慢做（1*8），正常动作（1*8）；手上练习同上；完整练习同上</p> <p>4. 纠错法：在练习过程中教师通过口令提示纠错，集体讲解常出错误</p> <p>5. 分小组练习</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教学时，教师讲解动作要领并采用背面示范与镜面完整示范进行示范 2-3 次。</p> <p>2. 讲解：分解讲解，先讲脚上动作，再讲手上动作，手脚配合的完整讲解</p> <p>3. 练习法：在老师的口令提示下，先练习脚上动作慢做（1*8），正常动作（1*8）；手上练习同上；完整练习同上</p> <p>4. 纠错法：在练习过程中教师通过口令提示纠错，集体讲解常出错误</p> <p>5. 分小组练习</p>	<p>并步+后吸腿（左脚）</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<p>步骤：</p> <p>1. 分组练习，由小组长带领练习</p> <p>2. 老师根据每组</p>	<p>大众健美操组合套路动作</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

学生情况进行分析，进行指导。 3. 各小组跟音乐进行模拟考试 4. 老师对各小组进行评分，并提出改进			
<b>总结整理</b>	通过健美操内容的教学，学生能掌握基本动作		

学习项目-8：	太极拳	学时	28
<b>学习目标：</b>			
1. 认知目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，具有一定的健美操运动欣赏能力。 2. 情感目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。 3. 技能目标：通过太极拳的学习，使学生能掌握太极拳运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力。			
学习内容	教学准备	教学地点	
1. 起势 2. 左右野马分鬃 3. 白鹤亮翅 4. 左右搂膝拗步 5. 手挥琵琶 6. 左右倒卷肱 7. 左揽雀尾 8. 右拦雀尾 9. 单鞭 10. 左右云手 11. 单鞭 12. 高探马 13. 右蹬脚 14. 双峰贯耳 15. 转身左蹬脚 16. 左下式独立 17. 右下式独立 18. 左右穿梭 19. 海底针 20. 闪通臂 21. 转身搬拦捶 22. 如封似闭 23. 十字手 24. 收势	教学资料的制订、教学器材的准备	运动场	
教学组织步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤： 1. 教师详细介绍太极与体育锻炼的关系；太极的起源与发展，使学生了解太极的要定	太极拳的起源与发展	讲解、讨论	2

<p>义及明确太极与健康的关系，把握健康锻炼的基本准则；</p> <p>2. 学生通过讨论，教师分析使学生对太极的起源与发展有一定的了解。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师详细介绍太极文化，太极与中国传统武术的发展关系；太极与人的关系体现天人合一的整体观。</p> <p>2. 学生讨论，教师分析解释太极文化。</p>	太极与传统文化		2
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>	简化二十四式太极拳 1—2 拍 (起势、左右野马分鬃 )	讲解示范法、重复练习法	2

<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</li> <li>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定位的位置，关节间的角度；</li> <li>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</li> <li>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</li> </ol>	<p>简化二十四式太极拳 3—4 拍（白鹤亮翅、左右搂膝拗步）</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</li> <li>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定位的位置，关节间的角度；</li> <li>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</li> <li>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</li> </ol>	<p>简化二十四式太极拳 5—6 拍（手挥琵琶、倒卷肱）</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</li> <li>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定位的位置，关节间的角度；</li> <li>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</li> <li>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</li> </ol>	<p>简化二十四势太极拳 7—8 拍（左揽雀尾、右揽雀尾。）</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</li> <li>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定位的位置，关节间的角度；</li> <li>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</li> <li>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</li> </ol>	<p>简化二十四式太极拳 9—10 拍（单鞭、云手）</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</li> <li>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定位的位置，关节间的角度；</li> <li>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</li> <li>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</li> </ol>	<p>简化二十四式太极拳 11—12 拍 (单鞭、高探马)</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</li> <li>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定位的位置，关节间的角度；</li> <li>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</li> <li>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</li> </ol>	<p>简化二十四式太极拳 13—14 拍 (右蹬脚、双峰贯耳)</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</li> <li>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度、分析上一个动作与下动作的连接与关系；</li> <li>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</li> <li>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</li> </ol>	<p>简化二十四式太极拳 15—16 拍 (转身左蹬脚、左下势独立)</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</li> <li>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</li> <li>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</li> <li>4. 教师通过观察学生的练习动作</li> </ol>	<p>简化二十四式太极拳 17—18 拍 (右下势独立、左右穿梭)</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

进行纠正错误动作。纠正错误动作。			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>	<p>简化二十四式太极拳 19—20 拍 (海底针、闪通臂)</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察</p>	<p>简化二十四式太极拳 21—22 拍 (转身搬拦捶、如封似闭)</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	2

