

北京工业大学

本科课程教学大纲
Undergraduate Course Syllabi

体育部

2020 版

目 录

“健美”课程教学大纲.....	1
“乒乓球”课程教学大纲.....	7
“体育舞蹈”课程教学大纲.....	10
“形体礼仪”课程教学大纲.....	16
“形体普拉提”课程教学大纲.....	23
体能干预课程教学大纲.....	28

“健美”课程教学大纲

英文名称: College PE_Body Building

课程编号: 0000011-0000012

课程性质: 通识教育选修课

学分: 2.0

学时: 32

面向对象: 全体本科生

使用教材及参考书: 陈建生, 谢伦立. 大学体育. 北京: 体育大学出版社, 2013年6月

一、课程简介

主要教授健美运动的理论和锻炼方法, 阐述体疗与康复的手段, 介绍体育运动的基本要义。课程秉承刻苦锻炼、顽强拼搏、以苦为乐、强健体魄的教学宗旨, 坚持以人为本、健美育人的教学原则, 突出大运动量与科学锻炼相结合的教学特色。通过课程的实践活动, 使学生在力量素质、身体形态等方面得到发展, 并挖掘学生的身体潜能, 培养学生持之以恒、积极向上的良好心理品质。

课程教学中, 主要以杠铃、哑铃及专用健美器械为教学实践工具, 结合徒手练习等辅助手段, 运用循环练习法、组合练习法、超级组练习法、固定练习法等练习方法, 结合科学的营养与恢复手段, 发达学生的颈、肩、臂、腰、腹、背、臀和大小腿等多肌肉群, 力求使学生体形健美、体格健壮、富有雕塑美感。

二、课程地位与教学目标

课程地位: 体育是大学教育的重要组成部分, 是衡量育人质量的重要标准。贯彻党的教育方针、全面推进素质教育和健康教育, 体育有着不可替代的作用。

建设“国际知名、有特色、高水平研究型大学”的办学定位思想指导下, 北京工业大学全面推进育人质量的提高, 学校作为培养卓越工程师的摇篮, 为社会培养身心健康的应用型创新人才是学校教育的责任。北京工业大学的体育教学工作正是在这种氛围中贯彻党的教育方针, 符合北京工业大学人才培养的要求, 落实《普通高等学校体育工作基本标准》精神, 特修订北京工业大学体育与健康课程教学大纲。

课程教学目标: 坚持“健康第一”的指导思想, 全面推进素质教育, 以健康为核心的终身教育理念。学校教育要以学生发展为中心, 重视学生的主体地位, 从课程设计到评价的各个环节, 始终把学生健康、全面发展放在中心地位。紧紧围绕育人的宗旨, 以教师为主导, 学生为主体, 身心为基础, 把体育理论知识、技能与身心健康知识和方法有机结合起来, 以学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要手段, 把与之相关的体育运动知识、培育健康的心理和培养健全的人格结合到课程教学中; 通过体育教育使全体学生的运动参与意识增强, 运动技术技能提高, 身体健康、心理健康和社会适应能力得以全面促进。

三、课程教学内容及要求

教学进度

(第一学期)

周次	阶段	课 的 内 容	阶段目标	基本要求
第一周	准备与恢复	1. 介绍大学体育课的目的任务和要求。2. 简介健美运动的发展作用特点要求和一般练习原则。3. 讲解课堂常规及体育课成绩的评定。4. 基本动作学习：屈腿硬拉、颈后推举、胸前弯举、臂屈伸。5. 介绍健美锻炼的保护帮助方法及重要性。	1. 了解健美锻炼的特点和价值，确立学习目标。 2. 恢复体力。	1. 了解课程内容、进度、要求、考核标准。2. 深入了解健美运动特点。 3. 初步建立健美锻炼动作概念。4. 了解健美练习特点和体征的自我监控的方法。5. 过分组教学，加强合作意识的培养。6. 领会健美锻炼保护与帮助方法及重要性，预防伤害事故。
第二周	学习与巩固	1. 学习发达三角肌的练习：颈后推举、直立飞鸟、屈腿硬拉、臂屈伸。2. 身体素质练习：腹背肌练习一。3. 布置自主学习内容：有氧、无氧运动基础知识；减肥的原理和方法。		
第三周		1. 介绍健美练习的器械和介绍各部位肌肉练习前后围度的测量方法。2. 分配各教学练习组，明确练习任务。3. 学习肌肉练习动作：颈后推举、直立飞鸟、屈腿硬拉、臂屈伸、颈前推。4. 身体素质练习：腹背肌练习二。		
第四周	学习与提高	1. 学习健美锻炼的保护帮助方法。2. 学习练习动作：直立哑铃硬推、胸前弯举、仰卧飞鸟、卧推。3. 身体素质练习：腹背肌练习三。4. 布置课外锻炼任务。	1. 掌握动作技术，突出动作幅度和节奏特点。 2. 发展力量、速度、耐力素质。	1. 学会健美锻炼的正确保护与帮助方法，预防伤害事故。2. 正确掌握动作要点，突出动作的连贯和节奏。 3. 提高耐力素质。 4. 培养学自主锻炼能力。
第五周		1. 练习：直立哑铃硬推、屈腿硬拉、卧推、负重深蹲。2. 学习发达斜方肌动作：单臂划船、俯身飞鸟。3. 身体素质练习：腹背肌练习四。		
第六周		1. 练习：直立哑铃硬推、俯身划船、卧推、负重深蹲。2. 学习发达三角肌的练习：仰卧飞鸟、直立飞鸟、哑铃前后平举。3. 身体素质练习：腹背肌练习五。		
第七周		1. 练习：直立哑铃硬推、俯身划船、卧推、负重深蹲。2. 学习发达肱三头肌的练习：颈后弯举仰卧臂屈伸。3. 身体素质练习：腹背肌练习六。	掌握发达肌肉的基本练习方	1. 掌握发达肌肉的练习重量、次数和组数。2. 学会合理控制练习密度突出练习效果。3. 培养学生自主学习能力。
第八周	学习与提高	1.介绍发达肌肉的训练方法：重量递增法。2. 练习：、俯身划船、卧推、负重深蹲。俯立臂屈伸。3. 练习发达肱三头肌:俯卧撑系列动作。4. 身体素质练习：腹部肌练习七。		
第九周	学习与评价	1. 介绍发达肌肉的训练方法：塔式练习。2. 练习：高立翻、卧推、负重深蹲、俯立臂屈伸。3. 身体素质练习：腹部肌练习八。		

第十周		1. 复习发达肌肉的训练方法：塔式练习。2. 练习：高立翻、卧推、负重深蹲、俯立臂屈伸。3. 模拟测验：元宝收腹。4. 布置课外锻炼。	法。	
第十一周		1. 介绍发达肌肉的训练方法：力举练习法。2. 练习：高立翻、卧推、负重深蹲、俯立臂屈伸。3. 模拟测验：元宝收腹。		
第十二周		1. 介绍发达肌肉的训练方法：重量递减练习法。 1. 练习：卧推、负重深蹲、飞鸟系列练习。2. 身体素质练习：腹肌练习。3. 自主学习讲评：归纳学习内容总结作业情况。		

周次	阶段	课 的 内 容	阶段目标	基本要求
第十三周	提高与评价	1. 练习：卧推、负重深蹲、飞鸟系列练习。 2. 考核：深蹲。	1. 掌握健美理论知识。 2. 检测训练成果。 3. 提高锻炼意识。	1. 严格考试要求树立严肃认真一丝不苟的学习风气。 2. 培养自主锻炼能力。3. 自我学习效果评价。4. 自主锻炼实践。5. 末学习小节，布置假期练习任务，明确发展目标。
第十四周		1. 练习：高立翻、卧推、负重深蹲、仰卧飞鸟。2. 考核：卧推。		
第十五周	学习评测	1. 补考：卧推、深蹲。2. 练习：下肢后侧肌肉。3. 放松牵拉练习。		
第十六周	提高与运用	1. 考试：元宝收腹。2. 练习：腰腹肌肉。 3. 放松牵拉练习。4. 教师对学生一学期的练习进行评价。		

四、教学环节安排及要求

1. 课堂讲授

课堂教学首先要使学生掌握健美课程教学内容中规定的一些基本概念、基本理论和基本方法。特别是通过讲授，使他们有能力将它们应用到后续的健美实践活动中。

2. 教学实践

根据人体肌肉的解剖学特征，依照由上到下、由外到里的规律，每节课针对不同位的肌肉安排 3-4 个锻炼动作，采取由轻到重的练习规律使学生逐步了解动作与肌肉的联系，到逐渐熟练完成动作，并能进入强化练习阶段，直至课程结束，达到对全身肌肉能够有方法去练习，体型也得以优化。

3. 课外练习

通过布置课外练习内容，引导学生检验学习效果，进一步培养起课内外一体化的学习习惯。

五、教授方法与学习方法

教授方法：讲解法、示范法、案例教学法。

学习方法：小组练习法、同伴教学法、讨论法等。

六、考核与成绩评定

严格执行 2014 年 7 月教育部颁发的《普通高等学校体育工作基本标准》的课程标准，详见《普通高等学校体育工作基本标准》。

(一)成绩要以三项技术考核(60%)、评价(10%)和考勤(30%)综合评定。考试时实事求是，如有作弊，体育成绩以零分计。

(二)体育课为实践性课程，学生不得申请免修，要按课堂出勤要求出勤并完成所有的教学实践环节。学生未能按要求出勤、完成实践环节的，考试以零分记载，必须重修。

(三)一学期内无论何种原因，根据考勤，缺课超过教学 10 学时(5 次课，含 5 次)，不得参加本课程的考试，必须重修。

(四)学生迟到、早退从学习成绩中扣 1 分；病事假每次从学习成绩中扣 2 分。

(五)学生迟到、早退超过十五分钟即为旷课，旷课每次从学习成绩中扣除 5 分。

(六)公共体育课为必修课，不及格者须重修。

(七)根据教学场地和师资配备的实际情况，一、二年级学生应按学校的要求，在学期前规定时间完成网上选课。课程一经选定后，原则上一年内不可以再换班和项目。

(八)学生患有疾病，但可以参加一般体育活动的，在开学初开具市级医院证明，校医院盖章确认后，可参加保健班学习，但期末总成绩不得超过 70 分。开课五周后仍未上课者不再办理转入保健班。

