

周口师范学院

体育教育专业
本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

目 录

《毕业论文（设计）》本科课程大纲.....	1
《健康教育学》本科课程大纲.....	8
《健美操》本科课程大纲.....	18
《篮 球》本科课程大纲.....	31
《排 球》本科课程大纲.....	45
《体操 I》本科课程大纲.....	56
《体育概论》本科课程大纲.....	68
《体育科学研究方法》本科课程大纲.....	79
《体育课程与教学论》本科课程大纲.....	90
《体育课堂教学技能》本科课程大纲.....	106
《体育社会学》本科课程大纲.....	118
《体育心理学》本科课程大纲.....	126
《田径 I》本科课程大纲.....	140
《田径 II》本科课程大纲.....	149
《武 术》本科课程大纲.....	157
《学校体育学》本科课程大纲.....	169
《运动技能学习与控制》本科课程大纲.....	186
《运动解剖学》本科课程大纲.....	200
《运动生理学》本科课程大纲.....	211
《足球》本科课程教学大纲.....	225
《教育研习》课程大纲.....	239
《专业见习》课程教学大纲.....	250
《专业实习》课程教学大纲.....	261

周口师范学院

《毕业论文（设计）》本科课程大纲

（2020 版）



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	毕业论文（设计）	课程名称英文	Graduation thesis design
课程代码	20100141004	课程类别	专业必修（集中实践）
适用专业	体育教育	先修课程	体育科学研究方法、专业理论 和专业术科课程
总学时	14周	课程学分	12
选用教材	《毕业论文写作与答辩》（第二版），武丽志，陈小兰主编，高等教育出版社，2020年。		
参考书目	1. 《体育科学研究方法》，黄汉升主编，高等教育出版社，2015年。 2. 《体育科学研究方法》，体育科学研究方法编写组编，北京体育大学出版社，2013年。 3. 《论文写作》，王首程主编，高等教育出版社，2002年。		
网络教学资源	中国大学 MOOC “毕业论文写作与答辩” 课程 中国大学 MOOC “文献检索与论文写作” 课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	全体论文指导教师	大纲执笔人	宋文祖、康云娜
课程实施者	全体论文指导教师		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 培养学生综合运用所学的基础理论、专业知识和基本技能的能力，培养学生独立提出问题、分析问题和解决问题的能力。使学生形成严谨的治学态度和理论联系实际的工作作风，初步掌握科学研究的基本方法，获得从事科研工作的初步能力。【毕业要求 3.3】

课程目标 2. 使学生的文字表达、文献检索、调查研究、实验研究、数据处理、设计、计算、工程制图、计算机应用、工具书使用等基本技能进一步提高，培养学生运用多种专业手段及科学方法获取信息和处理信息的能力。【毕业要求 4.4】

课程目标 3. 养成对身边体育与健康课程教学问题的关注和兴趣，能够把所学的知识应用到具体的研究中去解决中学体育教育教学问题；养成随时关注中学体育教学教改、体育中考与高考改革等方面的热点问题，提高自己对中学体育与健康课程教学的研究能力。【毕业要求 7.1】【毕业要求 7.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.3 能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。(H)	课程目标 1
教学能力	4.4 具备一定的教学研究能力，能提出解决问题或改进教学的方案。(M)	课程目标 2
学会反思	7.1 了解国内外中学体育改革发展趋势，把握体育教师专业发展目标 and 方向，顺应时代发展需求，具有自主学习、自我提升的意识与初步能力，合理制订专业发展和职业规划。(H) 7.2 学会基于质疑、求证和判断进行独立思考，初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。(H)	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	周数	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
1. 论文选题 重点： 学会判断毕业论文选题的优劣 难点： 毕业论文选题的方法	2	1. 了解论文选题的依据和意义。 2. 初步学习利用互联网检索文献，具备体育科学研究选题的基本思路。 3. 会进行文献分析，找到合理的论文命题。	讨论法	目标 1
2. 开题 重点： 开题报告的内容及答辩 难点： 如何撰写开题报告	2	1. 独立进行文献查阅和文献分析，按要求撰写合格的文献综述。 2. 熟悉研究假设、研究设计和研究计划的基本理论，使学生初步了解抽象概念与可操作化指标的联系。 3. 结合课题进行设计，撰写开题报告。	讨论法	目标 1 目标 2
3. 中期检查 重点： 论文初稿检查与修改 难点： 如何修改论文	8	1. 能独立完成调查问卷的设计、制定、信度效度检验、调研和数据整理分析。 2. 能独立完成毕业论文的撰写，并达到本科生毕业论文要求。	讨论法	目标 2
4. 论文答辩 重点： 学位论文答辩的程序与注意事项 难点： 答辩后论文修改及相关表格填写	2	1. 能独立进行毕业论文答辩准备，较好地完成毕业论文答辩。 2. 能独立完成相关毕业论文的过程性文档的撰写和整理。 3. 具有初步的体育科研能力。	讨论法	目标 2 目标 3

五、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定			
		期末成绩 60%	平时考核		评定依据
			开题 20%	中期检查 20%	
目标 1: 培养学生综合运用所学的基础理论、专业知识和基本技能的能力, 培养学生独立提出问题、分析问题和解决问题的能力。使学生形成严谨的治学态度和理论联系实际的工作作风, 初步掌握科学研究的基本方法, 获得从事科研工作的初步能力。	毕业论文(设计)课程的性质、地位和独立价值、研究范围、研究方法、学科进展和未来方向, 毕业论文选题的依据和意义, 文献搜集方法, 文献分析方法, 毕业论文全过程的要求和注意事项。	30	25	25	1. 学习态度 2. 文献资料查阅与文献综述
目标 2: 使学生的文字表达、文献检索、调查研究、实验研究、数据处理、设计、计算、工程制图、计算机应用、工具书使用等基本技能进一步提高, 培养学生运用多种专业手段及科学方法获取信息和处理信息的能力。	论文选题的依据和意义, 开题报告的撰写情况, 引用文献及文献运用的能力, 文献综述的撰写情况, 毕业论文的完成情况, 毕业论文答辩的具体表现。	50	45	45	1. 开题报告 2. 问卷设计 3. 论文初稿
目标 3: 养成对身边体育与健康课程教学问题的关注和兴趣, 能够把所学的知识应用到具体的研究中去解决中学体育教育教学问题; 养成随时关注中学体育教学教改、体育中考与高考改革等方面的热点问题, 提高自己对中学体育与健康课程教学的研究能力。	毕业论文研究全过程的参与态度, 毕业论文学术规范情况。	20	30	30	1. 论文定稿 2. 答辩
各环节原始分合计		100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	20%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 培养学生综合运用所学的基础理论、专业知识和基本技能的能力,培养学生独立提出问题、分析问题和解决问题的能力。使学生形成严谨的治学态度和理论联系实际的工作作风,初步掌握科学研究的基本方法,获得从事科研工作的初步能力。	学习态度认真负责,科学作风严谨,严格保证论文时间,圆满完成论文的各项任务。能很好地全部阅读指导教师指定的参考资料、文献,并阅读了较多的自选资料和较多的外文资料,文献综述好。选题能全面反映培养目标,与本专业密切相关,能结合社会或教学实际,具有相当的先进性、深度和难度。	学习态度比较认真,科学作风良好,较好完成论文过程中的各项任务。能较好的全部阅读指导教师指定的参考资料、文献,并阅读了一定的自选资料和一定的外文资料,文献综述较好。选题能较好的符合培养目标,能反映本专业的主要内容,具有一定的深度和难度。	学习态度一般,遵守组织纪律,基本完成论文过程中的各项任务。阅读了指导教师指定的参考资料、文献,文献综述一般。选题能符合培养目标,属于本专业的知识范围,深度和难度一般。	学习不太认真,组织纪律较差,勉强完成论文过程中的各项任务。基本上阅读了指导教师指定的参考资料、文献,有文献综述选题与本专业的知识范围有某种关联,但不够明确。	学习马虎,纪律涣散,未能完成论文过程中的各项任务未能阅读指导教师指定的参考资料、文献,无文献综述。选题不明确,不属于本专业的知识范围。
目标 2: 使学生的文字表达、文献检索、调查研究、实验研究、数据处理、设计、计算、工程制图、计算机应用、工具书使用等基本技能进一步提高,培养学生运用多种专业手段及科学方法获取信息和处理信息的能力。	论点鲜明,论据确凿,论文材料翔实可靠,有说服力,分析、概括能力强。论文有独到的见解,富有新意或对某些问题有深刻的分析,有较高学术水平或较大的实用价值,很好地掌握了有关理论和专业技能。	论点正确,论据可靠,论文材料较丰富,有一定的说服力,分析、概括能力较强论文有一定的见解,对某些问题分析较深入,有一定的学术水平或实用价值,较好地掌握了有关理论和专业技能。	观点正确,论述有理有据,论文材料能说明观点,分析、概括能力一般论文能提出自己的看法,但对问题分析不够深入,内容能理论联系实际,基本掌握了有关理论和专业技能。	观点基本正确,能对观点进行一定的论述。论文中自己的见解少或拼凑痕迹较明显,研究能力较弱,有关理论和专业知识掌握的不扎实。	基本观点有错误或主要材料不能说明观点。论文中有重大毛病或抄袭现象严重,缺乏研究能力,有关理论和专业知识掌握的很不扎实。
目标 3: 养成对身边体育与健康课程教学问题的关注和兴趣,能够把所学	论文结构严谨,逻辑性强,论述层次清晰,语言通顺、准确,行文流畅,工作量	论文结构合理,逻辑性较强,文章层次分明,语言通顺、准确,工作量基本	论文结构基本合理,层次比较清楚,语言通顺,工作量一般,格式	论文结构中有不合理成分,逻辑性较差,语言基本通顺,工作量基本达到	论文结构混乱,层次不清,语言不通顺,表达不清楚,工作量较少,