学生的练习动作进行纠正错误动作。			
步骤： 1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解前两拍动作，先是脚步再到手脚结合； 2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度； 3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习； 4. 学生课自由选择各式的学习内容进行展示，教师通过学生的动作熟练程度与优美感进行评分。	简化二十四式太极拳 23—24 拍 (十字手、收势)	讲解示范法、重复练习法	2
<b>总结整理</b>	通过太极拳内容的教学，学生能掌握基本动作		

学习项目-9：	体育舞蹈（华尔兹）	学时	28
<b>学习目标：</b> 注重体育与健康的有机结合，掌握华尔兹的基本舞步和节奏。这是学习华尔兹的基础，只有掌握了基本的舞步和节奏，才能跟随着音乐准确地完成华尔兹的舞步。能够跟随着音乐节奏准确地完成华尔兹的舞步。通过学习，可以帮助大学生更好地理解和掌握华尔兹的基本技能和知识，提高对华尔兹的认识和理解，增强对舞蹈艺术的欣赏能力，同时也可以更好地与舞伴配合，提升气质、提升审美、提升人际交往能力。			
学习内容	教学准备	教学地点	

华尔兹基本步伐（华尔兹框架、脚型、升降、前进后退步、方形步、左转步、右转步、并步）；组合（单人基本步组合、单人铜牌组合）；双人练习（双人基本步练习，双人组合练习）		教学资料的制订、教学器材的准备	运动场
教学组织步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤： 1. 教师讲授体育与健康的重要性，使学生了解体育要领及明确健康的定义，把握健康准则； 2. 讲解课堂需要注意事项及要求，让学生明确知道课堂纪律与学习目标。	1. 运动损伤及护理方法 2. 课堂需要注意事项及要求		2
步骤： 1. 教师通过对体育舞蹈的介绍让学生清楚每个舞种起源于哪个国家。 2. 体育舞蹈又称国际标准舞。 3. 教师提问学生什么是体育舞蹈，教师引导学生记住体育舞蹈的十个舞种及每个舞种的风格及竞赛规则。	1. 体育舞蹈的起源 2. 两个舞种：拉丁和摩登舞的竞赛规则	讲解、讨论	2
步骤： 1. 学习舞蹈的基本站姿。 1. 学习架型、脚	1. 基本站姿 2. 架型、脚型	讲解示范法、重复练习法	2

型，教师讲解要领，示范动作，喊节奏进行教学。			
步骤： 教师引导学生在升降和脚型的基础上学习华尔兹前进后退步，讲解动作要领，示范动作，喊节奏进行。	华尔兹前进后退	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师先示范，讲解方形步里面与前进后退步相同之处和不同之处，重复练习让学生掌握方形步的节奏和升降。	华尔兹方形步	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师先示范动作，讲解左转方形步转动的位置，脚掌推动地板的力量还有节奏，转身时，的动作要领。喊节奏重复练习。	华尔兹左转方形步	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 教师先示范动作，讲解右转方形步转动的位置，脚掌推动地板的力量还有节奏，转身时，的动作要领。喊节奏重复练习。	华尔兹右转方形步	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： .将所学的基本步连贯起来练习，每个步伐跳四个小	华尔兹单人基本步小组合	讲解示范法、重复练习法	2

<p>节，教师通过讲解每一个基本步的要领，学生模仿学习记住要领，动作由易到难，循序渐进，节奏由慢到快进行，让学生更容易、更快学会基本步伐，主要练习步伐的连贯性。学完基本步组合后，教师布置分组练习，学生根据要求分组完成练习、记住动作要领及节奏，通过基本步练习练好步伐连接，为接下来学习组合打好基础。</p>			
<p>步骤：</p> <p>教师先做示范，带领学生先完成男步的动作，再转换进行女步行进练习。喊节奏练习。</p>	<p>华尔兹双人方形步</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<p>步骤：</p> <p>1、教师带领学生复习单人方形步四分之一转，男女伴先不搭手进行练习，熟练之后进行搭手。</p> <p>2、并步教师先做示范，然后将动作分解教学，先喊节奏练习，再跟慢音乐节奏练习。</p>	<p>华尔兹双人方形步四分之一转、并步</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

步骤： 通过华尔兹基本步组合的练习打好基础，再开始学习铜牌组合，通过节奏慢慢变快提高学生的节奏控制和舞蹈中的移动、升降。	华尔兹铜牌单人组合	讲解示范法、重复练习法	4
步骤： 通过铜牌单人组合的学习，学生已经有较好的组合表演基础，双人组合将男女步分开教学，学生将步伐熟练之后再进行搭手练习。	华尔兹铜牌双人组合	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师让学生分组练习，并且抽点不同内容对每个小组进行训练。	复习巩固所学内容	讲解示范法、重复练习法	2
总结整理	通过体育舞蹈内容的教学，学生能掌握基本动作		