(九)一学期内旷课 6 学时以上(3 次课，含三次)，不予评定成绩，必须重修。

课程评价

内容	学期	分数比例%	评价内容	评价方法与标准
素质评价	1	30	1.1000 米跑；2.引体向上。	执行统一素质评分标准。
	2	30	1.50 米跑；2.立定跳远。	执行统一素质评分标准。
技术评价	1	50	1. 颈后推举；2. 仰卧起坐	见考试方法与评价标准。
	2	50	1. 仰卧推举；2. 负重深蹲	
理论知识	1	10	理论试卷	按照学生笔试成绩与标准答案评分。
	2	10	理论试卷	
过程评价	1	10	学生实践课出勤和练习努力程度。	按照体育课管理规定执行。
	2	10		

评价方法与标准

1.仰卧起坐(20分)

评价方法：教师计时 1 分钟，测试学生平躺，听开始口令后连续直膝、收腹部肌群和腿部集群的力量至双手触及脚踝，计 1 分钟完成的次数，次数越多得分越高。凡是满分以上多做二次加一分。具体标准见表一。

表一：

	完成次数(次)	得分
元宝收腹	30	20
	29	19

	28	18
	27	17
	26	16
	25	15
	24	14
	23	13
	22	12
	21	11
	20	10
	19	9
	18	8
	17	7
	16	6
	15	5

2.仰卧推举（20分）

评价方法：学生仰卧在卧推架上，两腿分开，让上背和臀部触及平板。两脚稳定的踏实地面，双手虎口相对紧握杠铃，两臂伸直上举与地面保持垂直。屈肘弯臂将杠铃下放至乳头上，后以胸大肌、肱三头肌力量将杠铃垂直向上推起。举起体重加 5 公斤为满分（25 分），每减 2.5 公斤减 1 分，每增 2.5 公斤加 1 分。

3.负重后深蹲（20分）

评价方法：学生两脚与肩同宽平行开立（为稳定起见，可在脚下垫杠铃片或小木快）双手宽握距握持颈后肩上杠铃。在身体保持稳定后，抬头挺胸收腹，眼睛向前上看，然后，屈膝下蹲直至大小腿 90 度角后，接着用力蹬伸双腿使身体恢复至起始位置。蹲起自身体重加 20 公斤为满分（25 分），每减 2.5 公斤减 1 分，每增 2.5 公斤加 1 分。体重 60 公斤学生得分标准示例见表二。

表二：

体重	深蹲重量	仰卧推举	得分
60 公斤	80	65	20
	77.5	62.5	19
	75	60	18
	72.5	57.5	17
	70	55	16
	67.5	52.5	15
	65	50	14
	62.5	47.5	13
	60	45	12
	57.5	42.5	11
	55	40	10

制定者：童胜

批准者：张楠

2021年6月

“乒乓球”课程教学大纲

英文名称: Table Tennis

课程编号: 0002031

课程性质: 通识教育选修课

学分: 2.0

学时: 32

面向对象: 全校本科生

先修课程: 无

教材及参考书:

- [1] 王大中, 蔡猛 《乒乓球文化技术与传播》北京广播学院出版社 2004年4月
- [2] 王欣, 杨博文 《乒乓球运动双语教程》清华大学出版社 2014年9月
- [3] 张星杰, 蒋国强 《手把手教你打乒乓球》人民邮电出版社 2016年6月

一、课程简介

乒乓球是一项融体力、力量、速度、灵敏、弹跳为一体,以有氧训练为基础,以快速、灵活、反应为主要特征,具有高速、灵活、反应快等特点并融合了的体育项目:它是一门技术性质性很强的,集心理学、生理学、运动医学、营养学、力学等为一体的体育科学。

通过乒乓球教学使学生掌握乒乓球的理论知识,基本技术、战术;培养大学生乒乓球组织能力、编排能力和裁判能力;培养大学生坚强的意志品质,良好的心理素质和适应能力。

二、课程地位与目标

课程地位:乒乓球课程是最佳的大脑运动:大学生们在球台进行运动时,大脑在短时间内,要对来自眼睛、耳朵的信息进行思考分析与综合,调动视觉、听觉各感觉器官、运动中枢及全身肌肉快速工作,选择最佳击球点,进行恰如其分的回击,长期练习,可大大提高大学生们神经系统反应速度和综合协调能力。

乒乓球运动能使大学生们在循环、呼吸系统的功能大大加强,运动使心肌变得发达有力,心容量加大,每搏输出量增多,血管壁弹性增加,这些变化对大学生们十分有益,减少心血管疾病的不良影响,同时可使呼吸肌得到锻炼,可增加肺活量,改善呼吸功能。长期的乒乓球运动不仅可使上肢、下肢和腰背肌肉发达健壮,关节更加灵活、稳固,相应也提高了大学生们的速度素质、力量素质和身体的灵活性和协调性,使大学生更健壮充满活力。

乒乓球运动可培养大学生良好的心理素质:在全面提高身体素质的同时,也培养了学生勇敢顽强、机智果断、拼搏向上的精神,产生一种良好的心理调节作用。促进交流,增进友谊:通过参加课堂组织的乒乓球交流比赛,可以相互交流经验,切磋球技,达到相互学习,共同提高的目的,建立良好的人际关系,使大学生在生理、心理、社会适应等方面都得到良好发展。

教学目标:

- 1、通过教学使大学生多了解一些乒乓球的常识,认识乒乓球在体育中,特别是在中国

体育中的重要性（乒乓球是我国的国球）积极参加乒乓球运动，并逐步养成经常锻炼的习惯，具有一定的欣赏乒乓球比赛的能力。

2、掌握乒乓球运动的基本技能和方法，能科学地进行乒乓球技术练习，并达到健身的目的，不断提高乒乓球运动能力，提高乒乓球运动技术水平，不断发展自己的运动才能。

3、能通过乒乓球课程的练习，使大学生的乒乓球素质、身体素质均得到提高，培养学生勇于拼搏和积极向上的生活态度。

4、能够在乒乓球课程中享受的运动的乐趣，体验成功的感受，陶冶学生的情操。

5、能够在乒乓球课程中表现出良好的体育道德和个人、集体团队合作的精神，正确处理竞争与合作的关系，同时能够形成良好的行为习惯。

三、课程教学内容及要求

1. 理论部分

乒乓球运动简介、发展、锻炼价值及特点。基本技术、战术简介与分析。

2. 实践部分

（1）技术与战术教学：握拍法——直板握拍法、横板握拍法；站立、准备姿势——直板站位、横板站位；推挡球——反手推挡球、减力推、加力推；正手攻球——近台攻球、中台攻球、侧身攻球；搓球——正、反手搓球；左推右攻——反手推斜线、正手位攻直线；推挡侧身——推挡后用正手攻斜线；发球——发各种旋转的球、配套发球；拉球——拉下旋球以及介绍弧圈球；正手中远台攻球、推挡侧身扑正手、弧圈球打法；步法——单步、换步、跳步、跨步、侧身步、交叉步。

（2）战术教学：发球抢攻战术；搓攻战术；左推右攻战术；拉攻战术；削球战术。

3. 技能部分

（1）通过课堂教学比赛，提高学生的技术、战术的运用能力，并配合教学比赛，培养学生担任裁判工作的能力。

（2）通过课堂提问、课外作业以及技、战术演示，培养和拓宽学生的表达能力。

（3）通过课堂教学，提高学生锻炼身体的自觉性，使学生终生受益。

4. 身体训练部分

（1）乒乓球运动专项素质训练。（2）国家体育锻炼合格标准训练

5. 考试部分

（1）理论知识。（1）技战术：左推右攻、搓球、拉弧圈基本技术达标与技评。（2）比赛。

四、教授方法与学习方法

教授方法：结合乒乓球课内容的教学要求，针对学生认知活动的特点，采取讲授、研讨、分组练习，线上、线下混合等多种教学模式与方法。

学习方法：根据乒乓球课程及学生学习特点，给出学生学习乒乓球课程的指导和建议。

五、教学环节及学时分配

1、理论教学：2学时；实践教学：24学时；比赛教学：6学时。

六、考核与成绩评定

表4 各章节学时分配表考核方式及成绩评定分布表

考核方式	比例(%)	主要考核内容及对毕业要求拆分指标点的支撑情况
平时成绩	20	课程的出勤率、课堂的基本表现
考试成绩	80	对乒乓球技战术情况的全面检验，考核学生对基本技术、基本战术基本理论、比赛方法和实战能力等方面的掌握的程度。

七、考核环节及质量标准

考核方式	评分标准
1、考勤	20分
2、理论	10分
2、技战术考试	50分
3、比赛	20分

制定者：高兵

批准者：张楠

2021年6月

“体育舞蹈”课程教学大纲

英文名称: [College PE Sports Dance](#)

课程性质: 通识教育选修课

学分: 1.0

学时: 64

面向对象: 大学本科生

使用教材及参考书: 陈建生, 谢伦立. 大学体育. 北京: 体育大学出版社, 2013.06

一、课程简介

体育舞蹈课程纲要是根据国家教育部颁布的《高校学校体育工作标准》, 结合体育舞蹈的发展和体育舞蹈教学特点而制定的。

体育舞蹈是具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈, 体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体, 既具有一般体育项目所有的健身和竞技价值, 又具有其它体育项目无法比拟的独特艺术魅力和社会观赏功能, 同时它也是陶冶情操, 锻炼体魄的极好形式, 受到社会各界的广泛欢迎。拥有 74 个会员国的“国际舞蹈运动总会”(International Dance Sport Federation)于 1997 年 9 月 4 日正式成为国际奥林匹克委员会会员, 2000 年成为悉尼奥运会表演项目, 2008 年将成为奥运会正式比赛项目。

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构, 分为现代舞(摩登舞)和拉丁舞两大类。现代舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹 5 种舞; 拉丁舞包括桑巴、恰恰、伦巴、斗牛舞和牛仔舞 5 种舞。由于受学时限制课堂上只能学习部分舞种(华尔兹、), 为选修课教学进行教学内容和辅导。

体育舞蹈教育直接作用于学生的感情世界, 并引起共鸣, 使其产生激动、联想和想象, 从而自觉地接受道德情操、精神品质、意识观念乃至心灵深处的陶冶, 如同春雨滋润大地“随风潜入夜, 润物细无声”使学生受教育在不知不觉之中。体育舞蹈直接而生动的体现着学生深层次的心理状态以及价值观和对人生意义的探索, 它具有自娱自乐、抒发情怀、交流情感、增进友谊、健身美体、延长青春、赏心悦悦、陶冶情操、认知社会、宣传教化、团结鼓励的价值和功能。