<p>的知识应用到具体的研究中去解决中学体育教育教学问题；养成随时关注中学体育教学教改、体育中考与高考改革等方面的热点问题，提高自己对中学体育与健康课程教学的研究能力。</p>	<p>饱满，格式规范。能简明扼要地阐述论文的主要内容，主次分明，思路清晰，能流利地回答有关问题。</p>	<p>饱满，格式较规范。能清楚的阐述论文的主要内容和观点，主次分明，思路清楚，能正确回答有关问题。</p>	<p>基本规范。能叙述论文的主要内容和观点，思路较清楚，基本上能正确回答有关问题。</p>	<p>要求，格式勉强达到要求。能说明论文的基本内容和观点，但不够确切，有些主要问题经提示才能正确回答。</p>	<p>没有按规范格式撰写。不能说明论文的基本内容和观点，主要问题回答不出或错误较多，经提示仍不能正面回答。</p>
--	--	---	---	---	---

3.考核方式：考查

4.考核形式：期末考核+平时考核综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=开题报告 20%+中期检查 20%

期末考核成绩（60%）=期末考核成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其他说明：《毕业论文（设计）》开课时间为第七、八学期

大纲执笔人：宋文祖、康云娜

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《健康教育学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	健康教育学	课程名称英文	Health Education
课程代码	20100110006	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	体育保健学, 教育学
总学时	18	课程学分	1
选用教材	《健康教育学》, 王健, 马军主编, 北京: 高等教育出版社, 2012 (第二版)		
参考书目	<p>[1] 《健康教育学》. 李祥 (作者). 北京: 高等教育出版社, 1998 年.</p> <p>[2] 《健康教育学》. 陈文卿. 湖南: 湖南师范大学出版社, 1994 年.</p> <p>[3] 《健康教育学》. 黄敬亨. 上海: 复旦大学出版社, 2003.</p> <p>[4] 《大学生健康教育读本》. 江伟康. 复旦大学出版社, 2002</p> <p>[5] 《健康教育》. 王健, 马军主编, 北京: 高等教育出版社, 2004</p> <p>[6] 《社区健康教育》. 北京: 中国医药科技出版社. 1999.</p> <p>[7] 《健康教育学自学辅导》. 黄敬亨. 北京: 科学出版社. 2001</p>		
网络教学资源	智慧树“健康教育学”课程 超星学习“健康教育学”课程 MOOC“健康教育学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩 (40%) + 期末考核成绩 (60%)		
课程负责人	宋子良	大纲执笔人	宋子良 郝剑 杨彩云
课程实施者	宋子良		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 明确体育教师应具备的政治、业务素质。树立体育教师的专业思想与师德规范。【毕业要求 2.1】

课程目标 2. 系统地学习健康教育学的基本理论和方法。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。具有一定的科学研究能力、科学思维方法和创新意识。【毕业要求 3.2】

课程目标 3. 根据中学生身心发展规律，将健康教育学的知识融入到管理班级和指导学生之中。【毕业要求 5.1】

课程目标 4. 能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力，养成良好的健康行为，改善和提高自身的身体素质，为终身学习打下良好的基础。【毕业要求 6.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	相关指标点	课程目标
教育情怀	2.1 热爱教育事业，秉持“尊道贵德，博学善建”的校训，理解中学教育工作的意义，愿意投身于中学体育教育事业。（M）	课程目标1
学科素养	3.2 理解体育学科知识体系的基本思想和方法，了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。（M）	课程目标2
班级指导	5.1 能理解并树立德育为先理念，掌握中学德育目标、原理、内容与方法。掌握班级管理的基本知识，熟悉班级组织与建设的工作规律和基本方法。将德育教育和心理健康教育融入到班级管理之中。（H）	课程目标3
综合育人	6、2 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结合中学体育教学，进行育人活动。（L）	课程目标4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章 健康促进 健康管理 1.1 健康与健康促进概念 1.2 影响健康的因素 1.3 健康促进计划 1.4 健康管理概述 1.5 健康的自我管理 1.6 健康的社会管理。 重点: 影响健康的因素。 难点: 健康管理。	2	1、了解健康教育学的产生与发展历程，基本熟悉健康教育学的学习目的与意义，初步掌握健康教育学的内容体系和学习方法。 2、懂得健康教育的产生是伴随着人类起源和发展而产生的一种文化活动，掌握健康教育学是研究人的身体全面发展的一般规律的科学，揭示和分析健康的一般规律和内容结构。 3、学会运用逻辑的方法分析健康教育学产生的几个阶段及其特征，能够熟悉健康教育学学习的要求和方法，倡导启发式教学，通过教师引导、提问、积极启发学生获取知识。 4、掌握健康与健康促进概念，了解影响健康的因素，健康促进计划，健康管理，健康的自我管理，健康的社会管理。	1. 讲授法 2. 案例分析法 3. 启发法	目标 2 目标 3
第2章 健康行为 健康体适能 2.1 行为 2.2 健康行为 2.3 危害健康行为 2.4 健康体适能的概念 2.5 健康体能的生理学 2.6 健康的体适能训练 重点: 健康行为，危害健康行为。 难点: 健康的体适能训练	2	1. 了解行为、危害健康行为。 2. 掌握健康行为、健康体适能训练方法。 3. 能运用健康知识辨别健康行为和亚健康行为，初步掌握健康体适能的训练方法。 4. 掌握健康体适能的概念。熟悉行为，健康行为，危害健康行为，健康体能的生理学，健康的体适能训练。	1. 讲授法 2. 启发法 3. 案例分析法	目标 2 目标 4
第3章 心理健康 3.1 心理概述 3.2 心理健康概念 3.3 人格心理健康 3.4 健康人际关系 3.4 情绪与健康 3.5 压力与健康 重点: 情绪与健康。	2	1. 基本了解心理、心理健康、人格心理健康的概念，重点认识情绪与健康的关系，压力与健康的关系。 2. 清楚认识健康心理的重要作用，懂得情绪、压力是健康心理的重要方面。 3. 能学会缓解情绪、释放压力的具体方法 4. 了解心理概述，心理健康概念，人格心理健康，情绪与健康，压力与健	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法	目标 1 目标 2 目标 3

<p>难点: 压力与健康</p>		<p>康。熟悉健康人际关系。</p>		
<p>第4章 健康饮食 4.1 健康饮食的概念 4.2 饮食的营养学基础 4.3 健康饮食 重点: 健康饮食的结构。 难点: 合理饮食的安排。</p>	2	<p>1. 了解健康饮食的重要作用, 基本掌握健康饮食的有关知识。 2. 掌握哪些食物是健康食品, 哪些方式是健康饮食方式。 3. 掌握辨别健康食物、健康饮食方式的方法。 4. 了解饮食的营养学基础, 健康饮食。掌握健康饮食的概念。</p>	<p>1. 讲授法 2. 启发法 3. 案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2</p>
<p>第5章 健康睡眠 5.1 睡眠概述 5.2 睡眠的生理学基础 重点: 健康睡眠标准。 难点: 健康睡眠判断。</p>	2	<p>1. 知道健康睡眠、科学睡眠、一般睡眠、睡眠障碍的区别与联系。 2. 掌握健康睡眠的意义和睡眠障碍的危害。 3. 掌握健康睡眠的方法和调节睡眠障碍的方法。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>
<p>第6章 性健康 6.1 性概念 6.2 性观念误区 6.3 性保健 6.4 生育与生育控制 6.5 性传播疾病。 重点: 性传播疾病的预防。 难点: 性观念误区。</p>	2	<p>1. 了解性、性观念误区、性保健的概念, 知道性传播疾病。 2. 知道性观念误区、性传播疾病的危害。 3. 掌握避免性传播疾病方法, 性保健知识。</p>	<p>1. 讲授法 2. 启发法 3. 案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>
<p>第7章 合理用药、肥胖控制、预防疾病 7.1 药物的基本知识 7.2 药物与健康 7.3 合理用药的原则和方法 7.4 不合理用药 7.5 非处方药 7.6 肥胖及其肥胖评价 7.7 肥胖的危害, 肥胖的原因, 肥胖的预防与治疗 7.8 疾病的概念, 免疫与疾病, 遗传与疾病, 常</p>	6	<p>1. 了解合理用药、肥胖控制、疾病预防的概念。 2. 知道不合理用药、肥胖、疾病的危害。 3. 掌握合理用药方法、肥胖控制的方法、疾病预防的方法。 4. 掌握肥胖的预防与治疗, 常见疾病预防。熟悉药物的基本知识, 药物与健康, 合理用药的原则和方法, 不合理用药, 非处方药, 肥胖及其肥胖评价, 了解肥胖的危害, 肥胖的原因, 疾病的概念, 免疫与疾病, 遗传与疾病,</p>	<p>1. 讲授法 2. 启发法 3. 案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2</p>

<p>见疾病预防 重点：合理用药的原则和方法。 难点：肥胖的预防与治疗。</p>				
<p>第 8 章 环境与健康、生理护理 8.1 人与环境，自然环境与健康，环境健康影响评价，环境保护 8.2 用眼卫生，口腔卫生，旅游卫生，体育卫生 重点：口腔卫生。 难点：用眼卫生。</p>	6	<p>1. 了解环境与健康、生理护理。 2. 知道环境污染的危害，生理护理的重要。 3. 掌握避免环境污染的方法、生理护理的方法。 4. 掌握用眼卫生，口腔卫生，旅游卫生，体育卫生。熟悉人与环境，自然环境与健康，环境健康影响评价，环境保</p>	<p>1. 讲授法 2. 案例分析法 3. 启发法</p>	<p>目标 1 目标 2</p>

五、课程考核及成绩评定

2. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核			评定依据
			考勤 10%	口试或课 堂表现 10%	期中 或实验 或笔记 20%	
课程目标 1: 明确体育教师应具备的政治、业务素质。树立体育教师的专业思想与师德规范。	健康行为 健康体适能	15	25	30	35	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩 4. 期中测试、笔记
课程目标 2: 系统地学习健康教育学的基本理论和方法。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。具有一定的科学研究能力、科学思维方法和创新意识。	健康饮食 健康睡眠 合理 用药 环境与健康 生活护 理	50	25	30	45	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期中测试、笔记 4. 期末考试成绩
课程目标 3: 根据中学生身心发展规律, 将健康教育学的知识融入到管理班级和指导学生之中。	健康促进 健康管理	15	25	20	10	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩

课程目标4: 能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力, 养成良好的健康行为, 改善和提高自身的身体素质, 为终身学习打下良好的基础。	健康心理 性健康 疾病预防	20	25	20	10	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩 4. 期中测试、笔记
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 明确体育教师应具备的政治、业务素质。树立体育教师的专业思想与师德规范。	系统掌握健康行为、健康体适能的基本概念、基本原理和基本方法, 并能全面养成健康的生活方式。	较为系统掌握健康行为、健康体适能的基本概念、基本原理和基本方法, 并能较为全面养成健康的生活方式	掌握健康行为、健康体适能的基本概念、基本原理和基本方法, 并能养成健康的生活方式	基本掌握健康行为、健康体适能的基本概念、基本原理和基本方法, 并能基本养成健康的生活方式	没有掌握健康行为、健康体适能的基本概念、基本原理和基本方法, 并不能养成健康的生活方式

<p>目标2:、系统地学习健康教育学的基本理论和方法。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。具有一定的科学研究能力、科学思维方法和创新意识。</p>	<p>系统地学习健康教育学的基本理论和方法。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。具有很强的科学研究能力、科学思维方法和创新意识。</p>	<p>系统地学习健康教育学的基本理论和方法。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。具有较强的科学研究能力、科学思维方法和创新意识。</p>	<p>系统地学习健康教育学的基本理论和方法。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。具有初步开展的科学研究能力、科学思维方法和创新意识。</p>	<p>系统地学习健康教育学的基本理论和方法。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。具有基本初步开展的科学研究能力、科学思维方法和创新意识。</p>	<p>系统地学习健康教育学的基本理论和方法。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。不具有初步开展的科学研究能力、科学思维方法和创新意识。</p>
<p>目标3: 根据中学生身心发展规律,将健康教育学的知识融入到管理班级和指导学生之中。</p>	<p>非常熟悉中学生身心发展和养成教育规律。非常熟练健康促进、健康管理育人的功能</p>	<p>较为熟悉中学生身心发展和养成教育规律。较为熟练健康促进、健康管理育人的功能</p>	<p>熟悉中学生身心发展和养成教育规律。熟练健康促进、健康管理育人的功能</p>	<p>基本熟悉中学生身心发展和养成教育规律。基本熟练健康促进、健康管理育人的功能</p>	<p>不熟悉中学生身心发展和养成教育规律。不熟练健康促进、健康管理育人的功能</p>
<p>目标4: 能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力,养成良好的健康行为,改善和提高自身的身体素质,为终身学习打下良好的基础。</p>	<p>能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力,养成很好的健康行为,改善和提高自身的身体素质,为终身学习打下良好的基础。</p>	<p>能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力,养成较好的健康行为,改善和提高自身的身体素质,为终身学习打下良好的基础。</p>	<p>能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力,养成良好的健康行为,改善和提高自身的身体素质,为终身学习打下良好的基础。</p>	<p>能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力,基本养成良好的健康行为,改善和提高自身的身体素质,为终身学习打下良好的基础。</p>	<p>能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力,不能养成良好的健康行为,改善和提高自身的身体素质,为终身学习打下良好的基础。</p>

3.考核方式：考查

4.考核形式：开卷（期末考试）、平时考核、期中测试或实验等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业或课堂表现、口试 10%+期中测试或实验或笔记占 20%

期末考核成绩（60%）=开卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《健康教育学》开课时间为第三学期。

大纲执笔人：宋子良

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《健美操》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程基本信息

课程名称	健美操	课程名称英文	Aerobics
课程代码	19100110016	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	体育教育	先修课程	体操 I、体操 II
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《健美操运动教程》主编杨桦 北京体育大学出版社 2013 年		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1.《健美操运动教程》主编杨桦 北京体育大学出版社 2013 年 2.《健美操创编理论与实践》主编马鸿韬高等教育出版社 2004 年 3.《健美操与团体操双语教程》主编黄宽柔高等教育出版社 2012 年 4.《全国大众健美操锻炼等级标准》第三套国家体育总局 5.《全国时尚健身课程》国家体育总局 2014 年 		
网络教学资源	<ol style="list-style-type: none"> 1.MOOC “健美操” 课程 2. 莱美健身课程 		
考核评定及比例	总成绩 = 平时成绩 × 30% + 期末考试 × 70%		
课程负责人	苏小波	大纲执笔人	张丽娟
课程实施者	张丽娟、赵华丽、陈晨、宁杰		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 遵守职业道德规范、教学规律、法规、具有依法执教意识和扎实的执教能力。【毕业要求 1.3 师德规范】

课程目标 2. 掌握现代化信息技术应用能力，将现代信息技术与健美操基本理论、基本技能和基本方法健美操教学法，音乐制作及大众健身操编排充分结合。并灵活应用，了解健美操最新发展方向，适应社会需求。【毕业要求 4.2 教学能力】

课程目标 3. 具有初步的育人方法与技巧，了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，对中学生进行教育和引导。结合健美操项目特点，学练赛相结合，通过组织健美操竞赛、社团活动，实现“以体育人”强化专业发展意识及终身学习理念将最新的发展趋势和基础知识合理融合用于实践。【毕业要求 6.2 综合育人】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
3 师德规范	1.3 了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。(L)	课程目标 1
4 教学能力	4.2 具备较好的普通话水平（二级乙等以上）和书写技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。(M)	课程目标 2
6 综合育人	6.2 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结合中学体育教学，进行育人活动。(H)	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 健美操运动概述 1.1 健美操运动的起源与发展 1.2 健美操运动的分类与特点 1.3 健美操运动的功能与价值 1.4 健美操运动的发展趋势 重点：健美操的分类与特点 难点：健美操的分类与特点	2	1. 了解健美操运动产生和发展过程 2. 理解健身健美操与竞技健美操的概念，特点及功能。 3. 了解健美操的起源，国内外发展的简况，发展趋势以及各类重大赛事和活动。 4. 对健美操有一个初步了解，为健美操学习打下良好的基础。	1. 观看视频 2. 讲授 3. 问答 4. 讨论	目标 1
第 2 章 健美操术语 2.1 健美操术语的概述 2.2 健美操基本术语 2.3 健美操专门术语 2.4 健美操术语的应用	2	1. 要求学生熟悉和掌握健美操基本术语和健美操专门术语。 2. 重点理解健美操基本步伐术语和动作方向术语，相互关系术语以及动作做法术语和动作表现力术语	1. 讲解 2. 示范 3. 小组练习	目标 1

<p>重点：基本步伐术语</p> <p>难点：相互关系术语以及动作做法术语和动作表现力术语。</p>		<p>语。</p> <p>3. 学会正确使用健美操术语，并贯穿于教学，训练，竞赛及科研实践中，提高学生的专业素养。</p>	<p>4. 合作探究</p>	
<p>第3章 健美操基本动作</p> <p>3.1 健美操基本动作的特点及作用</p> <p>3.2 健美操基本动作分类及技术要领</p> <p>3.3 健美操基本动作教学的注意事项</p> <p>3.4 健美操基本步法组合师范</p> <p>重点：健美操基本动作分类及技术要领</p> <p>难点：健美操动作技术要领</p>	<p>8</p>	<p>1. 了解基本动作结构与类别之间的关系</p> <p>2. 掌握基本动作技术的规格与做法，为深入学习健美操技术打下良好基础。</p> <p>3. 通过基本技术小组合作学习，要求学生从感性到理性认识从而掌握健美操基本动作。</p>	<p>1. 讲解</p> <p>2. 示范</p> <p>3. 小组练习</p> <p>4. 分组比赛</p>	<p>目标3</p>
<p>第4章 健美操套路实践</p> <p>3.1 时尚健身操一级</p> <p>3.1.1 健身操一级第一部分</p> <p>3.1.2 健身操一级第二部分</p> <p>3.1.3 健身操一级第三部分</p> <p>3.1.4 健身操一级第四部分</p> <p>3.2 时尚健身操二级</p> <p>3.2.1 健身操二级第一部分</p> <p>3.2.2 健身操二级第二部分</p> <p>3.2.3 健身操二级第三部分</p> <p>3.2.4 健身操二级第四部分</p> <p>重点：时尚健身操二级</p> <p>难点：成套中方向的变化，四</p>	<p>36</p>	<p>1. 了解时尚健美操风格特点，了解健美操技术难度。</p> <p>2. 掌握传统健身操规范动作，了解并掌握健美操音乐特点，初步养成成套表现力。</p> <p>3. 通过讲授、练习，分组、比赛，录制课下视频等方式提高学生技术水平。</p> <p>4. 使学生掌握健美操成套训练内容与方法，并通过相关学科思考扩充内容，并相互讨论合理性，加深对体育教师教育职业特点的理解和认知，增强体育教师的教育情怀。熟练掌握基成套中的技术要点，学会讲解，并有纠错的能力。</p>	<p>1. 讲解</p> <p>2. 演示</p> <p>3. 循环练习</p> <p>4. 小组合作</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

肢的制动		小组合作自编基本动作小组合。		
第5章 健美操教学 5.1 健美操教学概述 5.2 健美操教学原则 5.3 健美操教学方法与手段 5.4 健美操教学文件的制定 5.5 健美操教学课的设计与评价 重点： 健美操教学方法与手段 难点： 健美操教学课的设计与评价	14	1. 了解健美操教学的要素，目标，任务及特点等基本知识。 2. 结合实际练习，重点掌握各种健美操教学方法和教学技巧的运用。 3. 熟悉健美操教学文件的制定与教学课的设计，掌握各教学环节的实施过程。 4. 要求学生对健美操有一个系统的认识，以便更好的指导今后的教学实践活动。	1. 讲解 2. 问答 3. 合作练习 4. 讨论	目标 2
第6章 健美操的创编 6.1 健美操创编概述 6.2 健美操创编的美学基础 6.3 健美操创编的内容和基本要求 6.4 健美操创编方法和创编能力的培养 6.5 健美操的创编过程 重点： 健美操创编方法和创编能力的培养 难点： 健美操的创编过程	4	1. 了解健美操不同类别的创编概念，任务，目标及内容 2. 了解健美操创编的决定因素，创编者的基本能力，创编原则。 3. 了解健美操创编方法与创编过程	1. 讲解 2. 演示 3. 讨论 4. 合作学习	目标 2
第7章 健美操竞赛组织与裁判 7.1 健美操竞赛的组织机构 7.2 健美操比赛的组织	6	1. 掌握和理解健美操竞赛的种类，内容和意义。 2. 掌握健美操竞赛组织与管理及各部门的职责。	1. 讲解 2. 演示	目标 1