学习项目-10：	跆拳道	学时	28
学习目标：			
1. 认知目标：通过学习跆拳道让学生掌握通过跆拳道运动锻炼身体的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。 2. 情感目标：通过本课程的学习，对学生进行爱国主义品德教育，培养学生良好的文化素质、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神。 3. 技能目标：通过学习跆拳道，从而提高学生的身体素质，提高学生的跆拳道基本技术与跆拳道裁判执行水平。			
学习内容	教学准备	教学地点	

1. 实战姿势 2. 正踢 3. 跳弹步 4. 前滑步 5. 后滑步 6. 横踢 7. 前腿横踢 8. 下劈 9. 后踢 10. 太极一章；跆拳道基本训练为主。	教学资料的制订、教学器材的准备	运动场	
教学组织 步骤	教学内容	教学方法建议	
步骤： 1. 教师讲跆拳道相关理论知识 2. 学生讨论	1. 跆拳道运动的起源和发展 2. 跆拳道规则讲解	讲解、讨论	2
步骤： 1. 教师讲授跆拳道技战术基本知识 2. 学生讨论	1. 跆拳道基本技术 2. 跆拳道基本战术		2
步骤： 1. 教师讲授实战式动作要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习实战姿势	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师讲授正踢的动作要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 复习实战姿势 2. 学习正踢	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师讲授跳弹步的动作要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 复习正踢 2. 学习跳弹步	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师讲授前滑步的动作要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 复习跳弹步 2. 学以前滑步	讲解法+分解法、完整示范法	2

步骤： 1. 教师讲授后滑步的动作要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1、复习前滑步 2、学习后滑步	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师讲授横踢练习的要求和方法 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1、复习后滑步 2、学习横踢	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师讲授前腿横踢动作和要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1、复习横踢 2、学习前腿横踢	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师讲授下劈动作和要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1、复习前腿横踢 2、学习下劈	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师讲授后踢的要领和要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1、复习下劈 2、学习后踢	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师讲授太极一章要领和要求 2. 学生实践练习	1、学习太极一章	讲解法+分解法、完整示范法	2
步骤： 1. 教师总结考试内容并进行复习 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1、跆拳道考试复习	讲解法+分解法、完整示范法	2

步骤： 1. 教师组织考试 2. 学生按顺序进行考试	考试	完整示范法	2
总结整理	通过学习跆拳道，从而提高学生的身体素质，提高学生的跆拳道基本技术和战术水平。		

学习项目-11：	排舞	学时	28						
<p>学习目标：</p> <p>1、指导思想为健康第一、立德树人。教学总目标是发展体育运动，创新美育教育，弘扬传统文化，传承红色体育精神。在教学中必须把体育思政放在首位，注重思想健康教育，培养学生热爱祖国、热爱党、遵纪守法、团结合作的思想品德，增强民族自豪感和文化自信。</p> <p>2、通过排舞课程，使学生掌握排舞的基本理论知识、乐理知识和基础动作、规定曲目和舞蹈种类和特性及舞蹈的创编、以及基础的体育保健知识等。</p> <p>3、通过排舞课程，学习社交礼仪--- 学习男性女性在社交中交往的技巧和礼仪礼节；掌握排舞的功能与作用---社交功能、健身强身功能、陶冶情操功能、提高音乐素养、培养良好体型、培养良好气质和掌握舞蹈技巧的功能。</p> <p>4、通过排舞课程，使学生提高学习能力。如：看图看视频学舞的能力，制作拍摄视频的能力；训练学生的团队、活力、自信、促进学生身体、心理健康，有较强的社 会适应能力 。不仅教授一项技能，更重要的是全方位的发展，是一个育人为本的全民运动，为学生终身体育打下基础</p>									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>学习内容</th> <th>教学准备</th> <th>教学地点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 排舞的概念、内涵，八种大类的风格舞蹈的区分。 2. 排舞的音乐和舞谱的熟悉，与舞蹈的创编。 3. 根据学生的兴趣和学生的身体条件，选取合适的曲目进行教学，本学期以当代舞风格的曲目《奋斗吧中国为例》为例。</td> <td>教学资料的制订、教学器材的准备</td> <td>运动场</td> </tr> </tbody> </table>				学习内容	教学准备	教学地点	1. 排舞的概念、内涵，八种大类的风格舞蹈的区分。 2. 排舞的音乐和舞谱的熟悉，与舞蹈的创编。 3. 根据学生的兴趣和学生的身体条件，选取合适的曲目进行教学，本学期以当代舞风格的曲目《奋斗吧中国为例》为例。	教学资料的制订、教学器材的准备	运动场
学习内容	教学准备	教学地点							
1. 排舞的概念、内涵，八种大类的风格舞蹈的区分。 2. 排舞的音乐和舞谱的熟悉，与舞蹈的创编。 3. 根据学生的兴趣和学生的身体条件，选取合适的曲目进行教学，本学期以当代舞风格的曲目《奋斗吧中国为例》为例。	教学资料的制订、教学器材的准备	运动场							
教学组织 步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配						
步骤： 1. 讲授排舞运动的概述，起源、国内外发展、世界吉尼斯纪录	排舞理论 1	讲解、讨论	2						