体育舞蹈教学最终目的进一步提高学生身体素质和生理机能, 完成《学生体质健康标准》等各项测试。进一步提高学生的体育科学理论和运动知识水平。指导学生合理地进行课外体育锻炼, 培养自觉锻炼的习惯, 为终身体育锻炼打下良好基础。

二、课程地位与教学目标

课程地位: 体育是大学教育的重要组成部分, 是衡量育人质量的重要标准。贯彻党的教育方针、全面推进素质教育和健康教育, 体育有着不可替代的作用。

建设“国际知名、有特色、高水平研究型大学”的办学定位思想指导下, 北京工业大学全面推进育人质量的提高, 学校作为培养卓越工程师的摇篮, 为社会培养身心健康的应用型创新人才是学校教育的责任。北京工业大学的体育教学工作正是在这种氛围中贯彻党的教育方针, 符合北京工业大学人才培养的要求, 落实《普通高等学校体育工作基本标准》精神, 特修订北京工业大学体育与健康课程教学大纲。体育舞蹈教育课程的设置是实施素

质教育的重要环节，也是培养合格人才的重要手段之一。

体育舞蹈课程结合学生实际情况，依照健身性与文化性相结合的原则，从实际出发；注重实效，采取科学性和针对性的方法，使学生在掌握学习体育舞蹈基本技能的基础上，培养学生思想品德、气质、礼仪以及终身体育的良好意识，为学生健康服务，使其更好地立足于社会，服务于社会。

教学目标：坚持“健康第一”的指导思想，全面推进素质教育，以健康为核心的终身教育理念。学校教育要以学生发展为中心，重视学生的主体地位，从课程设计到评价的各个环节，始终把学生健康、全面发展放在中心地位。紧紧围绕育人的宗旨，以教师为主导，学生为主体，身心为基础，把体育理论知识、技能与身心健康知识和方法有机结合起来，以学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要手段，把与之相关的体育运动知识、培育健康的心理和培养健全的人格结合到课程教学中；通过体育教育使全体学生的运动参与意识增强，运动技术技能提高，身体健康、心理健康和社会适应能力得以全面促进。

体育舞蹈是男女二人或多人练习的一种动态性的非语言文字的人体文化，它可以充分展示自身的人体美。在音乐的伴奏下以优美舞姿抒发情感，表现意境，陶冶情操，实现身心合一的一种运动，可以实现有效地发展身体，有利于心脏功能的改善和提高，在掌握技能中寓练于乐，达到增进健康的目的。

除此之外，体育舞蹈是由文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目，它具有自娱性、健身性、竞技性、表演性等特点，是文艺和体育的结合体，是国际流行的男女双人舞蹈，当前已成为体育教育手段。通过体育舞蹈的学习和实践，初步掌握“世界性形体语言”，培养文明礼貌和社交能力，陶冶情操，促进身心健康。

三、课程教学内容及要求

教学内容

1.理论教学：（1）体育舞蹈概述。起源-发展-国内外发展概况。（2）体育舞蹈运动作用与意义。（3）体育舞蹈的创编原则。（4）体育舞蹈欣赏。

2.实践教学：

（1）专项技术：华尔兹舞的基本步伐：左足并换步、右转步、右足并换步、左转步、叉形步、追步自侧行位右旋转步、左转后三步、左转前三步、迂回步右旋转步、旋转锁步、犹豫换步。平四舞的基本舞步：男女各转 180°、高手钻、背后换手、双人翻、反弹琵琶，叉转 180°、横移、新疆舞步，蒙古舞步、云步。基本舞步组合（华尔兹，平四，）。

（2）专项素质：协调性：在音乐配合下（分合配合）。柔韧性：头、胸练习、脚步的支撑练习。表现力：情感表现、头部运转。身体造型：造型（头、胸、腰、腿）。体育舞蹈社交活动范围基本素质。

（2）身体素质：1200 米跑练习；花式跳绳；核心部位；普拉提 瑜伽。

教学要求

- 1、掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法。
- 2、掌握基本的练习方法，培养音乐感，进行自我的审美教育。
- 3、培养学生具有一定表演比赛能力和欣赏比赛能力。

- 4、利用技能和方法进行社交礼仪活动，适应社会需要。
- 5、提高学生身体素质和生理机能，完成《学生体质健康标准》等各项测试。
- 6、提高学生的体育科学理论和运动机能水平，培养自觉锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好基础。

四、教学进度

周次	阶段	课的内容	阶段目标	基本要求
第一周	恢复体力	1.介绍体育舞蹈课教学内容，课时安排，课堂要求，教学要求，教学评价。2.慢跑1600米，瑜伽拉伸练习。	明确要求，恢复体力。	严格执行并很好完成。
第二周	学习与巩固	握持姿势、韵律摆动、节奏练习、升降动作、擦地、芭蕾基本手位、小跳、西班牙手位、腰的转动、向侧、后蹲移练习、躯干练习。	初步掌握教学内容恢复体力练习。	严格执行并很好完成。
第三周		1.学习华尔兹 左足并换步、右转步。2.巩固握持姿势、韵律摆动、擦地、芭蕾基本手位、小跳、西班牙手位。3.素质练习：1200跑。	学习内容初步掌握。巩固内容掌握素质有明显提高。	
第四周		1.学习华尔兹左转步、叉形步。2.巩固握持左足并换步、右转步。3.素质练习：1200跑。4.花式跳绳一级。		
第五周		1.华尔兹右旋转步、左转后三步。2.巩固握持华尔兹左转步、叉形步。3.素质练习：1200跑。4.花式跳绳一级。		
第六周	学习与巩固	1.学习华尔兹左转前三步、迂回步。2.巩固握持右旋转步、左转后三步。3.素质练习：1200跑。4.花式跳绳一级。	学习内容初步掌握。巩固内容掌握素质有明显提高。	严格执行并很好完成。
第七周	巩固与提高	1.学习华尔兹、旋转锁步、犹豫换步。2.巩固握持左转前三步、迂回步。测验：800跑。	学习内容初步掌握。巩固内容掌握素质有明显提高。	严格执行并很好完成。
第八周	巩固与提高	1.华尔兹总复习。2.素质练习：花式跳绳二级。	巩固内容掌握素质有明显提高。	严格执行并很好完成。
第九周	巩固与提高	1.学习平四男女各转180°，高手钻。2.巩固握持华尔兹套路。3.素质练习：花式跳绳二级。	学习内容初步掌握。巩固内容掌握素质有明显提高。	严格执行并很好完成。
第十周		1.学习平四背后换手、双人翻。2.巩固握持男女各转180°，高手钻。3.素质练习：花式跳绳二级。		
第十一周		1.学习平四反弹琵琶，叉转180°2.巩固握持背后换手、双人翻。3.素质练习：花式跳绳二级。		

第十二周	巩固与提高	1.学习平四 插转横移。2.巩固握持反弹琵琶，叉转 180°。3.素质练习：花式跳绳二级。	学习内容初步掌握。巩固内容掌握素质有明显提高。	严格执行并很好完成。
第十三周		1.学习平四 新疆舞步蒙古舞步、云步。2.巩固握持插转横移。3.素质练习：花式跳绳二级。		
第十四周		1.平四套路总复习。		
第十五周	教学评价	考核。华尔兹 组合。平四组合。	掌握华尔兹组合、平四组合。	严格执行并很好完成。
第十六周	理论学习	体育舞蹈概论及体育舞蹈欣赏。	掌握体育舞蹈概论。了解欣赏体育舞蹈。	重点掌握对体育舞蹈发展时间点，分类。

五、教学环节安排与要求

1.课堂讲授

课堂教学是教师讲解基本动作要领并示范使学生掌握课堂教学内容及基本动作方法并掌握教学内容，要求学生能掌握关键技术。

2.实践教学

实践教学是每周一次体育课专项体育舞蹈教学内容华尔兹，平四，探戈恰恰。专项素质练习，身体素质。要求提高学生身体素质和生理机能，完成《学生体质健康标准》等各项测试。提高学生的体育科学理论和运动知识水平。指导学生合理地进行课外体育锻炼，培养自觉锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好基础。

3.理论教学

理论教学是体育舞蹈理论知识学习加深对其认识，促进对其动作掌握及理解。要求掌握基本知识。

4.课外指导

课外体育指导是课的延伸，主要是巩固提高课上学习基本技术按 1:2 比例时间。也就是课上一小时课下两小时练习。要求时间保证，教师辅导。

体育舞蹈的教学建议以抓基本姿态和基本舞步为重点，同时要多训练学生对音乐节奏的感觉，教师可根据以及学生乐感的实际情况，选取舞曲，练习舞步时多配以音乐。对于花步的教学要适当引导，不可贪多。

通过讲解舞蹈风格和欣赏观摩比赛表演，加强学生对音乐意境的领悟和理解，培养舞蹈特有的表现力。

六、教授方法与学习方法

教授方法：因材施教法，一对一法，循序渐进法，示范法。

学习方法：养成终身体育锻炼的习惯，课上认真听教师讲解动作要领，看教师示范，上课多练习，不懂就问，下课要复习反复练习。利用多媒体学习。

七、学时分配

结构	学时	教学内容
身体素质	8	1.身体素质 800 米跑，立定跳远；2.专项素质：协调性：在音乐配合下（分合配合）；柔韧性：头、胸练习、脚步的支撑练习；表现力：情感表现、头部运转；身体造型：造型（头、胸、腰、腿）；体育舞蹈社交活动范围基本素质。
技战术	20	华尔兹组合、平四组合
理论	2	体育舞蹈概论及体育舞蹈欣赏
过程评价	2	考勤