7.3 健美操竞赛规则		<p>3. 掌握健美操竞赛组织与管理及竞赛从前期准备到赛后整个过程中的主要内容和 workflows。</p> <p>4. 通过学习提高竞赛组织管理能力，已达到辅助完成相关的各项工作。</p> <p>5. 牢固掌握健美操竞赛评分规则，学会裁判评分方法。</p>	<p>3. 讨论</p> <p>4. 合作学习</p>	
-------------	--	--	-----------------------------	--

五、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考试 (20%)	技术考试 (50%)	平时成绩 (10%)	实践技能 (20%)	
目标 1: 遵守职业道德规范、教学规律、法规、具有依法执教意识和扎实的执教能力。	健美操运动简介、健美操运动发展趋势、健美操术语、健美操技术	30	30	40	—	1. 课堂出勤率 2. 期末技术考试 3. 理论试卷考试
目标 2: 掌握现代化信息技术应用能力, 将现代信息技术与健美操基本理论、基本技能和基本方法健美操教学法, 音乐制作及大众健身操编排充分结合。并灵活应用, 了解健美操最新发展方向, 适应社会需求。	健美操教学、带操能力, 健美操编排及音乐制作,	40	50	40	60	1. 单元测试 2. 期末技术考试 3. 理论试卷考试
目标 3: 具有初步的育人方法与技巧, 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 对中学生进行教育和引导。结合健美操项目特点, 学练赛相结合, 通过组织健美操竞赛、社团活动, 实现“以体育人”强化专业发展意识及终身学习理念将最新的发展趋势和基础知识合理融合用于实践。	健美操套路、健美操运动竞赛与裁判工作	30	20	20	40	1. 期末技术考试 2. 理论试卷考试

各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 掌握健美操课程的基本理论和基本技术。综合运用所学理论和方法,分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	系统掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法,分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。较好运用所学理论和方法,分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。。	掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。可以运用所学理论和方法,分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	基本掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。基本可以运用所学理论和方法,分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	没有掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。不能综合运用所学理论和方法,分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。
目标 2: 学习掌握健美操教学法,音乐制作及大众健身操编排。综合运用专业理论知识与方法,分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	综合运用专业理论知识与方法,灵活分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有很好的科学研究能力,具有突出的科学思维方法和创新意识。	较好运用专业理论知识与方法,分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有较好一定的科学研究能力,具有较好的科学思维方法和创新意识。	运用专业理论知识与方法,分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	基本可以运用专业理论知识与方法,分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有基本的科学研究能力,具有基本的科学思维方法和创新意识。	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。

<p>目标 3: 结合项目特点, 学练教相结合, 强化专业发展意识践行终身学习理念将最新的发展趋势和基础知识合理融合用于课程设计与实施。</p>	<p>深刻理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义, 组织参与健美操竞赛、社团等活动, 在课程中可以灵活的进行“以体育人”。</p>	<p>较为理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义, 组织参与健美操竞赛、社团等活动, 在课程中可以较好的进行“以体育人”。</p>	<p>理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义, 组织参与健美操竞赛、社团等活动, 在课程中可以进行“以体育人”。</p>	<p>基本理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义, 组织参与健美操竞赛、社团等活动, 在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>	<p>不理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义, 不能组织健美操竞赛、社团等活动, 在课程中不能很好的进行“以体育人”。</p>
<p>目标 4: 理解学习共同体作用, 掌握各种沟通配合地方法和技巧, 具有与业界同行、社会公众沟通的能力。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习, 深刻理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习, 较好理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习, 理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习, 基本理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习, 不能理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>

3. 课程考核的方法

课程考核由平时考核、实践成绩、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，团结合作意识，服装搭配每项 25 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 实践成绩：带操能力和自编能力单元测试每项 50 分，总分按 100 分计分，占总成绩的 20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 30 分，包括健美操运动简介、健美操运动发展概况、健美操技术、健美操运动竞赛与裁判工作；目标 2 占 40 分，包括健美操教学与训练、健美操创编；目标 3 占 30 分，健美操基本动作、健美操技术。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：期末技术考试按 100 分计分，其中表演套路评定占 80 分，专项身体素质占 20 分。期末技术考试占总成绩的 50%。

4 各项具体评分标准

4.1 成套技能评分标准

评分标准

成套得分	评分依据
100~90 分	1. 动作准确,动作姿态正确,动作技术规范、准确到位。 2. 动作熟练,流畅连贯,无明显停顿。 3. 动作幅度的大,优美、舒展、轻快,表演的效果好,对个别动作、局部动作幅度小。 4. 动作的力度好,动作有控制、有弹性,轻快,个别动作稍有松懈。 5. 通过自己的情绪、表情及情感的投入来吸引、感染观众。
89~80 分	1. 动作较准确,动作姿态正确,动作技术较规范,个别动作不到位。 2. 动作熟练,流畅连贯,无明显停顿。 3. 动作幅度的较大,优美、舒展、轻快,表演的效果好,对个别动作、局部

	<p>动作幅度小。</p> <p>4. 动作的力度较好,动作控制、弹性较好,轻快感较好,个别动作稍有松懈。</p> <p>5. 通过自己的情绪、表情及情感的投入来吸引、感染观众。</p>
79~70分	<p>1. 动作准确,动作姿态正确,动作技术规范、准确到位。</p> <p>2. 动作较熟练,流畅连贯性一般,有个别停顿。</p> <p>3. 动作幅度的一般,优美、舒展、轻快,不足表演的一般,对个别动作、局部动作幅度小。</p> <p>4. 动作的力度一般,动作的控制、弹性一般,个别动作稍有松懈。</p> <p>5. 动作感染力较弱。</p>
69~60分	<p>1. 动作准确性较差,动作姿态及动作技术规范较弱。</p> <p>2. 动作熟练度较差,流畅连贯性一般,有较多停顿。</p> <p>3. 动作幅度小,优美、舒展、轻快,不足表演的一般。</p> <p>4. 动作的力度一般,动作的控制、弹性一般,个别动作稍有松懈。</p> <p>5. 动作感染力较弱。</p>
0~59分	<p>1. 动作准确性差,动作姿态及动作技术规范弱。</p> <p>2. 动作熟练度差,流畅连贯性一般,有较多停顿。</p> <p>3. 动作幅度小,优美、舒展、轻快,不足。</p> <p>4. 动作的力度弱,动作的控制、弹性一般,大段动作松懈。</p> <p>5. 动作感染力较弱。</p>

4.2 实践技能评分标准

评分标准

得分范围	评分依据
100~90分	动作示范非常规范、熟练、表现力很强;教学方法,口令,手势,示范面运用合理,要领与做法讲解流畅准确、通俗易懂、形象生动,能熟练运用术语表达;肢体表达非常到位。
89~80分	动作示范比较规范、熟练、表现力较强;教学方法,口令,手势,示范面运用较合理,要领与做法讲解比较流畅准确、比较使人听会易懂,能够比较熟练运用术语表达;肢体表达比较到位。
79~70分	动作示范规范性一般、优美程度欠佳;教学方法,口令,手势,示范面运用一般,要领与做法讲解时语言表述能力一般、难以使人很快听会听懂,术语表达不佳。
69~60分	动作示范规范性优美性较差、比较生硬吃力;教学方法,口令,手势,示范面运用较差,要领与做法讲解时语言表述能力较差、难以使人很快听会听懂,不能术语表述。
0~59分	动作示范错误、不能完成动作示范;教学方法,口令,手势,示范面运用差。

4.3 身体素质评定标准

评分标准

得分范围	评分依据
100~90分	动作示范非常规范，到位，技术正确。
89~80分	动作示范比较规范、熟练、肢体表达比较到位。
79~70分	动作示范规范性一般、优美程度欠佳。
69~60分	动作示范规范性优美性较差、比较生硬吃力。
0~59分	动作示范错误、不能完成动作示范。

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+实践技能 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业人才培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其他说明：《健美操》开课时间为第四学期。

大纲执笔人：张丽娟

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《篮 球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

二、课程基本信息

课程名称	篮 球	课程名称英文	Basketball
课程代码	20100110016	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	体育教育	先修课程	运动生理学、田径 I、 体操 I
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015 2. 《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004 3. 中国篮球协会审定. 篮球竞赛规则 [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2018. 4. 中国篮球协会审定. 篮球裁判员手册 [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2018. 		
网络教学资源	1. MOOC “篮球”课程		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩×30%+期末考试×70%		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	李培
课程实施者	刘锦、陈强、宋文祖、李培、梁田、李季、刘岩		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过对篮球运动概述、篮球技术、篮球战术、篮球竞赛组织工作、篮球竞赛规则与裁判法简介等章节的学习，掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。学会篮球运动的基本规则，具备篮球裁判执裁的能力，学会篮球运动竞赛的编排方法，能够组织简单的篮球比赛。【毕业要求 3.1】

课程目标 2. 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导等章节的学习，掌握篮球运动的教学方法和教学特点，能够依据中学体育与健康课程标准、中学生身心发展规律，合理设计教学内容。基本具备篮球教学、训练以及课外指导能力。【毕业要求 4.1】

课程目标 3. 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球竞赛组织工作等章节的学习，理解并发挥学习共同体的作用，具有良好的团队和合作意识。【毕业要求 8.1】