2. 学习排舞的运动保健知识、排舞运动与体质健康 3. 教师介绍本人学习及教学经历，介绍本学期实践课程的内容及本学期课程考核的评价方式			
步骤： 1. 复习排舞的基本理论，讲授排舞专业术语，中英文转换 2. 了解排舞运动的八大分类、特点和价值 3. 素质：卧推小车，收腹跳；放松练习 4. 布置作业复习理论	排舞理论 2		2
步骤： 1. 复习上节课内容 2. 学习排舞的音乐常识和舞谱，热身动作学习 3. 素质：俯卧撑、仰卧两头起；放松练习 4. 结合技术动作布置练习任务，并监督实施	热身动作和音乐节奏训练	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 复习上节课内容 2. 讲授学习排	排舞基本步学习	讲解示范法、重复练习法	2

舞的初级步伐 3. 放松练习 4. 结合技术动作 布置练习任务，并监督实施			
步骤： 1. 复习上节课的内容，热身与软开度练习 2. 学习组合动作1-2个八拍 3. 放松练习 4. 布置作业并监督实施	排舞组合第一二八拍教学	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 复习上节课的内容，热身与软开度练习 2. 学习组合动作3-4个八拍 3. 放松练习 4. 布置作业并监督实施	排舞组合第三四八拍教学：	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 复习上节课的内容，热身与软开度练习 2. 复习组合动作1-4个八拍 3. 跟音乐练习，加手臂。 4. 布置作业并监督实施。	排舞所学组合动作复习	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 复习上节课内容 2. 组合5-6八拍学习 3. 体能练习、放松	排舞组合第五六八拍教学	讲解示范法、重复练习法	2

练习 4. 布置作业并监督实施（喊节奏复习）。			
步骤： 1. 复习上节课内容 2. 组合 7-8 八拍学习 3. 体能练习、放松练习 4. 布置作业并监督实施（喊节奏复习）。	排舞组合第七八八拍教学	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 复习上节课内容 2. 间奏 1 学习 3. 素质：立卧撑，坐位体前屈；放松练习 4. 布置作业并监督实施（喊节奏复习）。	排舞组合间奏 1 教学	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 复习上节课内容 2. 间奏 2 学习 3. 素质：立卧撑，坐位体前屈；放松练习 4. 布置作业并监督实施（喊节奏复习）。	排舞组合间奏 2 教学	讲解示范法、重复练习法	2
1. 复习组合动作 2. 排舞的创编（队形、手位、）	排舞组合全套动作复习及手位训练和动作创编 排舞组合跟音乐练习	讲解示范法、重复练习法	4

3. 跟音乐练习 4. 布置作业并监督实施（创编）			
步骤： 1. 教师让学生分组练习 2. 分组考核。	考试	讲解示范法、重复练习法	2
总结整理	通过排舞内容的教学，学生能掌握基本动作		

学习项目-12：	八段锦	学时	26						
<p>学习目标：</p> <p>1. 认知目标：学生通过八段锦的学习，加深对传统体育的认识，进一步了解中国传统文化的内涵，认识传统养生武术的锻炼价值和作用。。</p> <p>2. 情感目标：通过学习八段锦课，从而激发学生学习传统体育的兴趣和积极性，培养他们优良的意志品质。</p> <p>3. 技能目标：通过学习八段锦课，70%的学生掌握基本动作，其中部分学生做到姿势优美，动作规范力求达到形神合一。</p>									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>学习内容</th> <th>教学准备</th> <th>教学地点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八段锦起源、分类、特点、效果和指南，八段锦招式：预备式、双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手盘足固肾腰、攒拳怒目增力气、背后七颠百病消</td> <td>教学资料的制订</td> <td>田径场</td> </tr> </tbody> </table>				学习内容	教学准备	教学地点	八段锦起源、分类、特点、效果和指南，八段锦招式：预备式、双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手盘足固肾腰、攒拳怒目增力气、背后七颠百病消	教学资料的制订	田径场
学习内容	教学准备	教学地点							
八段锦起源、分类、特点、效果和指南，八段锦招式：预备式、双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手盘足固肾腰、攒拳怒目增力气、背后七颠百病消	教学资料的制订	田径场							
教学组织 步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配						
步骤： 1. 教师讲授八段锦的基本知识	1. 主要介绍教学目标和内容、考试内容、上课要求； 2. 介绍健身气功八段锦起源、分	讲解、讨论	2						