八、考核与成绩评定

1.教育部要求

严格执行 2014 年 7 月教育部颁发的《普通高等学校体育工作基本标准》的课程标准。

(1) 体育课为必修课，成绩要以素质评价（30%）、技术评价（50%）、理论评价（10%）和考勤（10%）综合评定。考试时实事求是，如有作弊，体育成绩以零分计。

(2) 体育课为实践性课程，学生不得申请免修，要按课堂出勤要求出勤并完成所有的教学实践环节。学生未能按要求出勤、完成实践环节的，考试以零分记载，必须重修。

(3) 一学期内无论何种原因，根据考勤，缺课超过教学 10 学时（5 次课，含 5 次），不得参加本课程的考试，必须重修。

(4) 学生迟到、早退从学习成绩中扣 1 分；病事假每次从学习成绩中扣 2 分。

(5) 学生迟到、早退超过十五分钟即为旷课，旷课每次从学习成绩中扣除 5 分。

(6) 公共体育课为必修课，不及格者须重修。

(7) 根据教学场地和师资配备的实际情况，一、二年级学生应按学校的要求，在学期前规定时间完成网上选课。课程一经选定后，原则上一年内不可以再换班和项目。

(8) 学生患有疾病，但可以参加一般体育活动的，在开学初开具市级医院证明，校医院盖章确认后，可参加保健班学习，但期末总成绩不得超过 70 分。开课五周后仍未上课者不再办理转入保健班。

(9) 一学期内旷课 6 学时以上（3 次课，含三次），不予评定成绩，必须重修。

内容	学期	比例%	评价内容	评价方法与标准
素质评价	1	30	800 米跑；1000 米跑	国家学生体质健康标准
技术评价	1	30	华尔兹	教师考试
	2	20	平四	
理论知识		10	体育舞蹈概论、欣赏、比赛规则及竞赛编排	教师批阅试卷。
过程评价		10	考勤	体育课学生管理规定

2.考核方法

男女组成一组，由 1 组在一套音乐伴奏下，完成基本舞组合，必须在规定的时间内始终。由教师进行技评。

印象分：出场、仪表、舞程线。

舞姿：步伐、节奏、形体。

双方配合：协调、优美、花步。

表现力：情感、形体表现。

3. 评分标准（总分：100分）

1、出勤占 10%。2、理论占 10%：体育舞蹈概论及体育舞蹈欣赏。3、体能素质占 30%：
女生：800 米，立定跳远。4、技术达标与技术评定占 50%。

（1）评定技术内容：课堂教学舞步组合：华尔兹组合 平四组合。

（2）评定动作标准：优秀（50—40 分）：动作正确规范、清晰流畅，音乐表现力好，
身体姿态和协调性好，完全达到《教材》规定动作。

良好（39-35 分）：动作比较正确规范、清晰流畅，音乐表现力比较好，身体姿态和协调性
较好，较好地达到《教材》规定动作。

合格（34—30 分）：动作基本正确规范、清晰流畅，音乐表现力一般，身体姿态和协
调性一般，基本达到《教材》规定动作。

不合格（29 分以下）：不能完成整套动作组合，音乐表现力差，身体姿态与协调性差，
未能达到《教材》规定动作。

制定者：果梅

批准者：张楠

2018 年 12 月

“形体礼仪”课程教学大纲

英文名称: Physical Etiquette

课程性质: 通识教育选修课

学分: 1.0

学时: 32

课程类别: 工程经济与项目管理 文化自信与艺术鉴赏 科学探索与创新发展
道德修养与身心健康 沟通表达与全球视野 其它

面向对象: 本科生

先修课程: 无

教材:

[1] 樊莲香等. 形体与形象塑造 中山大学出版社, 2004-07-01

[2] 胡晓华等. 大学生形体礼仪. 自编教材

参考书、参考资料及网址:

[1] 于晓红 胡晓华等 “与健康约会”办公室健身驿站, 军事医学科学出版社, 2001-07-26

[2] 郭可愚著. 形体美. 人民体育出版社, 2006.12

[3] 曾宪刚著. 体育美学. 人民体育出版社, 20XX

[4] 胡翎著. 女大学生高雅气质训练[M]. 北京:中国林业出版社, 2002: 1-10

[5] 沈 艺. 关于舞蹈艺术形体训练的研究与思考[J]. 沈阳音乐学院学报, 2004, (3): 79-80

[6] 李晓新. 体育舞蹈教学对促进大学生身心发展的实验研究[J]. 北京体育大学学报, 2006, (12): 1704-1705.

[7] 张宋欣著. 现代女子健美[M]. 北京体育大学出版社, 1998

[8] 徐爱琴著. 实用礼仪学[M]. 杭州浙江大学出版社, 2005

[9] 杨敏编. 大学生礼仪修养[M]. 银川宁夏人民出版社, 2005

[10] 金正昆著. 社交礼仪教程[M]. 北京中国人民大学出版社, 2005

一、课程简介

形体礼仪,是指人的肢体语言(形体、姿态、面部表情等)符合大众主流审美意识的行为规范。不同表情会传递不同的信息,我们的体态也有“表情”,很多时候,这种体态语言和表情更能传达一个人的思维,展现一个人的气质与修养。大学生形体礼仪课是利用课程所特有的文化内涵和实践特征,在增强学生体质的同时利用大学生的向美心理,培养学生形成正确的审美意识;塑造外在美(形体美)——塑身、运动训练;其次是进行身体基本姿态美(站、走、坐、蹲)的规范化训练;同时进行气质美(言行举止、表情)训练,内在美与外在美和谐统一。它不仅是大学生的“岗前培训课程”,同时又实现了现代女性对美和健康的多方面追求,对于女大学生具有较高的实用价值。

二、课程地位与教学目标

课程地位:

1、在身心健康方面,本课程对增强学生身体素质,提高对环境的适应能力和对疾病抵抗能力。掌握基本的运动技术技能,学会为自己创编运动处方,养成自觉锻炼的健身习惯。

树立终身体育意识打下坚实的基础。

2、能有效矫正身体不良姿态、培养学生有端庄大方的仪表、优雅得体的举止、诚恳谦逊的人格、有善良美好的心灵、有规范的个人行为。了解个人交往礼仪及求职面试、商务礼仪的基本行为要求，形成良好的个人修养、职业风范。懂文明礼貌，具备较强的团队协作能力和社交能力，为进入职业生涯打下良好的基础。

3、培养学生正确的审美观念和感受美、鉴赏美、创造美的能力。利用学生的向美心里，改善心理状态，克服心理障碍，调节自己的情绪，养成积极乐观的生活态度。陶冶情操，促进身心健康。

4、本课程在培养学生内、外兼修，健全人格，全面发展成高素质人才中起着举足轻重的作用。

教学目标：

1、增强学生身体素质，提高对环境的适应能力和对疾病抵抗能力。拥有健康的身体和健康的心理。学会 3-5 种运动技能及锻炼方法，养成自觉锻炼的健身习惯。

2、矫正不良姿态，形成美的体态、美的姿态（站、走、坐、蹲）。培养学生有端庄大方的仪表、优雅得体的举止、诚恳谦逊的人格、善良美好的心灵、有规范的个人行为。具有良好的个人修养、职业风范。

3、训练大学生美的表情、美的气质（行为举止端庄、优雅大方）。培养学生正确的审美观，提升感受美、鉴赏美、创造美的能力。利用学生的向美心里，改善心理状态，克服心理障碍，调节自己的情绪，养成积极乐观的生活态度。

4、培养学生文明礼貌和社交能力，陶冶情操；了解大学生个人礼仪及求职面试礼仪的基本行为要求。为进入职业生涯打下良好的基础。

支撑的毕业能力项

[1] 通过比较系统的学习形体礼仪的理论知识，了解体育运动和体育文化的基本知识和保健知识，通过系统的形体礼仪训练，掌握锻炼身体的基本技能，具备合格的运动能力。

[2] 通过课内、外一体化的教学、训练、展示、比赛等多种教学形式，养成学生良好的运动和健康习惯，促进身体健康，培养乐观向上的生活态度和健康心理。

三、课程教学内容及要求

1、课程内容及要求

（1）第一章 基础理论部分

掌握：形体礼仪训练的任务及基本内容。**理解：**形体礼仪的含义。**了解：**形体礼仪训练的基本原则及方法。

教学重点：建立正确的审美理念。

教学难点：掌握形体礼仪训练的任务及基本内容。

[简介]：我国美学发展史。

（2）第二章 形体梳理

掌握：基本掌握形体梳理的基本方法。**理解：**理解身体核心部位的功能。**了解：**身体骨骼、肌肉、关节的运动机理。

教学重点：掌握形体梳理的基本方法。

教学难点：矫正不良体态。

[简介]：躯干所包含肌群的训练。

（3）第三章 体态训练——形体芭蕾

掌握：形体芭蕾的基本手型、臂型、手位动作要领。理解：形体芭蕾把杆训练、地面组合训练的内容及方法。了解：形体芭蕾的基本脚位动作、基本舞姿训练的要领。

教学重点：形体芭蕾地面组合训练。

教学难点：基本舞姿的掌握。

[课外训练内容]：形体芭蕾舞蹈组合。

（4）第四章 身体姿态训练

掌握：掌握身体姿态的规范要领（站姿、走姿、坐姿、蹲姿、面部表情）。理解：各种姿态的训练方法。了解：不同场合的不同站姿。

教学重点：站姿和走姿训练。

教学难点：面部表情训练。

[课外训练内容]：跑姿训练。

（5）第五章 形体素质训练

掌握：掌握 3-5 种形体素质训练的方法（徒手，垫上，器械：杠铃、哑铃、弹力带、健身球、绳等）。理解：柔韧、力量训练在形体训练中的作用。了解：普拉提运动的特点。

教学重点：学会制定符合自身情况的训练计划。

教学难点：培养学生终身体育思想及自觉锻炼的习惯。

（6）第六章 演讲手势与面试礼仪

掌握：演讲手势。理解：面试礼仪。了解：了解演讲的语言。

教学重点：面试礼仪。

教学难点：演讲手势。

[延伸学习]：演讲与面试时的仪表仪容。

（7）第七章 大学生个人行为规范

掌握：在塑造了外在美的基础上如何规范个人的行为。理解：在学习环境、生活环境、街道、剧院、运动场等公共环境的行为规范。了解：交往礼仪（握手礼仪、自我介绍）接待、引导礼仪及手势。