课程目标 4. 通过篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球游戏理论与方法等章节的学习，在团体活动中提高群体意识，具备良好的合作精神和与人沟通能力，使人际关系变得更加和谐。【毕业要求 8.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
3 学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(H)	课程目标 1
4 教学能力	4.1 了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点,熟悉体育学科教学知识和特点,理解并熟悉中学体育课程标准,具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。(M)	课程目标 2
8 沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用,具有团队合作意识和精神,掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。(H)	课程目标 3
	8.2 参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动,获得小组互助和合作学习的体验,能够与家长、学生等进行有效沟通。(M)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 篮球运动概述 1.1 篮球运动发展简况 1.2 现代篮球运动的新理念与当代化特点 1.3 中国的篮球运动 1.4 中国篮球运动近期面临的任务 1.5 国内重大篮球赛事简介 重点: 篮球运动的规律和特点 难点: 现代世界篮球的发展趋势	2	1. 了解篮球运动的起源,现代篮球的新理念与现代化特点,中国篮球运动的现状及世界篮球的发展趋势。 2. 理解篮球运动的规律和特点,知道篮球运动的本质。 3. 通过学习、讨论,让学生明白开展篮球教学的重要性。	1 讲解法 2 问答法 3 讨论法	目标 1
第 2 章 篮球技术 2.1 移动 2.2 传接球 2.3 投篮 2.4 运球 2.5 持球突破 2.6 防守技术 2.7 抢篮板球	52	1. 掌握篮球基本技术的分类、概念、动作方法要领、易犯错误及纠正方法。 2. 理解篮球技术各个动作的动作方法,并能熟练掌握各个技术动	1 讲解法 2 示范法 3 问答法 4 合作法 5 讨论法	目标 1 目标 2 目标 3

<p>重点: 篮球各种技术的动作方法和动作要领</p> <p>难点: 篮球各种技术易犯错误及纠正方法。</p>		<p>作。理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p> <p>3.掌握篮球技术各个技术动作方法和练习方法,并能够进行教学和训练。</p>		
<p>第3章 篮球战术</p> <p>3.1 战术基础配合</p> <p>3.2 快攻与防守快攻</p> <p>3.3 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守</p> <p>3.4 区域联防与进攻区域联防</p> <p>重点: 篮球运动各种基本战术的方法和要求</p> <p>难点: 篮球运动各种基本战术易犯错误及纠正方法</p>	10	<p>1.熟悉篮球战术配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防的方法、基本要求和运用时机;</p> <p>2.理解篮球战术配合在篮球教学中的意义、功能和作用,具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。</p> <p>3.掌握篮球战术配合的方法及教学程序,能够在教学和比赛中应用。在指导或组织的篮球竞赛活动中具备良好沟通的能力。</p>	<p>1 讲解法 示范法</p> <p>2 小组练习法</p> <p>3 合作比赛法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第4章 篮球教学课实践指导术</p> <p>4.1 教学前准备</p> <p>4.2 课堂教学过程控制</p> <p>4.3 课后总结</p> <p>重点: 篮球教学课的设计、组织、管理</p> <p>难点: 篮球技战术的教学组织方法</p>	2	<p>1.了解篮球教学原则和篮球训练的基本特征;理解篮球教学和训练的任务;掌握篮球课时教学方法,篮球技、战术训练方法。</p> <p>2.学会怎么去安排一次完整的篮球课程,提高发现、解决问题的能力。</p> <p>3.通过对篮球教学与训练知识的学习,深刻理解篮球运动的合作意识、团队精神。</p>	<p>1 讲解法</p> <p>2 问答法</p> <p>3 合作法</p> <p>4 练习法</p> <p>5 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 4</p>
<p>第5章 篮球竞赛的组织工作</p> <p>5.1 竞赛的意义和种类</p> <p>5.2 竞赛的组织工作</p> <p>5.3 竞赛制度和办法</p> <p>重点: 篮球运动竞赛的组织与编排方法</p> <p>难点: 篮球运动竞赛成绩计算</p>	2	<p>1.了解篮球运动竞赛的组织工作。</p> <p>2.了解篮球运动竞赛的组织、制度、编排的方法,能够组织、编排篮球运动竞赛。</p> <p>3.让学生能够在篮球竞赛的组</p>	<p>1 讲解法</p> <p>2 问答法</p> <p>3 讨论法</p> <p>4 合作法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>

与名次评定		织工作中提高团结合作、与人沟通的能力。		
<p>第6章 篮球竞赛规则与裁判法简介</p> <p>6.1 篮球竞赛规则简介</p> <p>6.2 篮球竞赛裁判法简介</p> <p>重点: 篮球比赛规则、篮球裁判跑位及宣判手势</p> <p>难点: 篮球比赛中对违例、犯规的认定</p>	2	<p>1. 了解篮球比赛的竞赛规则，学习裁判员执裁的方法及记录台工作方法。</p> <p>2. 通过篮球运动竞赛与裁判过程中，培养独立组织或协同开展不同类型的球类活动，并乐于与他人分享和交流实践经验。</p> <p>3. 理解裁判工作在篮球比赛中的重要作用，基本掌握执裁时的手型、跑位、判罚。</p>	<p>1 讲解法</p> <p>2 演示法</p> <p>3 讨论法</p> <p>4 合作法</p> <p>5 学习比赛法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第7章 篮球游戏理论与方法</p> <p>7.1 篮球游戏的基本理论</p> <p>7.2 常见篮球游戏示例</p> <p>重点: 组织篮球游戏教学的步骤与要求</p> <p>难点: 篮球游戏的设计、创编</p>	2	<p>1. 了解篮球游戏的特点、功能，学会组织篮球游戏教学的程序、手段与要求。</p> <p>2. 通过学习篮球游戏理论与方法，让学生学会如何在中学篮球教学中设计、创编篮球游戏。</p> <p>3. 通过学习、讨论、实践，让学生掌握在篮球游戏教学过程中如何体现合作精神。</p>	<p>1 讲解法</p> <p>2 演示法</p> <p>3 讨论法</p> <p>4 合作学习</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 4</p>

六、课程考核及成绩评定

2. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		理论考试 (20%)	技术考试 (50%)	平时成绩 (10%)	期中考试 (20%)	
<p>目标 1: 通过对篮球运动概述、篮球技术、篮球战术、篮球竞赛组织工作、篮球竞赛规则与裁判法简介等章节的学习，掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。学会篮球运动的基本规则，具备篮球裁判执裁的能力，学会篮球运动竞赛的编排方法，能够组织简单的篮球比赛。</p>	篮球运动概述、篮球技术、篮球战术	50	40	50	50	1. 课堂出勤率 2. 期中技术考试 3. 期末技术考试 4. 期末理论考试
<p>目标 2: 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导等章节的学习，掌握篮球运动的教学方法和教学特点，能够依据中学体育与健康课程标准、中学生身心发展规律，合理设计教学内容。基本具备篮球教学、训练以及课外指导能力。</p>	篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导	20	20	—	50	1. 期中技术考试 2. 期末理论考试
<p>目标 3: 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球竞赛组织工作等章节的学习，理解并发挥学习共同体的作用，具有良好的团队和合作意识。</p>	篮球战术、篮球竞赛组织工作	20	40	50		1. 课堂表现评价 2. 期末技术考试 3. 期末理论考试
<p>目标 4: 通过篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球游戏理论与方法等章节的学习，在团体活动中提高群体意识，具备良好的合作精神和与人沟通能力，使人际关系变得更加和谐。</p>	篮球战术、篮球游戏理论与方法	10		—		1. 期末理论考试

各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

3. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准					
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
	优秀	良好	中等	及格	不及格	
目标 1: 通过对篮球运动概述、篮球技术、篮球战术、篮球竞赛组织工作、篮球竞赛规则与裁判法简介等章节的学习,掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。学会篮球运动的基本规则,具备篮球裁判执裁的能力,学会篮球运动竞赛的编排方法,能够组织简单的篮球比赛。	系统掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法,分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。较好运用所学理论和方法,分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。可以运用所学理论和方法,分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	基本掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。基本可以运用所学理论和方法,分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	没有掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。不能综合运用所学理论和方法,分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	
目标 2: 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导等章节的学习,掌握篮球运动的教学方法和教学特点,能够依据中学体育与健康课程标准、	综合运用专业理论知识与方法,灵活分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有很好的科学研究能力,具有突出的科学思维方法和创新意识。	较好运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有较好一定的科学研究能力,具有较好的科学思维方法和创新意识。	运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	基本可以运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有基本的科学研究能力,具有基本的科学思维方法和创新意识。	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。	

<p>中学生身心发展规律，合理设计教学内容。基本具备篮球教学、训练以及课外指导能力。</p>					
<p>目标3: 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球竞赛组织工作等章节的学习，理解并发挥学习共同体的作用，具有良好的团队和合作意识。</p>	<p>深刻理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与排球竞赛、社团等活动，在课程中可以灵活的进行“以体育人”。</p>	<p>较为理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与排球竞赛、社团等活动，在课程中可以较好的进行“以体育人”。</p>	<p>理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与排球竞赛、社团等活动，在课程中可以进行“以体育人”。</p>	<p>基本理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与排球竞赛、社团等活动，在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>	<p>不理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，不能组织排球竞赛、社团等活动，在课程中不能很好的进行“以体育人”。</p>
<p>目标4: 通过篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球游戏理论与方法等章节的学习，在团体活动中提高群体意识，具备良好的合作精神和与人沟通能力，使人际关系变得更加和谐。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习，深刻理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习，较好理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习，理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习，基本理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习，不能理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>

3. 课程考核的方法

课程考核由平时考核、期中技术考试、期末理论考试、期末技术考试四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 期中技术考试：罚球线原地投篮，技术达标和技术技术评定各占 50 分，总分 100 分，占总成绩的 20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 50 分，篮球运动概述、篮球技术、篮球战术；目标 2 占 20 分，篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导；目标 3 占 20 分，包括篮球战术、篮球竞赛组织工作；目标 4 占 10 分，篮球战术、篮球游戏理论与方法。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：技术达标占 50 分，技能评定占 50 分。期末技术考试按 100 分计分，占总成绩的 50%。

①期中技术考试

罚球线原地投篮

考试方法及评分标准：

A、考试方法：应试者站在罚球线处（女生投篮距离近 0.5 米）连续投十次球，计投中次数。

B、评分标准：

优秀：全身动作连贯、协调、用力一致，手法正确，弧线适当，动作定型，命中率高。

良好：手法较好，动作较为规范。

合格：动作连贯性差，手法不太正确。

不合格：动作僵硬，不连贯，手法错误。

原地投篮达标标准

原地投篮	成绩	8	7	6	5	4	3	2	1
	分值	50	45	40	35	30	20	10	5

原地投篮技评标准

原地投篮 技评	分值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
	成绩	Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	C	Da