2. 学生讨论	类、特点、效果和指南。		
步骤： 1. 教师讲授八段锦的基本知识 2. 学生讨论	1. 介绍健身气功八段锦招式； 2. 吐纳术练习。		2
步骤： 1. 教师讲授八段锦预备式和第一式双手托天理三焦动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习八段锦预备式； 2. 学习八段锦第一式双手托天理三焦。	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授八段锦第二式左右开工似射雕动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 巩固复习八段锦预备式和第一式； 2. 学习八段锦第二式左右开工似射雕。	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授行八段锦第三式调理脾胃须单举动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 巩固复习八段锦第一和第二式的动作； 2. 学习八段锦第三式调理脾胃须单举。	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授八段	1. 巩固复习八段锦第一式至第三式的动作；	讲解示范法、重复练习法	2

锦第四式五劳七伤往后瞧动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	2. 学习八段锦第四式五劳七伤往后瞧。		
步骤： 1. 教师讲授八段锦第五式摇头摆尾去心火动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 巩固复习八段锦第一式至第四式的动作； 2. 学习八段锦第五式摇头摆尾去心火。	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授八段锦第六式两手盘足固肾腰动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 巩固复习八段锦第一式至第五式的动作； 2. 学习八段锦第六式两手盘足固肾腰。	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授八段锦第七式攒拳怒目增力气动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 巩固复习八段锦第一式至第六式的动作； 2. 学习八段锦第七式攒拳怒目增力气。	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授八段锦第八式背后七颠	1. 巩固复习八段锦第一式至第七式的动作； 2. 学习八段锦第八式背后七颠	讲解示范法、重复练习法	2

颠百病消动作要领 2. 教师示范 3. 学生实践练习	百病消。		
步骤： 1. 教师讲授八段锦第一式至第八式的衔接动作。 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习八段锦第一式至第八式的衔接动作； 2. 巩固复习八段锦第一式至第八式的动作。	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授八段锦配合上音乐的动作细节 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 完整演练八段锦(12分钟音乐版)； 2. 细扣动作，强调要点与易错点，以及动作的功效，弘扬中国传统体育文化与体育精神。	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师讲授八段锦整套动作 2. 教师示范 3. 学生实践练习	八段锦完整演练，配合音乐进行小组考试。	讲解示范法、重复练习法	2
总结整理	通过八段锦的教学，学生能够熟练掌握八段锦的动作并评判动作完成的质量，学生基本能够独立演练八段锦。		

学习项目-13：	瑜伽	学时	28
----------	----	----	----

**学习目标：**

1. 认知目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，具有一定的瑜伽运动欣赏能力。
2. 情感目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。
3. 技能目标：通过瑜伽的学习与练习，使学生能掌握瑜伽运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力。

学习内容	教学准备	教学地点	
1. 前屈体式 2. 后弯体式 3. 站立体式 4. 扭转体式 5. 串联体式 6. 手臂与串联练习 7. 腿部与串联练习 8. 腰背部练习 9. 臀部练习 10. 串联与呼吸练习	教学资料的制订、教学器材的准备	S2-901	
教学组织 步骤	教学内容	教学方法建议	学时分配
步骤： 1. 教师详细介绍瑜伽与体育锻炼的关系；瑜伽的起源与发展，使学生了解瑜伽的要定义及明确瑜伽与健康的关系，把握健康锻炼的基本准则； 2. 学生通过讨论，教师分析使学生对瑜伽的起源与发展有一定的了解。	瑜伽的起源与发展	讲解、讨论	2
步骤： 1. 教师详细介绍瑜伽文化，推荐瑜伽书目、介绍瑜伽种类及传播特点。 2. 学生讨论，教师	瑜伽的种类、练习方式、练习的注意事项等		2

分析解释瑜伽文化。			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、前屈、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>	<p>简单的前屈体式与呼吸的配合</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p> <p>2</p>	
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、后弯、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事</p>	<p>简单的后弯体式与呼吸的配合</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p> <p>2</p>	

项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度； 3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习； 4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。			
步骤： 1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、站立、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复； 2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度； 3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习； 4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。	站立体式与呼吸的配合	讲解示范法、重复练习法	2
步骤： 1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、	扭转体式与呼吸的配合	讲解示范法、重复练习法	2

<p>扭转、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、体式串联、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p>	初级串联体式与呼吸的配合	讲解示范法、重复练习法	2

4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、手臂练习、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>	<p>手臂练习体式与呼吸的配合</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p> <p>2</p>	
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、腿部练习、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚</p>	<p>腿部练习体式与呼吸的配合</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p> <p>2</p>	

<p>动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、腰背部练习、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>	<p>腰背部体式与呼吸的配合</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解</p>	<p>体式与呼吸的配合</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