教学重点：交往礼仪的尊重原则。

教学难点：把小的细节训练成习惯。

[延伸内容]：餐饮、电话、乘车礼仪。

2、支撑毕业能力项的教学内容

[1] 健康阳光的身心：通过形体素质训练，熟练掌握普拉提、艺术体操、健美操、瑜伽、形体芭蕾等相关内容的塑形健身方法 5—7 种。

[2] 挺拔健美的体态：通过站、走、坐、蹲等身体基本姿态训练，矫正原先存在的不良姿态，

[3] 优雅端庄的举止：舞蹈、芭蕾训练是针对学生形体、体态的初步规范训练，能够提高学生的基本素质；改善其自身形体条件；规范形体动作；培养节奏感；动作的协调性；

调解肌肉的用力和放松。形体训练方法也有很多种，其中最具说服力的就是芭蕾形体训练，它以其科学性、系统性和可行性成为了想要拥有修长优雅形体气质人群的首要选择。长期进行芭蕾形体训练，能够改善学生的形体，塑造培养其高雅的气质，带来了美的改变。

[4] 规范的行为举止：大学生个人行为规范学习

[5] 较强的自我约束力：课堂常规训练

四、教学环节安排及要求

根据学生的实际情况，结合教学目标、任务，利用课程特点和教学资源设计好教学的各个环节。利用年轻学生的爱美之心，不断改进、大胆创新教学方法，力求使教学的每一个环节都成为一个育人的过程。比如：

1、开学第一课。首先老师和学生依次做自我介绍，然后，老师根据学生的自我介绍引入形体礼仪课程的教学目标、内容、任务和要求。把学生的需求和教学的教学目标搭建起来，让学生知道这个课程的学习不仅能满足，还远远超出他们的需求，更能使她们终身受益。将内容引入形体礼仪课程的特点及学习内容上。最后，老师再根据学生在自我介绍时的体态、站姿、走姿、语言表达等方面存在的问题，提出课堂学习时出勤，服装、鞋、发型等方面的课堂常规要求。

2、竞聘体委。班上的同学大多来自于不同的学院和班级，同学之间大都互不熟悉。老师首先教授第一个新内容——握手礼仪，然后，要求每个同学用握手礼，去认识班内5个陌生的同学。有了这个基础，老师再介绍体委产生的方法，就是自己报名、同学推荐。体委是协助老师为上好每一节课的小帮手，要付出一定的时间和精力热心为大家服务。有付出也会有收获，体委能培养学生大胆、自信的心理素质和语音表达、组织协调能力。体委也是形体礼仪课给同学们的一个培养自己的平台，调动起学生的积极性，随后的报名、竞聘一气呵成。

3、从细节做起、培养习惯。上课初始，老师就先做一个错误的示范，老师一个手拿着手机跳一段舞。学生看着，想说，不敢说，想笑，不敢笑，因为她们觉得这样很不合适，于是，老师引导学生去思考，我们同学是不是有在上课使用手机的情况，再提出要求，上课的时候把手机放到静音，然后放在包里，不能随身携带。第二次课，又提出第二个针对手机的管理要求，进入形体礼仪教室以后，要学会自我控制，不使用手机，专心上好课。课前，只要走进教室，就要把手机收起来，开始压腿拉伸。这个要求全体同学表决，一旦通过，老师、体委、组长与同学互相督促执行。几周后，学生的自我控制力有很大提升。

形体礼仪是一门向美课程，教学是以美为中心，训练学生美的身体、美的姿态、美的行为。有了认识，就开始把学生引入培养训练的过程。这个过程需要长期坚持，才能把一些细节训练成习惯，最后到自然。比方说身体的基本姿态站和走，学的时候感觉很容易，但是要矫正自己以前不良的姿态，建立正确的姿态，并形成自己的自然状态，就需要一个很长的训练过程。上课学，下课练，在宿舍和同学一起靠墙站，走路时练走姿，回家教会家长一起练站姿。还有表情训练，大家都认为笑是本能，谁都会，但要经常保持一个美丽的微笑是非常不容易的，需要经过长时间的训练。需要课上学表情，课下对镜子训练，每天坚持，直到拥有。这些要求，虽然细小，一旦形成习惯，会让学生体会到身体和心理的巨大改变。

4、培养节奏感，提高对音乐的表现能力。在学习华尔兹舞蹈前期，首先学习基础的前进步和后退步（也就是我们俗称的方步），学会后，让学生集中听音乐，找节拍，引导学生感受音乐的美妙旋律，产生一种想用自己的肢体语言去表达音乐律动的冲动，就这样从开始的听，到用双手打节拍，再到身体动起来。学生对音乐的感知和美欣赏能力等艺术修养也在慢慢提高。

5、在塑身训练时，让学生理解每一个动作在增强肌肉力量、拉长线条、舒展姿态等方面所起到的积极作用，鼓励学生在进行塑身和柔韧训练时，即使感觉疼痛、全身冒汗，也要保持微笑、坚持训练。在分组学习过程中，让学生互相找问题，挑毛病，再一起探讨矫正方法，学会正确动作。教会学生学习时动脑筋，团结协作，快速成长。

6、在课堂教学中，注意发现学生们的问题,并积极寻找解决办法。如 800、1000 米测试是最让学生头疼的环节。但中长跑训练是增强心肺功能，提高健康水平，简单易行、锻炼价值较高的有氧运动。教学中发现，其实学生不是怕长跑，而是在测试时，快速跑的过程中，由于延续较长时间，易出现呼吸急促、胸闷气短、体乏无力、恶心难受等现象，这些现象给学生造成了很大的心理负和精神压力，感觉难以承受，会产生再也不想跑的念头。针对这个问题，老师特别讲解在长跑运动中，会出现生理“极点”现象的知识。在天气许可的情况下，每节课的最后 15 分钟，一般会安排 1200-1600 米的慢跑素质训练，逐渐提高学生们的长跑适应能力。同时强调，克服“极点”除了技术调理，最重要的是坚持心理，这也是培养顽强拼搏意志精神品质的关键时刻。经过一段时间的训练，学生们渐渐对跑步不再是感到惧怕，身体素质也获得逐步提高，为“形体礼仪”训练奠定了基础。

7、课内外一体化。在课堂教学之外，积极利用网络技术，进行理论学习、考试，资料传送、问题解答，课外练习的布置、安排、督促和检查，并将学到的东西及时用在教学过程中。不断改进教学模式，在传统的基础上采用课上课下，集体、个人与小组，课内外一体化的学习方式；将考核放在比赛和表演中进行，全方位培养学生健康心理、品德修养和艺术素质；培养学生自觉锻炼、自主学习的终身体育意识。学生们付出的是汗水，感受的是自身内在的变化，收获的是身心素质的提高。

五、教授方法与学习方法

教授方法：形体礼仪是一门实践性很强的课程，同时，它又是与艺术素养、审美意识、品质修养、礼仪规范完美结合的交叉学科。因此，教学方法要根据各个方面的需求，不断改进、创新，提高教学质量。结合学生实际和教学目标要求，教学中会采用以下几种教学方法：

1、讲解、示范法：在新授课时，通常老师先完整示范——讲解——分解教授的方法。

(1)讲解时教师的语言要清晰、简练、准确、生动，并富有感染力的语言要清晰、简练、准确、生动，并富有感染力。可使用设问和解疑。

(2)注意动作示范的“示范面”：正面示范：教师与学生相对站立所做的示范是正面示范；背面示范：教师背向学生站立所做的示范是背面示范；侧面示范：教师侧向学生站立所做的示范是侧面示范；镜面示范：教师面向学生站立所做的与学生同方向的示范是镜面示范。

(3)动作示范要注意速度、距离、视线、视线干扰、多种媒介途径的配合。

(4)动作示范要有明确的目的；示范要正确、美观；正确选择动作示范的位置与方向；

示范与讲解有机结合。

(5)分解教学的顺序可以是多样的，教学中常用分进式、连进式和递进式三种。

2、预防和纠正错误动作法：主要运用语言和直观的方法，使学生建立正确的动作概念，用生动而准确的语言描述和手动动作示范帮助学生明确动作的顺序、要领，要运用各种诱导性、转移性练习来防止受旧技能干扰所产生的错误动作；根据错误动作的性质，可采用限制练习法、诱导练习法、自我暗示法和消退法等予以纠正。在纠正错误动作与帮助时应注意首先要充分肯定学生的进步，以易于学生接受和增强改错的信心，切忌讽刺和挖苦学生；要纠正主要的错误动作。有时，主要的错误动作被纠正了，相关的错误动作也就随之消除了。

3、游戏、竞赛法：教学中利用体育游戏中的情节、竞争与合作等要素，培养学生的思考和判断能力，提高学习兴趣，陶冶学生的情操，对学生进行心理锻炼等。比赛是对学生进行多方面教育的好方法，要在提高学生运动技能的同时，进行良好体育风格的教育，如让学生自觉遵守比赛规则、防范伤害事故、互相协调配合，培养互助团队精神等。

4、以探究活动为主、同学合作的教学方法：努力创设一个有利于学生开展探究发现活动的良好情境，引导学生的发现问题、解决问题的教学活动，提升学生创造性学习思维。

5、分组教学法：一般情况下，每一个学生都在一个常设小组内进行学习活动，但课堂上老师又会根据学习环境、学习内容、进度等情况，进行分组轮换，可以使学生获得较多的练习机会，也可以培养和锻炼学生独立学习的能力，有利于学生互帮互助，培养学生自学、自练、自评的能力。

说明：要服务于课程教学目标，同时结合课程内容的教学要求以及学生认知活动的特点，可以包括讲授、研讨、同伴教学、探究教学、项目驱动、案例教学等多种教学方法与模式。

学习方法：

1、自主学习法，在新授课前，老师选择 5-6 个适合的内容，提前把要学习的内容，用视频的形式传给学生，让学生利用课余时间，选择自己喜欢的学习内容来完成老师提出的课外练习任务。这种开放的自主学习形式，可以使学生充分的去体验学习的愉悦，树立自信。老师选择好学习内容是自主学习的关键；调动学生的好奇心，引导学生去探索学习与方法，提高学习兴趣是重点；尊重、欣赏学生的体验与感受是自主学习的核心。

2、合作学习法，合作学习就是把全部学生分成两人或两人以上的学习小组。同小组同学一起探究学习、训练，互相帮助，互相保护，共同进步，达到锻炼学习的目的。这种学习方法特别能够建立一种和谐愉快的学习氛围，增强同学之间的友谊。营造一种愉快和谐、团结互助的课堂气氛。