②期末技术考试：

- (1) 一分钟全场折返运球投篮
- (2) 左右滑步
- (3) 一分钟两人传接球

评分方法（100分）

- (1) 一分钟全场折返运球投篮 40分，其中，技评 20分，达标 20分。
- (2) 左右滑步 20分，其中，技评 10分，达标 10分。
- (3) 一分钟两人传接球 40分，其中，技评 20分，达标 20分。

考试方法及评分标准：

- (1) 一分钟全场折返运球投篮：

A、考试方法：从甲方端线外开始向乙方篮下运球。投中后再运球回甲方篮下投篮。如不中必须补中，连续往返 1 分钟，记设中次数。

B、评分标准：

优秀：(1) 运球熟练、无违例。(2) 投篮姿势正确，无补篮。(3) 投中后，抢篮板球返回迅速。(4) 全套动作连贯，协调，体力充沛。

良好：一项不如优秀标准

合格：二项不如优秀标准

不合格：三项不如优秀标准

1 分钟全场折返运球投篮达标标准

1 分钟全场 运球投篮	成绩 (男)	9	8	7	6	5	4	3	2
	分值	20	18	16	14	12	10	6	2
	成绩 (女)	8	7	6	5	4	3	2	1

1 分钟全场折返运球投篮技评标准

1 分钟全 场折返运 球投篮技 评	分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	成绩	Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	C	Da

(2) 左右滑步。

A、考试方法：距离 10 米，每人往返两个来回共 40 米。听教师口令从起点开始起动侧滑步，一脚踏返回线后返回如此两个来回。

B、评分标准（技评）

优秀：（1）滑步姿势正确。（2）重心稳定，无上下起伏和交叉步现象。（3）蹬跨有力，滑动流畅，折返用力合理。（4）上、下肢配合协调，滑动过程连贯。

良好：一项不如优秀标准

合格：二项不如优秀标准

不合格：三项不如优秀标准

左右滑步达标标准

左右 滑步	成绩 (男)	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	成绩 (女)	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16

左右滑步技评标准

滑步技评	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	等级	Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da

(3) 一分钟两人传接球

A、考试方法：距离 3 米，时间 1 分钟，听到裁判员预备口令时做传球准备姿势，听到开始信号时，开始传接球，同时开表记数，到 1 分钟结束。

B、评分标准：

优秀：（1）传接球动作正确连贯，腕、指翻拨明显。

（2）传球快速，准确到位。

（3）接球稳，接传球动作衔接快。

（4）上下肢配合协调、自然、用力合理。

良好：一项不如优秀标准。

合格：二项不如优秀标准。

不合格：三项不如优秀标准。

一分钟两人传接球达标标准

1 分 钟对 墙传 球	成绩 (男)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
	分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	成绩 (女)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

一分钟两人传接球技评标准

一分钟对墙传球技评	分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	等级	Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da

4. 成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中技术考试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《篮球》开课学期为第三学期。

大纲执笔人：李培

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《排球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

三、课程基本信息

课程名称	排 球	课程名称英文	Volleyball
课程代码	20100110014	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	体育教育	先修课程	田径 I、体操 I
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《排球运动教程》，虞重干主编，人民体育出版社，2013 年。		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《排球运动》，全国体育院校教材委员会审定，人民体育出版社，2001 年。 2. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年。 3. 《排球技术与战术教练指导手册》，[美]塞西尔·雷诺著，朱禹丞译，人民邮电出版社，2016 年。 4. 《体育教学论》，毛振明主编，高等教育出版社，2015 年。 5. 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2016 年。 6. 《排球运动教程》排球运动教程编写组著 北京体育大学出版社，2016。 7. 《排球运动从入门到精通》，[美]贝基·施密特著，高旦潇译，人民邮电出版社，2018 年。 8. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年。 		
网络教学资源	<ol style="list-style-type: none"> 2. MOOC “排球” 课程 2. 雨课堂 “排球” 课程 		
考核评定及比例	总成绩 = 平时成绩 × 10% + 单元测试 × 20% + 期末考试 × 70%		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	赵春琪
课程实施者	王琳琳、赵春琪、单凤军、郭瑞华		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术等章节的学习，系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。【毕业要求 3.1】

课程目标 2. 通过排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。

【毕业要求 3.3】

课程目标 3. 通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有初步的育人方法与技巧，了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，通过组织体育活动竞赛、社团活动，对中学生进行教育和引导，实现“以体育人”。

【毕业要求 6.3】

课程目标 4. 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练等章节的学习，参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动，获得小组互助和合作学习的体验，能够与家长、学生等进行有效沟通。【毕业要求 8.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(M)	课程目标 1
	3.3 能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。(H)	课程目标 2
综合育人	6.3 具有初步的育人方法与技巧,了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法,通过组织体育活动竞赛、社团活动,对中学生进行教育和引导,实现“以体育人”。(M)	课程目标 3
沟通合作	8.2 参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动,获得小组互助和合作学习的体验,能够与家长、学生等进行有效沟通。(H)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 排球运动简介 1.1 比赛方法和特点 1.2 排球运动的世界大赛简介 1.3 世界男排联赛和世界女排大奖赛 1.4 排球运动的起源、传播及繁衍 重点: 比赛方法和比赛特点 难点: 排球运动的繁衍	1	1. 了解排球运动的起源、传播及繁衍。理解排球运动的比赛方法、运动特点和运动赛制的概念和内涵。 2. 通过对排球运动的起源、发展及排球运动特点、运动形式等概念的理解,激发参与排球运动的兴趣,提升排球运动知识素养;使学生理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。 3. 通过获得知识,具备专业发展意识,能够运用多种方法或途径获取排球运动相关知识。	1. 讲授法 2. 问答法 3. 讨论法 4. 发现法	目标 1 目标 3
第 2 章 排球运动的发展 2.1 世界排球运动的发展 2.2 我国排球运动的发展 2.3 排球运动发展态势 重点: 排球技、战术发展的主	1	1. 了解排球运动的发展历史;理解排球技战术发展的主要规律和特点;掌握排球运动教学训练的发展态势。 2. 通过对排球运动的发展概况的学习提升本学科的基本科学	1. 讲授法 2. 问答法 3. 讨论法	目标 1

<p>要规律和特点； 难点：排球运动发展态势。</p>		<p>素养，能够运用多种方法或途径获取排球运动相关知识。 3. 充分理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。</p>		
<p>第3章 排球技术 3.1 排球技术的概念、特点和分类 3.2 排球技术的几个力学问题 3.3 准备姿势和移动 3.4 发球技术 3.5 垫球技术 3.6 发球技术 3.7 传球技术 3.8 扣球技术 3.9 拦网技术</p> <p>重点：准备姿势、移动，发球、垫球、传球、扣球技术动作方法 难点：发球、垫球、传球、扣球、拦网技术的运用</p>	48	<p>1. 了解排球技术的概念、特点和分类、准备姿势与移动、发球、垫球、传球和扣球技术的分类和动作方法；理解排球技术的几个力学问题、准备姿势与移动、发球、垫球、传球和扣球技术的教学与练习方法；掌握准备姿势和移动、发球、垫球、传球和扣球的基本概念；掌握半蹲准备姿势和并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步等移动步法；掌握正面上手发球、正面双手垫球、正面传球和正面扣球等基本技术。 2. 掌握排球基本技术的基本知识、基本理论和基本技能，理解排球技术知识体系的基本思想和方法；理解排球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。 3. 能够综合运用排球技术理论知识与教学方法，分析和解决体育教学、训练、社会实践中遇到的问题。</p>	<p>1. 讲解示范法 2. 小组练习法 3. 合作探究法 4. 分解练习法 5. 完整练习法 6. 循环练习法 7. 自主学习法</p>	<p>目标1 目标2 目标4</p>
<p>第4章 排球战术 4.1 排球战术的基本理论 4.2 阵容配备、位置关系、信号联系与“自由人”的运用 4.3 个人战术 4.4 集体进攻战术 4.5 集体防守战术 4.6 战术系统 4.7 战术教学与训练</p> <p>重点：排球战术的概念和分类，个人战术和集体进攻战术； 难点：个人战术和集体进攻战术的运用、战术教学与训练。</p>	16	<p>1. 了解排球战术的基本理论知识，了解阵容配备、位置关系、信号联系与“自由人”的运用；理解集体防守战术、战术系统、战术教学与训练；掌握发球、垫球、传球、扣球和拦网个人战术，集体进攻战术中的“中一二”和“边一二”进攻阵型。 2. 具备排球战术的基本理论知识和个人、集体战术基础配合的专业知识素养，通过排球战术的学习，深刻理解学习共同体的作用，具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力； 3. 能运用现有知识系统指导小</p>	<p>1. 讲解法 2. 探究式教学法 3. 小群体学习法 4. 比赛法 5. 问题探究法。 6. 循环练习法</p>	<p>目标1 目标2 目标4</p>

		型排球比赛、进行创新性教学活动。在指导或组织的排球竞赛活动中具备良好沟通的能力。		
第7章 排球教学与训练 7.1 排球教学 7.2 排球训练 重点： 排球课时教学组织与教学方法； 难点： 排球、技战术训练方法的理解与运用。	2	1. 了解排球教学原则和排球训练的基本特征；理解排球教学和训练的任务；掌握排球课时教学方法，排球技、战术训练方法。 2. 通过对排球教学与训练知识的学习，深刻理解排球运动的合作意识、团队精神。 3. 能够综合运用排球教学与训练理论知识与方法，解决在排球课程教学、训练实践中遇到的问题；依据排球教学与训练特点进行排球运动的教学设计和训练指导工作。	1. 讲解法 2. 问答法 3. 讨论法 4. 发现法 5. 探究式教学法	目标 2 目标 4
第9章 排球运动竞赛与裁判工作 9.1 竞赛的组织工作 9.2 排球运动竞赛裁判工作 9.3 组织比赛的工作程序 重点： 排球运动竞赛裁判工作； 难点： 主要规则及裁判方法、记分方法。	4	1. 了解排球运动竞赛的组织工作，掌握排球运动竞赛的主要规则及裁判方法。 2. 通过排球运动竞赛与裁判过程中，培养独立组织或协同开展不同类型的球类活动，并乐于与他人分享和交流实践经验。 3. 理解和掌握排球运动竞赛与裁判工作方法，能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题。	1. 讲解法 2. 演示法 3. 讨论法 4. 循环练习法 5. 合作性学习法 6. 比赛法 7. 问题探究法	目标 2 目标 3