<p>基本坐姿、站姿、臀部练习、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、体式的整体串联、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后</p>	<p>学习体式串联与编排</p>	<p>讲解示范法、重复练习法</p>	<p>2</p>

<p>进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>			
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、进阶的体式串联、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p> <p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定力的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>	进阶的串联体式	讲解示范法、重复练习法	2
<p>步骤：</p> <p>1. 教师通过镜面、侧面示范和讲解基本坐姿、站姿、修复练习、口令的表达、呼吸及动作带领，先是冥想、活动关节再到整体运动、能量的修复；</p>	瑜伽的修复体式	讲解示范法、重复练习法	2

<p>2. 讲解动作手脚动作要领，注意事项，手脚协调与发力关节与肌肉定位的位置，关节间的角度；</p> <p>3. 学生根据教师的讲解和示范后进行分组练习；</p> <p>4. 教师通过观察学生的练习动作进行纠正错误动作。</p>			
<b>总结整理</b>	通过瑜伽内容的教学，学生能掌握基本动作		

<b>学习情境-14:</b>	乒乓球	学时	28						
<p>学习目标：</p> <p>1. 认知目标：通过学习，让学生掌握通过乒乓球运动锻炼身体的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。</p> <p>2. 情感目标：通过本课程的学习，对学生进行爱国主义品德教育，培养学生良好的文化素质、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神。</p> <p>3. 技能目标：通过学习乒乓球的技术和战术，从而提高学生的乒乓球技术和实战能力，通过专项身体素质的练习提高学生的协调性、柔韧性、灵活性和爆发力。</p>									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="223 1462 806 1507" style="text-align: center; padding: 5px;">学习内容</th> <th data-bbox="806 1462 1187 1507" style="text-align: center; padding: 5px;">教学准备</th> <th data-bbox="1187 1462 1354 1507" style="text-align: center; padding: 5px;">教学地点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="223 1507 806 1792" style="padding: 10px;">           1. 乒乓球基本技术与基本战术            2. 乒乓球专项体能训练手段与方法         </td><td data-bbox="806 1507 1187 1792" style="padding: 10px;">           教学资料的制订、教学器材的准备         </td><td data-bbox="1187 1507 1354 1792" style="padding: 10px;">           乒乓球室            田径场         </td></tr> </tbody> </table>				学习内容	教学准备	教学地点	1. 乒乓球基本技术与基本战术 2. 乒乓球专项体能训练手段与方法	教学资料的制订、教学器材的准备	乒乓球室 田径场
学习内容	教学准备	教学地点							
1. 乒乓球基本技术与基本战术 2. 乒乓球专项体能训练手段与方法	教学资料的制订、教学器材的准备	乒乓球室 田径场							
<b>教学组织步骤</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学方法建议</b>	<b>学时分配</b>						
步骤： 1. 教师讲授体育锻炼基本知识	乒乓球课堂常规要求、学期授课内容及考核方式；乒乓球运动的起源与发展、乒乓球基本理论知	讲解、讨论	2						

2. 学生讨论	识。		
步骤： 1. 教师讲授健康的基本知识 2. 学生讨论	乒乓球比赛基本规则、乒乓球赛事欣赏。		2
步骤： 1. 教师讲授乒乓球握拍方法、站位准备姿势技术动作要求及球性熟悉。 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习乒乓球握拍方法、站位准备姿势、球性练习。	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授乒乓球的平挡球 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习乒乓球的平挡球技术	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授准备姿势、球性练习与乒乓球的平挡球的综合练习；教授快推技术 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 站位准备姿势、球性练习与乒乓球的平挡球综合复习 2. 快推技术	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授学习乒乓球的正手攻球技术 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习乒乓球的正手攻球技术	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授乒乓球发球的技术要	学习乒乓球的发球技术（正手平击发球）	讲解法+分解示、完整范法	2

求。 2. 教师示范 3. 学生实践练习			
步骤： 1. 教师讲授乒乓球的基本步法（单步、并步、滑步）；教授乒乓球专项素质 2. 教师示范 3. 学生实践练习	1. 学习乒乓球的基本步法（单步、并步、跨步）	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授乒乓球的左推右攻技术，并结合乒乓球步法进行练习。 2. 教师组织学生进行教学比赛 3. 学生实践练习	1. 学习乒乓球的左推右攻技术 2. 左推右攻与乒乓球步法的综合练习	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授乒乓球的正手发下旋球技术 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习乒乓球正手发下旋球	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授乒乓球的正、反手搓球的动作要求和练习方法 2. 教师示范 3. 学生实践练习	学习乒乓球的正、反手搓球	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授乒乓球的侧上、下旋发	教学比赛	讲解法+分解示、完整范法	2