3、创新学习法。主要培养学生的实践能力和创新精神。在教学实践中，会经常给学生提供一些创新学习的机会。比如，大一学生学习创编运动处方，学生根据自己身体状态和身体素质情况，制定出一个 60 分钟左右训练处方，按照处方内容一周内执行 3 次，并拍摄成视频或者照片，找出处方中的问题，再与老师一起沟通修正。大二学生学习创编一段 2 分钟左右的形体舞蹈。在这个过程中，学生要有自己的创意和一定的运动能力。要运用自己已知的甚至未知的一些知识去思考、学习、编排适合自己的运动处方或者是形体舞蹈。

4、展示、表演学习法，给学生一个展示表演的学习平台。

六、学时分配

表 1 各章节学时分配表

章节	主要内容	学 时 分 配					合计
		讲授	习题	实验	讨论	其它	
1	概论	1					1
2	形体基本形态训练			10			10
3	身体基本姿态训练	1		8			9
4	形体素质训练			6		1	7
5	个人行为规范	1		3	1		5
合计		3		27	1	1	32

七、考核与成绩评定

表 2 考核方式及成绩评定分布表

考核方式	比例 (%)	主要考核内容
学习过程	10	校园跑，每周三次，每次 2000 米
体育理论	10	形体礼仪相关的基础理论知识，网上考试
身体素质	20	第一学期 50 米跑，1 分钟仰卧起坐；第二学期 800 米跑，立定跳远
专项 1	30	形体舞蹈 1（偏艺术体操和形体芭蕾）；形体舞蹈 2（学生可自选）
专项 2	30	第一学期：姿态（站、走）10，行为规范情景剧 20；第二学期：风采展示 30 分

制定者：胡晓华

批准者：张楠

2021 年 6 月

“形体普拉提”课程教学大纲

英文名称: Pilates Body

课程编号: 0006415

课程性质: 通识教育选修课

学分: 2.0

学时: 32

面向对象: 大学二、三、四年级本科生

先修课程: 无

教材及参考书:

- [1] 陈建生, 谢伦立. 大学体育. 北京: 体育大学出版社, 2013 年 6 月
- [2] 韩俊 普拉提教程: 初学到高手. 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016 年 1 月
- [3] 张孟红 普拉提教程: 垫上. 北京: 清华大学出版社, 2018 年 6 月
- [4] 乔·安·史道格-琼斯 动作解剖: 舞蹈、普拉提、瑜伽运动技巧解析. 北京: 北京科学技术出版社, 2019 年 8 月

一、课程简介

形体普拉提是一门新兴的学科, 它集瑜伽、舞蹈、体操、健康、心理等多种学科为一体, 具有极其鲜明的特性。普拉提(Pilates)是由德国著名运动康复专家 Joseph Pilates(约瑟夫·普拉提)创立并推广的一种加强肌肉力量、提高身体柔韧性和协调能力、改善姿态以及促进整体健康的均衡肌体的训练体系。

普拉提不仅是一系列动作, 更是一种锻炼身心的方法, 是东西方传统和动作哲学的完美结合, 东方讲究平静集中理念和全面发展理念的结合, 西方则更多地强调怎样通过动作来塑造肌肉线条和强化肌肉力量。东西方结合既能增强肌力、提升肌耐力系统, 又能平衡肌肉力量、增加身体柔韧性, 还能与呼吸结合, 达到身心俱练的效果。

通过不断练习形体普拉提动作, 可以逐渐获得自然的韵律节奏感和身心结合的协调性。通过伸展紧张的肌肉、增强无力的肌肉和改善全身心的健康状况来塑造我们优美的体型, 唤醒我们身体的深层肌肉。这种独特的训练体系强调核心的重要性, 通过有意识地控制身体, 保证正确的肌肉运动顺序和骨骼排列;注重动作的细节并配合有针对性的呼吸模式, 来提高练习者的身体健康水平。经常练习可使我们的身心更加健康, 培养优美体态, 更有能力去应付当今社会高标准的生活。

二、课程地位与目标

课程地位: 体育是大学教育的重要组成部分, 是衡量育人质量的重要标准。贯彻党的教育方针、全面推进素质教育和健康教育, 体育有着不可替代的作用。随着生活水平的不断提高, 全球经济的快速发展, 科技进步日新月异, 人们对自身的要求也不断的提高, 拥有美丽的外形和高贵的气质成为人们的一种渴望。内外兼修, 高雅气质与秀美身材的完美结合是人们对美丽的诠释与追求的终极目标。

课程目标:

- 1 **教学目标:** 使学生了解形体普拉提运动的发展, 掌握普拉提的基本动作技术, 培养

和提高技术的合理运用,最终使学生达到增进健康,促进身体素质的提高,塑造健美形体,陶冶情操,培养正确的审美观,纠正性格缺陷,提高心理健康水平的目标。

具有健康的身体和心理素质是从事各类工作的基础,尤其对工程专业本科毕业生应具有沟通能力、合作能力、专业知识技能、终身学习能力及世界观和责任感等方面要求显得尤为重要。体育教学在培养学生的身体素质、运动习惯、心理情感、个性品格等方面发挥着独特的体育教育功能。在特定的体育教育环境中,培养学生竞争精神、规则意识、责任感、团队合作和有效沟通等方面的能力,对毕业生能力要求的第8、9、10、12项具有一定支撑。

2 育人目标: 深化体教融合促进学生健康发展,树立健康第一的教育理念,从人的全面发展观出发,课程中注重培养学生爱国情怀、拼搏向上、敬畏规则、遵守法律、团队意识等品质。在体育教学过程中,通过身体、心灵和情感的相互碰撞、交融、体验和潜能的发掘,使学生在道德、智能、体能、社会适应和人际交往等多方面得到全方位的促进,为全面发展奠定坚实的基础。

三、课程教学内容

课程内容力求开放、灵活,并为教师和学生留有足够的教学空间。教学内容体现以学生为主体,注重人文精神的渗透,把知识学习、技能掌握、能力培养与情感体验有机结合起来。教学内容的选择和设计上,体现均衡性、综合性和选择性。同时大纲体现教材体系的层次性,既有必教必学的内容,又有选教选学的内容,既有精学内容,又有次学内容,让所有的学生都能在自己原有的水平上有所发展与提高。

要求学生积极参与各种体育活动,形成良好的锻炼习惯,能够制定个人健身计划。能够掌握科学的健身方法,养成良好的健康习惯,能够自觉的通过体育锻炼改善心理状态,调节自己的情绪,培养乐观的生活态度和良好的社会适应能力。

第一学期

周次	阶段	课 的 内 容	阶段目标	基本要求
第一周		1.介绍课程的教学内容、考核内容、教学要求; 2 恢复体力练习。	使学生了解本课程所要求掌握的内容	
第二周	学习与巩固	1 学习基本站姿、坐姿、跪姿; 2 学习普拉提仰卧动作 1-5; 3 身体能力训练	掌握普拉提的基本技术,培养学生吃苦耐劳的精神	掌握普拉提的基本动作和所学技术,使学生熟知形体普拉提的特点和结构,提高动作质量,并将学习的基本技术运用于基本实践
第三周		1 复习普拉提仰卧动作 1-5; 2 学习普拉提仰卧动作 6-10; 3 学习形体组合第 1 部分; 4 身体能力训练。		
第四周		1 复习普拉提仰卧动作 1-10; 2 学习普拉提仰卧动作 11-15; 3 复习形体组合第 1 部分; 4 学习形体组合第 2 部分; 5 身体能力训练		

第五周		1 复习普拉提仰卧动作 1-15; 2 学习普拉提俯卧动作 1-5; 3 复习形体组合第 1-2 部分; 4 学习形体组合第 3 部分; 5 身体能力训练。		
第六周		1 复习普拉提仰卧动作 1-15; 2 复习普拉提俯卧动作 1-5; 3 学习普拉提侧卧动作 6-8; 4 复习形体组合第 1-3 部分; 5 学习形体组合第 4 部分; 6 身体能力训练。		
第七周		1 复习普拉提仰卧动作 1-15; 2 复习普拉提俯卧动作 1-8; 3 学习普拉提侧卧动作 1-3; 4 复习形体组合第 1-4 部分; 5 学习形体组合第 5 部分; 6 身体能力训练。		培养学生吃苦耐劳的精神, 以优异的成绩完成体测
第八周	巩固与提高	1 复习普拉提仰卧动作 1-15; 2 复习普拉提俯卧动作 1-8; 3 复习普拉提侧卧动作 1-3; 4 学习普拉提侧卧动作 4-7; 5 复习形体组合第 1-5 部分; 6 身体能力训练。	巩固提高形体普拉提所学动作因人而异, 区别对待	
第九周		1 复习普拉提仰卧动作 1-15; 2 复习普拉提俯卧动作 1-8; 3 复习普拉提侧卧动作 1-7; 4 学习普拉提坐姿动作 1-4; 5 复习形体组合; 6 身体能力训练。	巩固提高形体普拉提组合动作, 培养兴趣, 满足学生不同需求, 使技术较好的同学能较多的学习到难度技术	通过动作的学习培养学生挑战难度的精神
第十周		1 复习普拉提仰卧动作 1-15; 2 复习普拉提俯卧动作 1-8; 3 复习普拉提侧卧动作 1-7; 4 复习普拉提坐姿动作 1-4; 5 学习普拉提坐姿动作 5-8; 6 复习形体组合; 7 身体能力训练。		
第十一周		1 复习形体组合; 2 学习普拉提完整成套动作练习; 3 身体能力训练。		
第十二周	巩固与提高	1 复习形体组合; 2 复习普拉提完整成套动作练习; 3 身体能力训练。		
第十三周		1 复习形体组合; 2 复习普拉提完整成套动作练习; 3 身体能力训练。		
第十四周		1 复习形体组合; 2 复习普拉提完整成套动作练习; 3 身体能力训练。		
第十五周	教学评价	形体组合考试。	教学效果评定	通过考试检查教学效果
第十六周		普拉提考试	教学效果评定	通过考试检查教学效果

四、教授方法与学习方法

教授方法: 以学习基本技术带动全面身体素质的提高为宗旨, 培养学生课外独立学习和独立锻炼的能力。要服务于课程教学目标, 同时结合课程内容的教学要求以及学生认知活动的特点, 可以包括讲授、研讨、小组合作、同伴教学、探究教学、项目驱动、案例教