七、课程考核及成绩评定

4. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考试 (20%)	技术考试 (50%)	平时成绩 (10%)	单元测试 (20%)	
目标 1: 通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术等章节的学习，系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术与战术	10	40	10	40	1.单元测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试
目标 2: 通过排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。	排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作	30	20	40	10	1.课堂表现评价 2.期末理论考试
目标 3: 通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有初步的育人方法与技巧，了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，通过组织体育活动竞赛、社团活动，对中学生进行教育和引导，实现“以体育人”。	排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作	40	10	40	10	1.课堂出勤率 2.期末技术考试 3.期末理论考试
目标 4: 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练等章节的学习，参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动，获得小组互助和合作学习的体验，能够与家长、学生等进行有效沟通。	排球技术、排球战术、排球教学与训练	20	30	10	40	1.单元测试 2.期末技术考试

						3.期末理论考试
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术等章节的学习,系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	较为系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,能较好理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,能理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,能基本理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	没有掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,不能理解“三基”在体育学科教学中的重要性。
目标 2: 通过排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习,能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	能够较好运用专业理论知识与方法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	运用专业理论知识与方法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	能基本运用专业理论知识与方法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有基本的科学研究能力,具有基本的科学思维方法和创新意识。	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识差。

	新意识。				
目标 3: 通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习, 具有初步的育人方法与技巧, 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 通过组织体育活动竞赛、社团活动, 对中学生进行教育和引导, 实现“以体育人”。	具有初步的育人方法与技巧, 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 通过组织体育活动竞赛、社团活动, 对中学生进行教育和引导, 实现“以体育人”。	具有初步的育人方法与技巧, 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 通过组织体育活动竞赛、社团活动, 对中学生进行教育和引导, 能基本实现“以体育人”。	具有初步的育人方法与技巧, 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 通过组织体育活动竞赛、社团活动, 对中学生进行教育和引导, 能较好理解“以体育人”。	具有初步的育人方法与技巧, 基本了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 基本能通过组织体育活动竞赛、社团活动, 对中学生进行教育和引导, 理解“以体育人”。	不具有初步的育人方法与技巧, 不了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 不能通过组织体育活动竞赛、社团活动, 对中学生进行教育和引导, 不理解“以体育人”。
目标 4: 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练等章节的学习, 参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动, 获得小组互助和合作学习的体验, 能够与家长、学生等进行有效沟通。	参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动, 获得小组互助和合作学习的体验, 能够与家长、学生等进行有效沟通。	参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动, 获得一定地小组互助和合作学习的体验, 能够与家长、学生等进行沟通。	参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动, 获得部分小组互助和合作学习的体验, 能够与家长、学生等进行沟通。	参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动, 获得部分小组互助和合作学习的体验, 基本能够与家长、学生等进行沟通。	参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动, 不能获得小组互助和合作学习的体验, 不能与家长、学生等进行沟通。

3. 课程考核的方法

课程考核由平时考核、单元测试、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分；目标 1 占 10 分，目标 2 占 40 分，目标 3 占 40 分，目标 4 占 10 分；平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 单元测试：传球、垫球、扣球、发球四项技术，每学习单元完成后均进行单元测试；每项技术只测试达标成绩，不进行技能评定，不符合技术要求的不予记分，单元测试成绩每项 25 分，满分 100 分。目标 1 占 40 分，目标 2 占 10 分，目标 3 占 10 分，目标 4 占 40 分；；单元测试按 100 分计分，占总成绩的 20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 10 分，包括排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术章节；目标 2 占 30 分，包括排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作章节；目标 3 占 40 分，包括排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作章节；目标 4 占 20 分，包括排球技术、排球战术、排球教学与训练章节。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：技术达标占 50 分，技能评定占 50 分。目标 1 占 40 分，目标 2 占 20 分，目标 3 占 10 分，目标 4 占 30 分；期末技术考试按 100 分计分，占总成绩的 50%。

①技术达标评定

1) 传球、垫球、扣球、发球，四项技术达标成绩，每项按 100 分计分，每项占技术达标的 25%。

2) 技术考试方法：

两人对传球 100 次、两人对垫球 100 次、正面上手发球 10 次、四号位扣球 10 次。

3) 传球、垫球达标标准

每球 1 分，60 个为及格 60 分，100 个为满分 100 分，调整球不予计数，每调整一人次扣 2 分。

4) 发球、扣球达标标准

每个球 10 分，共计 100 分；发球要求男生必须采用正面上手发球，下旋球不予计数；女生可用拳、掌根进行正面上手发球，无鞭打挥臂动作不予计数。扣球为四号位的强攻球。

②技能评定

1) 技能评定成绩计算方法

传球、垫球、扣球、发球，四项技能评定成绩，每项技术按 100 分计分，每项占技能评定的 25%。

2) 单项技术的技能评分标准

级别	分值	技评标准
Aa	90—100 分	各项技术动作正确，动作熟练、协调、移动到位，出球稳定。
Ab	80—89 分	各项技术动作正确，动作较熟练、协调，出球较稳定。
Ba	70—79 分	各项技术动作较正确，传、垫球能移动到位，动作协调性差。
Bb	60—69 分	各项技术动作较正确，传、垫球移动不到位，动作协调性差。
Ca	50—59 分	各项技术动作基本正确，动作僵硬、协调性差。
Cb	40—49 分	各项技术动作不规范，动作僵硬、协调性差。
D	40 分以下	各项技术动作出现严重错误，动作生疏僵硬，出球不稳。

4. 成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩+单元测试

平时考核成绩（10%）=出勤 5%+课堂表现 5%

单元测试（20%）=传球技术 5%+垫球技术 5%+扣球技术 5%+发球技术 5%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业人才培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《排球》开课时间为第四学期。

大纲执笔人：赵春琪

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体操 I》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	体操 I	课程名称英文	GymnasticsI
课程代码	20100110012	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	运动解剖学
总学时	56	课程学分	2
选用教材	《体操》张涵劲高等教育出版社 2015 年版		
参考书目	《体操》，童昭岗主编，高等教育出版社，2010 年版 《体操》，童昭岗主编，高等教育出版社，2005 年版 《体操》，黄棗主编，高等教育出版社，2001 年版 《体操》.编写组，人民体育出版社，1997 年版 《体操运动等级规定动作》，编写组，北京体育大学出版社，2006 年		
网络资源	MOOC “体操” 课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（10%）+期中考核成绩（30%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	苏小波副教授	大纲执笔人	刘晓鹏
课程实施者	苏小波 安宏 刘晓鹏		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1：明确体育教师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感，了解教师道德规范，初步建立依法执教意识。**[毕业要求 1.3]**

课程目标 2：通过体操概述、体操术语、广播体操、保护与帮助、体操技术动作教学等章节的学习，掌握体操的基本知识与基本原理；通过操化动作、技术类体操的学练，掌握一定的体操基本技能，具备一定的身体素质。**[毕业要求 3.1]**

课程目标 3：了解体操在中学体育教学中的重要基础地位，了解体操对全面发展身体素质、健全心理的作用，掌握一定的发展身体素质方法，了解掌握体操运动在学校教育、体育教学、运动健康活动等活动中的实践价值和功能。**[毕业要求 3.2]**

课程目标 4：通过保护与帮助、技术类体操等章节的学习，理解学习共同体的作用，具备团队协作意识和互帮互助的学练意识，掌握良好的沟通合作技巧和方法。**[毕业要求 8.1]**

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.3 了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。[L]	课程目标 1
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。[M]	课程目标 2
学科素养	3.2 理解体育学科知识体系的基本思想和方法，了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。[M]	课程目标 3
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。[H]	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课标
1 体操理论 1.1 体操概述 1.1.1 体操的概念和内涵 1.1.2 体操的内容 1.1.3 体操的分类和体操课程的教材内容的设定 1.1.4 体操的特点 1.1.5 体操的发展概况 重点: 体操概念和内涵、体操的特点 难点: 体操的内容、体操的分类和体操课程的教材内容设定	1	1. 认知类目标：了解体操的概念、内容、特点和分类；了解我国和世界体操的发展趋势；了解体操在学校体育中的作用和意义； 2. 价值类目标：理解体操的内涵；掌握体操的起源、概念、特点和分类；能正确理解体操区别于其他项目的对人体的锻炼功效；通过课程思政教育与中国体操发展概况的学习，培养学生爱国主义、提高学生民族荣誉感等方面思想品德和政治素养。 3. 方法类目标：通过学习、讨论，理解记忆体操的内容和特点，能够联系实际情况实现学以致用目的。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 案例法	目标 1 目标 2 目标 3
1 体操理论 1.2 体操术语 1.2.1 体操术语的概念与分类 1.2.2 体操的基本术语 1.2.3 器械体操和技巧动作术语 1.2.4 队列队形与徒手体操术语 1.2.5 体操术语的构成与运用 1.2.6 形意术语与地名、国名、人名术语简介 重点: 体操的基本术语、器械体操和技巧动作术语 难点: 体操术语的构成和运用	1	1. 认知类目标：了解体操术语的概念、意义和分类；了解器械体操和技巧动作术语；了解体操术语的构成与运用； 2. 价值类目标：理解体操的基本术语、运动轴、器械轴、身体部位与器械关系术语、动作关系术语；掌握队列队形与徒手体操术语；通过课程思政教育与体操术语的学习，培养学生爱国主义、提高学生民族荣誉感等方面思想品德和政治素养。 3. 方法类目标：通过学习、讨论，理解记忆体操的基本术语、队列队形与徒手体操术语，能够联系实际情况实现学以致用目的。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 案例法	目标 1 目标 2 目标 3
1 体操理论 1.3 保护与帮助 1.3.1 体操保护与帮助	1	1. 认知类目标：了解保护与帮助的分类和特点、对保护帮助者的基本要求、体操练习中运动损伤和致伤原因与相应的预防措施、保	1. 讲授法 2. 案例法	目标 3 目标 4