球技术 2. 教师示范 3. 学生实践练习			
步骤： 1. 教师讲授考试内容与评分标准 2. 学生实践练习	1. 复习测试内容 2. 测试	讲解法+分解示、完整范法	2
步骤： 1. 教师讲授乒乓球基本技术与弹跳能力要求 2. 教师示范 3. 学生实践练习	测试（推挡、正手攻球）	讲解法+分解示、完整范法	2
总结整理	通过学习乒乓球的基本技术和战术，从而提高学生的乒乓球技术和实战能力，通过专项身体素质的练习提高学生的协调性、柔韧性、灵活性和爆发力。		

## 六、考核标准与方式

学习情境	考核点		建议考核评价方式	权重 (%)
	知识目标	能力目标		
项目 1	通过田径课的学习，使其掌握短跑和助跑跳远的技能能力，使学生正确认识身体素质在生活中的重要意义	通过学习田径课，从而提高学生的身体素质，发展学生的力量、速度、协调、柔韧等素质。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 2	培养篮球兴趣，激发学生参与篮球运动的积极性、主动性	通过学习使学生进一步了解和较好掌握篮球的运、传、投动作技术和简单的战术及裁判法知识，提高柔韧、协调、灵敏等身体素质，学会利用篮球科学锻炼。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 3	培养学生足球兴趣，激发学生参与足球运动的积极性、主动性。	通过学习使学生进一步了解和较好掌握足球的基本技术和简单的战术及裁判	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%

学习情境	考核点		建议考核评价方式	权重 (%)
	知识目标	能力目标		
		法知识，提高柔韧、协调、灵敏等身体素质，学会利用足球科学锻炼。		
项目 4	使学生了解羽毛球，掌握一定的动作技巧。增强学生对羽毛球的兴趣，以便日后能后自主锻炼。	在羽毛球学习的过程中，提高学生的身体协调能力、肌肉的爆发性以及持久性以及发展学生的柔韧性。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 5	通过排球教学训练，进一步激发学生参与运动的积极性、主动性，并能在科学训练比赛的基础上带动同伴参与。	通过学习排球基本技战术使学生能够掌握排球运动技术中的传、垫、扣、拦、发基本技术和基本进攻战术，提高机体的力量、速度、灵敏、协调、配合等专项素质和运动能力，增进健康，强健体魄。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 6	通过体育舞蹈的学习，注重学生体育与健康的有机结合，体现“阳光体育”的特性，注重人际交往的能力与合作精神的培养	围绕规定的动作要素，采用多种互动的教学手段和学习方法，全面培养学生能力和发展学生身体素质，增强柔韧、协调、力量、耐力等身体素质，培养学生的节奏感、韵律感，和表现力，努力实现终身体育的目标。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 7	通过健美操的学习，使学生能掌握健美操运动的基本方法和技能	能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，具有一定的健美操运动欣赏能力。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 8	通过太极拳的学习，使学生能掌握健美操运动的基本方法和技能	积极参与体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，能科学地进行体育锻炼，提高自己	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%

学习情境	考核点		建议考核评价方式	权重 (%)
	知识目标	能力目标		
		的运动能力。		
项目 9	通过体育舞蹈（华尔兹）可以帮助学生更好地理解和掌握华尔兹的基本技能和知识，提高对华尔兹的认识和理解，增强对舞蹈艺术的欣赏能力，同时也可以更好地与舞伴配合，展现出华尔兹的优雅和浪漫。	能够运用身体的柔韧性和力度，完成华尔兹的各种技巧动作。 能够运用自己的表现力和情感，展现出华尔兹的浪漫和优雅。 通过学习和练习，可以掌握华尔兹的基本技能，提高身体的协调性和灵活性，培养优雅的气质和良好的音乐节奏感，同时也可增强自信心和表现力。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 10	通过跆拳道教学训练，进一步激发学生参与跆拳道运动的积极性、主动性。	通过学习跆拳道基本技战术使学生能够掌握跆拳道运动技术中的拳法、腿法、步伐基本技术，提高机体的力量、速度、灵敏、协调、配合等专项素质和运动能力，增进健康，强健体魄。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 11	通过排舞的学习，了解所选曲目的基本步法、音乐节拍、基本姿态、舞蹈风格。	熟悉掌握所学曲目的基本步法和套路，并能跟上音乐节奏；掌握所学曲目套路，并能掌握身体发力用力技巧，在掌握基本套路之上能做一些简单的舞蹈动作编排、手位和队形编排。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 12	通过八段锦的学习，使其掌握八段锦的八个基础功法，明确单个动作的动作技术要	学生能够结合音乐独立地、完整地、熟悉地演练所学套路。培养学生刻苦耐劳意志品质，增强民族	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%