学等多种教学方法与模式。

学习方法：课内学习，网站学习，多媒体学习，数字化教学软件相结合。对学生的学习方法指导要根据课程教学方法以及学生学习特点，给出学习该门课程的指导和建议。可以包括体现本课程特点的学习策略、学习技巧、自主学习指导、课程延伸学习资料获取途径及信息检索方法、教学网站及学习注意事项、课程学习时间管理技巧、小组学习的要求、学习效果自我检查方法指导等，以激发学习动机，帮助学生学会主动学习、深入探究。

五、教学环节及学时分配

课程设计

结构	学时	内 容
身体素质	10	素质：一分钟仰卧起坐 平板支撑；目的：提高学生的核心能力和腰腹力量
技战术	18	基本技术：1.学习普拉提基本动作；2.基础力量练习；3.普拉提呼吸练习； 套路组合：1. 形体组合 2. 普拉提组合。
理论	4	1. 普拉提基本概念、发展简况。2. 普拉提的特点。3. 普拉提的锻炼功效。4. 普拉提呼吸方法。5. 普拉提的分类。6. 普拉提的技术组成。7. 练习的注意事项。

六、考核与成绩评定

严格执行 2014 年 7 月教育部颁发的《普通高等学校体育工作基本标准》的课程标准，详见《普通高等学校体育工作基本标准》。

(一) 体育通识选修课，成绩要以素质评价（30%）、技术评价（50%）、理论评价（10%）和考勤（10%）综合评定。考试时实事求是，如有作弊，体育成绩以零分计。

(二) 体育课为实践性课程，学生不得申请免修，要按课堂出勤要求出勤并完成所有的教学实践环节。学生未能按要求出勤、完成实践环节的，考试以零分记载。

(三) 一学期内无论何种原因，根据考勤，缺课超过教学 10 学时（5 次课，含 5 次），不得参加本课程的考试，必须重修。

(四) 学生迟到、早退从学习成绩中扣 1 分；病事假每次从学习成绩中扣 2 分。

(五) 学生迟到、早退超过十五分钟即为旷课，旷课每次从学习成绩中扣除 5 分。

(六) 根据教学场地和师资配备的实际情况，学生应按学校的要求，在学期前规定时间完成网上选课。课程一经选定后，原则上不可以再换班和项目。

(七) 一学期内旷课 6 学时以上（3 次课，含三次），不予评定成绩，必须重修。

七、考核环节及质量标准

内容	比例%	评价内容	评价方法与标准
素质	30	一分钟仰卧起坐	根据《高等学校体育工作基本标准》专项身体素质评定表评定。
技术	50	形体组合；普拉提组合	见考试方法与评价标准
理论	10	开卷、闭卷、口试相结合（体育理论知识、专项理论知识结合）	根据标准答案评判
出勤	10	学习态度、出勤情况	参照课堂管理规定

理论考核：10%；素质考核：30%；出勤情况：10%；技、战术考核：50%。

技术评分标准：根据动作表现酌情扣分，以10分满分计算

1、表现力（1分）

动作要展示内心激情，体现一种健康向上的情绪。提倡个人风格的表现。

2、连接动作的流畅（1分）

动作之间连接要自然、流畅，动作的转换及方向的变化要干净利落无多余动作。

3、身体的协调性（1分）

全身协调运动，动作轻松有弹性，清晰无多余动作，要保持适度的紧张性。

4、动作的正确性（6分）

身体姿态舒展，动作技术正确，动作范围适当。

5、节奏感（1分）

动作要充分表现音乐情绪，动作和音乐节奏要配合协调，一连串动作的节奏要准确。

6、6分以下

a) 停顿：停顿超过4次，每次超过4拍或停顿超过2次，每次超过8拍

b) 动作的正确性：改变动作性质（4拍以上）

节奏感：1/3成套未配合音乐节奏。

制定者：郭美娟

批准者：张楠

2021年6月

体能干预课程教学大纲

英文名称: **Physical Fitness Intervene**

课程编号:

课程性质: 通识教育选修课

学分: 1

学时: 64

课程类别: 工程经济与项目管理 美育修养与艺术鉴赏 (美育课程) 其它
 科学探索与创新发 展 道德修养与身心健康 沟通表达与全球视野

面向对象: 大学一、二年级本科生

先修课程: 无

使用教材及参考书:

[1] 陈小平. 体能训练理论与方法[M]. 北京. 高等教育出版社, 2021.

[2] 国家体育总局训练局国家队体能训练中心. 身体功能性训练手册[M]. 北京. 人民体育出版社, 2014.

一、课程简介

体能干预课程是根据教育部《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)中测试项目的特点结合科学体能训练理念以及提升自身体质健康而制定的一门课程。体能是指人体各器官系统的机能在运动中表现出来的能力(1984年版《体育词典》),包括力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等身体素质以及人体的基本运动技能(如走、跑、跳、投掷和支撑等)及专门运动技能。在深化体育教学改革的背景下,体育部具有一套相对完整的体育教学运行制度,保证了体育课程的正常设置,通过体能干预课程的开设,可以更大程度的满足不同学生的兴趣需要。在教学内容选取上,体能干预课程不仅仅教授学生体能训练的方法,更注重学生体能教育思想的灌输和引导。结合《标准》测试项目,通过一些具体的训练内容练习,融入健康体育、素质教育、终身体育等教育理念,使在校学生通过学习身体训练活动知识以及接受身体训练理念的教育过程,促进学生在走向就业岗位之前树立终身体育理念、享受体育活动所带来的乐趣,全面提高身心健康。

二、课程地位与教学目标

课程地位:

坚持以“健康”和“育人”为宗旨,全程以教师为主导。在教学中牢固树立健康第一的指导思想,充分发挥学生主体作用,促进学生身心健康,培养学生体育运动兴趣,让学生在教师的引导下主动参与,在认识、情感和态度方面得到积极的发展。同时尊重学生人格,关注个体差异,满足不同学生的需求,创设宽松愉悦的课堂氛围,力求给学生一个亲切、和谐、灵活宽松的课堂氛围,通过上课的学练和引导,了解体能相关运动常识,掌握科学锻炼的方法,提高身体素质和运动技能,练就强健的体魄。响应习近平总书记在全国高校思想政治工作会议精神,把立德树人作为中心环节,将思政元素贯穿在体能课教学的全过程,以多样和前沿的方式融入教学环节,发挥体育多功能性,培养学生团结协作、勇敢拼搏的精神,实现在技术传授、能力培养与价值引领的有机统一。

体能干预以多样化课堂内容形式和独特体育锻炼理念使学生产生浓厚兴趣，通过体能干预练习手段克服学生在《标准》测试项目存在的问题和困惑，不断提高学生体质健康水平，培养坚强的抗挫能力和积极进取的精神，进而感受进步与成功的喜悦，增加自尊心和自信心。体能干预课程核心是在运动中满足大学生对赛与练相结合的需求，促进德、智、体、美、劳全面发展的社会主义新人的成长。

课程目标：

本课程通过 64 学时的理论和技术实践教学，使学生基本了解体能训练的知识框架和体系；以《标准》测试为参考依据，全方面提升学生身体形态、身体素质和身体机能的体质健康水平；掌握适合学生自身运动的热身和拉伸方法；培养学生正确的基本动作模式，增强学生的自信心，提高身体各关节、肌肉身体素质能力，增强有氧代谢能力，从而达到全面提高身体素质，促进身体健康的运动效果，养成终身运动理念。

本课程在每个阶段都有课程思政的元素，在进行动作准备（热身）和恢复再生（拉伸）教学内容时，引导同学树立充分准备的意识，充分了解欧美国家前沿训练理念，取其精华与体能活动中，对于需要批判改进之处，坚持具体问题具体分析，结合实际情况进行针对性的选择和优化，从而在教学过程贯彻落实坚持“引进来，走出去”的战略；通过耐力主题的相关学习和训练，“吃苦耐劳，艰苦奋斗”历来是中华民族的传统美德，通过教学过程中的教学 and 实际操作让学生深刻理解和把握耐力训练的科学原理和训练方法，并运用到日常学习和生活以及工作中去，培养学生吃苦耐劳的精神和意志品质，树立不抛弃不放弃信仰，为中国特色社会主义伟大事业的发展长久贡献出自己的力量；在两个一百年的交汇处，不仅要对我国社会主义事业的未来发展有着美好的期待，同时需要回顾历史，不忘总结奋斗经验。古语有云“欲速则不达”，“书山有路勤为径”，速度训练的科学原理以及训练方法要结合实际应用于教学过程，以此培养学生对“速度”的正确理解，从而激发学习热情，不断在学习和实践中反思总结，形成良好的职业习惯乃至品行等等。

在体能干预课程过程中，充分注意到当代大学生在身体条件、兴趣爱好和技能、体能等各个方面的差异，根据这种差异在确定教程内容、学习目的和评价标准、方法时应全面考虑、区别对待，从而保证绝大多数学生乃至全体学生完成所学课程的学习目标，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以促进学生学习的兴趣和动力，满足自我发展的需要。在整体课程设置方面既有基础内容又有提高内容，让学生在原有水平上有所发展与提高，不断优化教学环境和教学手段，引导学生自主实践学习。在体能干预课程内容上力求开放、灵活、体现以学生为主体，注重人文精神的渗透，把知识学习、技能掌握、能力培养与情感体验有机结合起来，课程内容选择和设计上充分体现了均衡性、综合性和选择性。

三、课程教学内容及要求

教学内容：

体能训练理论与方法概述；动作准备与恢复再生拉伸练习；躯干支柱力量练习；发展力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等身体素质练习，结合《国家学生体质健康标准》测试项目，提升学生多维度、多方面、多关节身体素质水平和强化基本运动技能（如走、跑、跳

和支撑等)的能力;动作准备、恢复再生拉伸和体能训练内容编排。

教学要求:

了解《国家学生体质健康标准》规定及规则,初步使学生了解体能干预课相关的动作及方法,并且使学生活学活用在课内外生活中,找到适合自身的热身、体能训练和拉伸等一整套方法理念。体能干预课程以身体全面发展的原则,要求学生注意动作的整体运用;课程以课内外一体化的教学理念,要求学生做到课堂教学实践与课外体育锻炼的紧密结合。遵章守纪,确保运动安全。

周次	阶段	课 的 内 容	阶段目标	基本要求		
第一周	准备与恢复	1. 介绍体能干预课目的、任务、要求和方法。 2. 介绍体能的定义。 3. 介绍课上功能性器材和注意事项,强调安全第一的教学理念,遵守课堂纪律和要求,确保课上安全。 4. 纠正基本运动技能(走、跑、跳等)。 5. 基本动作模式练习。	通过教师介绍初步了解体能是什么、重要性以及意义。	使学生初步了解本学期体能干预课程的教学内容,进度,考试评定方法。		
第二周	学习与巩固	1. 回顾、复习基本动作模式练习。 2. 学习动作准备(热身)的定义、基本原理、作用、基本流程(局部激活、动态拉伸、动作整合和神经激活)。 3. 躯干支柱力量基本练习。	1.了解体能训练的课堂形式和要求。 2、建立正确的动作模式。 3、适应课堂节奏,逐步建立体能训练概念。	1. 掌握动作准备(热身)和恢复再生(拉伸)的定义基本原理、作用、基本流程。 2. 掌握躯干支柱力量基本练习和正确动作模式。 3. 让学生了解体能的特点和结构,将学习的基本技术更好地运用于基本实践。		
第三周		1、回顾、复习动作准备(热身)的定义、基本原理、作用、基本流程(局部激活、动态拉伸、动作整合和神经激活)。 2、学习恢复再生(拉伸)的定义、基本原理、作用、基本流程。 3、躯干支柱力量基本练习。				
第四周		1. 强化动作准备(热身)和恢复再生(拉伸)练习。 2. 速度训练(反应速度、动作速度、位移速度)。 3. 结合体测项目50米,学习起跑、加速跑和冲刺跑的方法和练习。			1. 发展学生速度和爆发力身体素质能力。 2. 掌握50米和立定跳远动作技巧和方	1. 正确掌握动作要点、肌肉发力模式和上下肢协调配合的能力。 2. 在50米和立定跳远体测项目中有一定提高。 3.对学生全方面身体素质有促进作用,尤其体现
第五周		1、回顾、复习速度训练(反应速度、动作速度、位移速度)。 2、初步学习和练习循环训练的方法和动作,促进心肺有氧能力。(负荷强度:低)。			3. 初步练	

第六周		1. 力量训练（爆发力）。 2. 了解快速伸缩复合训练的理论基础和原理，练习快速伸缩复合训练。 3. 结合体测项目立定跳远，学习前摆、起跳、腾空、落地的方法和练习。	习循环训练，适应动作节奏和运动强度，提高心肺有氧水平。	在速度、爆发力和心肺有氧能力方面。
第七周		1. 双人对抗体能训练。 2. 体能训练团队游戏。 3. 小组讨论、师生讨论。		
第八周	巩固与提高	1. 回顾、复习力量训练（爆发力、肌肉耐力、快速伸缩复合练习）。 2. 循环训练，促进心肺有氧能力。（负荷强度：中）	1. 发展学生柔韧、灵敏和耐力身体素质能力。 2. 掌握坐位体前屈、肺活量和800/1000米动作技巧和方 法。 3. 掌握循环训练训练内容，适应动作节奏和运动强度。	1. 正确掌握动作要点、肌肉发力模式和上下肢协调配合的能力。 2. 在坐位体前屈、肺活量和800/1000米体测项目中有一定提高。 3. 对学生全方面身体素质有促进左右，尤其体现在柔韧、灵敏和耐力方面。
第九周		1. 柔韧训练（静态/动态拉伸）。 2. 结合体测项目坐位体前屈，针对髂腰肌、腘绳肌和背部肌群柔性的方法和练习。		
第十周		1. 回顾、复习柔韧训练（静态/动态拉伸）。 2. 循环训练促进心肺有氧能力。（负荷强度：中）		
第十一周		1. 灵敏训练（程序性和随机性灵敏素质） 2. 结合体测项目肺活量，学习相应项目技巧和热身方法的练习。		
第十二周		1. 回顾、复习灵敏训练（程序性环绕随机性灵敏素质）。 2. 循环训练，提高心肺有氧能力。（负荷强度：高）		
第十三周		1. 耐力训练（肌肉耐力）。 2. 结合体测项目800/1000米，学习相应项目技巧和热身方法的练习。		
第十四周		教学与评价		
第十五周	1. 体能干预考试及补考。 2. 课堂答疑。			
第十六周	理论学习	1. 体能训练的定义（什么是体能训练、为什么进行体能训练以及体能训练的意义）。 2. 学习体能训练的基本观点和方法。 3. 体能训练的分类、特点和发展概况。 4. 体能训练的注意事项。	了解体能的发展、培养学生终身体育的意识。	明确体能的分类，了解体能在全民健身，竞技体育的重要意义及健身、健心和健美的功效。

四、教学环节安排及要求

本课程坚持以“健康”和“育人”为宗旨，全程以教师为主导，学生为主体，采用“分段式”教学模式，根据不同阶段采用相应的教学方式，发挥阶段性任务清晰、明确的优点，达到教学效果的最优化，全程以教师为主导，学生为主体，身心健康为基础，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个维度能力为目标。在教学中牢固树立健康第一的指导思想，关注个体差异，满足不同学生的需求，创设宽松愉悦的课堂氛围，力求给学生一个亲切、和谐、灵活宽松的课堂氛围，通过上课的学练和引导，了解体能相关运动常识，掌握科学锻炼的方法，提高身体素质和运动技能，练就强健的体魄、良好的体育道德和正确竞争的合作精神，体验运动的乐趣。

五、教授方法与学习方法指导

体能干预课程的教学方法为科学讲授前沿体能训练理念以及结合《标准》测试项目特点，合理安排教学方法，以保证完成课程的教学目标，课程坚持实施分解教学和完整教学，技术与实践、个体与团体、课内与课外等相结合的教学方法，引导学生由被动学习转向主动学习的过程。在学习方法上，首先要树立正确的学习目标，教师示范和视频结合的方式解析动作要领，不断强化规范动作，要求学生进行全面的理解然后进行实践，按照个体不同的身体条件合理的发展适合个体的技术姿态，提高学习效果，其次课堂要求以深入掌握为主要目标，要求学生进行深入理解并掌握，结合分组练习，进行互相帮助、互相学习的学习模式，提高动作正确性、连贯性和目的性；最后循环训练全身性心肺耐力练习为主要目标，在运动中满足大学生对赛与练相结合的需求，促进德、智、体、美、劳全面发展的社会主义新人的成长。

（1）课前阶段：

采用导入法，将新授课的内容以视频、GIF图或文字等形式发至班级的微信群，让学生进行课前预习，并用设问法提出问题，鼓励学生积极思考在探究的过程中解决问题。

（2）课中阶段：

I：复习内容：主要以练习法为主，以基础练习和提高性练习的形式，使学生已掌握的技术进一步巩固和提高。

II：学习及素质内容：体能训练理论与方法概述；动作准备与恢复再生拉伸练习；躯干支柱力量练习；发展力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等身体素质练习，结合《国家学生体质健康标准》测试项目，提升学生多维度、多方面、多关节身体素质水平和强化基本运动技能（如走、跑、跳和支撑等）的能力。

（3）课后阶段：

采用总结法对课程内容进行凝练，便于学生记忆和复习，用检验法考查学生对课程学习的掌握情况，布置课外作业。

六、学时分配

结构	学时	内容
体能板块	16	速度板块（反应速度、动作速度、位移速度） 力量板块（爆发力） 柔韧板块（静态/动态拉伸） 灵敏板块（程序性和随机性灵敏素质） 耐力板块（肌肉耐力）
专项技术	12	基本技术：动作准备（热身）、再生恢复（拉伸）。 组合技术：循环训练基本原理、作用、基本流程。 （负荷强度：低、中）
小组讨论	4	1. 体能训练基本定义、作用、意义。 2. 学习体能训练的基本观点和方法。 3. 体能训练的分类、特点和发展概况。 4. 体能训练的注意事项。

七、考核与成绩评定

参考 2014 年 7 月教育部颁发的《普通高等学校体育工作基本标准》的课程标准，详见《普通高等学校体育工作基本标准》。

(一)体能干预课程为通识教育选修课，成绩以体能板块评价（60%）和小组讨论汇报（30%）、考勤评价（10%）综合评定。

(二)体育课为实践性课程，学生不得申请免修，要按课堂出勤要求出勤并完成所有的教学实践环节。学生未能按要求出勤、完成实践环节的，考试以零分记载，必须重修。

(三)一学期内无论何种原因，根据考勤，缺课超过 10 学时（5 次课）不得参加本课程的考试，必须重修。

(四)学生迟到、早退从学习成绩中扣 1 分；病事假每次从学习成绩中扣 1 分。

(五)学生迟到、早退超过十五分钟即为旷课，旷课每次从学习成绩中扣除 5 分。

(六)公共体育课为必修课，不及格者须重修。

(七)根据教学场地和师资配备的实际情况，一、二年级学生应按学校的要求，在学期前规定时间完成网上选课。课程一经选定后，原则上一年内不可以再换班和项目。

(八)学生患有疾病，但可以参加一般体育活动的，在开学初开具市级医院证明，校医院盖章确认后，可参加保健班学习，但期末总成绩不得超过 70 分。开课五周后仍未上课者不再办理转入保健班。

(九)学生一个学期旷课达到或超过教学时数 6 学时（3 次课），需重修该学期体育课。

课程评价

内容	分数比例%	评价内容	评价方法与标准
体能板块评价	60	速度板块、力量板块、柔韧板块、灵敏板块、耐力板块任选一项展示(规定加自编动作)。	体能板块考试根据《身体功能性训练手册》评定。
小组讨论	30	论文	思路清晰,语句通顺,逻辑结构合理,观点表达明确。
考勤评价	10	见《考核与成绩评定》	根据大学生上课的出勤率,课上的学习态度、活动的积极性综合评定。

小组讨论: 30%

出勤情况: 10%

体能板块考核: 60%

(其中技术考核 30%)

1、表现力(10分)

动作要展示内心激情,体现一种健康向上的情绪。提倡个人风格的表现。

2、连接动作的流畅(5分)

动作之间连接要自然、流畅,动作的转换及方向的变化要干净利落无多余动作。

3、身体的协调性(5分)

全身协调运动,动作轻松有弹性,清晰无多余动作,要保持适度的紧张性。

4、动作的正确性(20分)

身体姿态舒展,动作技术正确,动作范围适当。

5、设计层次、逻辑、创新(20分)

动作要充分表现音乐情绪,动作和音乐节奏要配合协调,一连串动作的节奏要准确。

制定者: 张怀成

批准者: 张楠

2022年6月