学习情境	考核点		建议考核评价方式	权重 (%)
	知识目标	能力目标		
	领。	文化认同感，进一步了解中国传统健身气功文化。同时，学生能积极参与体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力。		
项目 13	通过瑜伽的学习，使学生了解瑜伽的哲学原则、概念、知道如何正确对待和保护肌肉、关节、韧带、了解瑜伽的历史、起源、背景文化。	学习冥想技巧，以帮助冷静头脑、减轻压力和提高专注力，有利于学生在日后生活中养成运动习惯，掌握正确运动的方法，提高生活质量。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
项目 14	通过乒乓球教学训练，进一步激发学生参与乒乓球运动的积极性、主动性。	通过学习乒乓球基本技战术使学生能够掌握乒乓球的步伐、推挡、攻球、搓球、发球与接发球等基本技术，提高机体的力量、速度、灵敏、协调、配合等专项素质和运动能力，增进健康，强健体魄。	出勤+课堂表现+期末测试	20%+20%+60%
合计				100%

## 七、学习资源的选用（以下项目可增减）

### （一）主要参考教材

《高职体育立体化教程》，贾书申、刘海元主编，北京体育大学出版社 2021 年 9 月出版。

### （二）其他参考资料

《体育与健康》，毛振明、刘琪主编，北京师范大学出版社 2021 年 8 月出版。  
 《高职体育与健康教程》，伞洪光、矫祯玉、周葛龙主编，国家行政学院出版社 2019 年出版。

《大学体育》，杨若愚、展之福主编，人民邮电出版社 2018 年出版。

《新编高职体育与健康》，陈振辉、赵双云主编，北京理工大学出版社 2017 年出版。

### (三) 网络资源

相关项目的视频学习资料，比赛资料

## 八、课程资源的开发与利用

### (一) 合作开发

1. 体育项目资源：根据学校条件可酌情开展舞龙、舞狮、抖空竹等民间传统体育运动项目，以激发学生对体育运动的学习兴趣，促进学生积极参与体育运动；
2. 健康教育资源：结合地区实际情况和学生健康需求，把健康教育融入教育教学的各个环节，拓展教育阵地和载体，采取学生喜闻乐见，易于接受的形式，开展寓教于学、寓教于乐的健康教育活动；
3. 场地设备资源：配足教学所需的体育器材，充分发挥现有体育器材的功能和用途，并开发这些器材的潜在功能，做到物尽其用；
4. 体育人力资源：充分利用社会体育指导员、社区体育培训班以及具有体育特长的学生等体育人力资源，共同丰富学生的体育与健康活动；
5. 校企合作资源：充分利用校企合作平台，通过与相关企业的合作，结合学生顶岗实习期间的岗位任务，共同设计与职业体能、运动技能相关的教学内容，举办相关知识讲座，能为有针对性地实施体育与健康教学提供合作资源，确保学生在顶岗实习期间的体育锻炼。

### (二) 师资队伍

本课程现有师资教学队伍：

姓名	性别	学历	专业特长	职 称
何佳	男	本科	篮球、足球	副教授
刘海丰	男	研究生	羽毛球、定向运动	副教授
钟景顺	男	研究生	排球、乒乓球	副教授
杨冬梅	女	研究生	健美操、太极拳	讲师
何运星	男	研究生	武术、篮球	讲师
刘明	男	本科	羽毛球、太极拳	讲师
简伟峰	男	研究生	匹克球、网球	讲师

何慧玲	女	研究生	体育舞蹈、排舞	讲师
胡明珠	女	研究生	体育舞蹈、太极拳	讲师
罗婀娜	女	研究生	体操、健美操	讲师
陈燕玲	女	研究生	羽毛球、舞蹈	无
李凡	女	本科	跆拳道	无
苏庆勇	男	本科	足球	无
江丽清	女	本科	乒乓球	助教
马静仪	女	本科	篮球、八段锦	助教
陈康	男	本科	武术	无
程佳	女	研究生	健美操、形体塑形	讲师
叶涛	男	研究生	篮球	无
饶飞雪	女	研究生	马术、田径	无
宋荣荣	女	研究生	瑜伽	无
陈琦敏	女	研究生	排球	无
吴思琴	女	研究生	健身、体能训练	无
朱光明	男	研究生	篮球、田径	无
彭林玉	女	研究生	瑜伽	无
殷国宝	男	本科	排球、篮球	讲师
曾梅珍	女	本科	乒乓球、田径	助教
李文海	男	本科	篮球、田径	无
戴晓蕙	女	本科	篮球	无

## 九、其它说明

1. 本课程标准由体育教研室制订。
2. 执笔：何佳、戴晓蕙、苏庆勇、陈兴泰、陈琦敏、胡明珠、程佳、陈康、张祎、李凡、曾梅珍、马静仪、宋荣荣、江丽清
3. 审核：何佳
4. 时间：2023 年 8 月 28 日