<p>的作用</p> <p>1.3.2 保护帮助的分类与方法</p> <p>1.3.3 保护与帮助的实践运用对保护与帮助者的要求</p> <p>1.3.4 体操运动损伤及预防</p> <p>重点: 保护与帮助的方法</p> <p>难点: 保护帮助的正确运用</p>		<p>护与帮助的运用方法。</p> <p>2. 价值类目标: 熟知保护与帮助在体操教学训练中的重要作用, 加深对体育教师教育职业特点的理解和认知, 增强体育教师的师德规范意识。</p> <p>3. 方法类目标: 通过学习、讨论, 理解记忆保护与帮助的分类和特点、对保护帮助者的基本要求、体操练习中运动损伤的预防以及保护与帮助的运用方法, 能够联系实际情况实现学以致用之目的。</p>		
<p>1 体操理论</p> <p>1.4 体操技术教学</p> <p>1.4.1 体操技术动作的分类与主要技术特点</p> <p>1.4.2 体操技术动作教学特点</p> <p>1.4.3 体操技术动作教学方法</p> <p>1.4.4 体操技术动作教学策略</p> <p>重点: 体操技术动作的教学方法、体操动作的主要技术的归类</p> <p>难点: 语音教学法、练习法的运用</p>	2	<p>1. 认知类目标: 了解体操技术动作的分类和各类技术的主要特点, 掌握体操技术动作教学的特点, 熟悉体操技术动作教学的主要方法, 能学以致用, 认识体操技术动作教学的主要策略及其运用。</p> <p>2. 价值类目标: 熟知体操技术动作教学在学校体育教学训练中的重要性, 熟练掌握体操技术动作内容、体育教学方法以及规范的体育课堂组织等知识体系; 加深对体育教师教育职业特点的理解和认同, 增强体育教师的师德规范意识。</p> <p>3. 方法类目标: 通过学习、讨论, 理解记忆体操技术动作的分类和各类技术的主要特点、教学特点、教学方法, 能学以致用。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 案例法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>
<p>1 体操理论</p> <p>1.5 体操比赛的组织与欣赏</p> <p>1.5.1 体操比赛的组织</p> <p>体操教学比赛</p> <p>1.5.2 幼儿基本体操表演赛</p> <p>竞技体操比赛与欣赏</p> <p>重点: 基本体操比赛与体操教学比赛的组织与评分</p> <p>难点: 竞技体操比赛的评分规则</p>	1	<p>1. 认知类目标: 了解体操比赛的基本规程与方法与常识, 初步具备指导他人欣赏高水平体操比赛的能力; 掌握基本体操比赛的裁判方法, 并能运用于实际工作中。</p> <p>2. 价值类目标: 熟知基本体操比赛活动在丰富校园体育文化、弘扬团结拼搏和创新审美的体育精神中的重要性, 熟练掌握基本体操比赛的组织程序、内容和裁判方法。通过体操比赛的组织、参与以及高水平竞技体操比赛的赏析, 使学生深刻体验理解体育美的感受、塑造心灵美的方式和陶冶情操、合作交流的作用, 进一步完善体育与健康知识体系内容; 加深对体育教育的理解和认同, 增强团队协作意识。</p> <p>3. 方法类目标: 通过学习、讨论、实践体验, 理解记忆体操比赛的组织与欣赏要点, 提高鉴别真善美的能力, 学以致用。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 案例法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>2.1 广播体操</p> <p>2.1.1 广播体操舞动青春</p> <p>2.1.2 广播体操放飞理想</p>	8	<p>1. 认知类目标：通过学习了解广播体操的基本构成；了解广播体操在学校体育中的作用和意义；了解练习广播体操对身体素质的影响；</p> <p>2. 价值类目标：熟练掌握广播体操的基本动作做法；熟练掌握广播体操成套动作；通过练习提高韵律感与节奏感，培养学生对美的认识；通过课程思政教育与广播体操的学习，培养学生爱国主义、集体主义、提高学生民族荣誉感等方面思想品德和政治素养，培养学生团结协作、互帮互助、乐于奉献的良好品质；</p> <p>3. 情感类目标：通过广播体操的学练、展示、比赛，培养学生的组织纪律性和集体主义观念，养成团结紧张、严肃活泼的作风；培养学生良好的道德情操和勇敢、果断、自信的品质。</p>	<p>1. 直观教学法、</p> <p>2. 语音教学法、</p> <p>3. 练习法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>3 体操基本动作技术</p> <p>3.1 技巧（12 学时）</p> <p>3.1 双杠（12 学时）</p> <p>3.3 单杠（10 学时）</p> <p>3.4 支撑跳跃（8 学时）</p> <p>重点： 各项目的体操基础动作</p> <p>难点： 技巧头手倒立、侧手翻；双杠慢起肩倒立；单杠翻上、支撑后回环；支撑跳跃的纵马前滚翻</p>	42	<p>1. 认知类目标：熟知体操技巧、双杠、平衡木、单杠、支撑跳跃等项目的动作名称、要领及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 价值类目标：熟练掌握体操技巧、双杠、平衡木、单杠、支撑跳跃等项目的诸多体操技术动作要领、保护与帮助手法以及教学演示与指导要点。</p> <p>3. 方法类目标：通过多种体验练习，使学生真切感受到体育活动中的付出与收获、失败与成功、困难与挫折、攻坚与勇气、竞争与合作等方面的情感魅力，使学生逐渐产生浓厚的学练兴趣，初步体验教师的身份和价值，加强这种职业情感，牢固树立从教志向。</p>	<p>1. 直观教学法、</p> <p>2. 语音教学法、</p> <p>3. 练习法、</p> <p>4. 游戏与比赛法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>

五、课程考核及成绩评定

1.重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定						
		期末考核		期中（单元测试）考核		平时考核		
		体操理论	体操基本技术成套（规定）展示	身体素质测试	广播体操成套展示	上课出勤	课堂表现	团队精神
目标 1: 具备良好的道德品质,明确体育教师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感,了解教师道德规范,初步建立依法执教意识。	体操理论、体操基本技术成套（规定）展示、广播体操成套展示、平时考核	10	10	20	10	50		
目标 2: 通过体操概述、体操术语、保护与帮助、体操技术动作教学等章节的学习,掌握体操的基本知识与基本原理;通过操化动作、技术类体操的学练,掌握一定的体操基本技能,具备一定的身体素质。	体操理论、身体素质、广播体操成套展示、体操基本技术成套（规定）展示	40	50	40	50	10		
目标 3: 了解体操在中学体育教学中的重要基础地位,了解体操对全面发展身体素质、健全心理的作用,掌握一定的发展身体素质方法,了解掌握体操运动在学校教育、体育教学、运动健康活动等社会生活中的实践价值和功能。	体操理论、身体素质、广播体操成套展示、体操基本技术成套（规定）展示	30	20	30	30	10		
目标 4: 通过保护与帮助、技术类体操等章节的学习,理解学习共同体的作用,具备团队协作意识和互帮互助的学练意识,掌握良好的沟通合作技巧和方法。	体操理论、体操基本技术成套（规定）展示、平时考核	20	20	10	10	30		

各环节原始分合计		100	100	100	100	100
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	40%	10%	20%	10%

2.成绩评定:

综合成绩由平时考核成绩 10%、期中考核成绩 30%和期末考核成绩 60%三部分组成。平时成绩由上课出勤 30%、课堂表现 40%、团队精神 20%、进步程度 10%四个方面组成，期中考核成绩由身体素质测试成绩 10%、广播体操成套展示成绩 20%组成，期末考核成绩由体操理论笔试成绩 20%、体操基本技术成套（规定）动作展示成绩 40%组成。见下表

考核内容		考核依据	考核形式	比例	
体操理论			集中考试	20	
身体素质测试			随堂测试	10	
广播体操成套展示			随堂考试	20	
体操基本技术成套（规定）展示			分散考试	40	
平时成绩	上课出勤	考勤记录		30	10
	课堂表现	问答互动、发言讨论、练习主动性		40	
	团队精神	共同体意识、互帮互学、团结互助		20	
	进步程度	学识获得、技能进步、反思与总结		10	
综合成绩				100	

(1) 广播体操现场展示评分标准（10分）

得分	评分依据
10-9.0分	动作很熟练、准确且富有弹性，身体姿态优美、表现力佳
8.9-7.0分	动作熟练、准确，动作有弹性，身体姿态较优美、表现力较好
6.9-6.0分	动作不太熟练准确，身体姿态不规范
5.9-4.0分	动作生硬、有停顿，身体姿态很不规范
3.9-0	很生疏，停顿较多，不能欣赏，
0分	无法辨认

(2) 身体素质 (10 分)

男生测试内容及评分标准

靠墙手倒立		纵劈叉		引体向上 (男)		双杠臂屈伸		仰卧两头起	
分值	时间	分值	距离地面高度	分值	个数	分值	个数	分值	个数/分钟
2	70S (含) 以上	2	10cm (含) 以下	2	20	2	20	2	40
1.9-1.5	60S-69S	1.9-1.5	11cm-15cm	1.9-1.5	19-15	1.9-1.5	19-15	1.9-1.5	39-30
1.4-1	50S-59S	1.4-1	16cm-20cm	1.4-1	14-10	1.4-1	14-10	1.4-1	29-20
0.9-0.5	40S-49S	0.9-0.5	21cm-25cm	0.9-0.5	9-5	0.9-0.5	9-5	0.9-0.5	19-10
0.4-0	30S-39S	0.4-0	26cm-30cm	0.4-0	4-0	0.4-0	4-0	0.4-0	9-0

女生测试内容及评分标准

俯卧撑		仰卧举腿		屈臂悬垂		靠墙手倒立		横劈叉 (女)	
分值	个数	分值	个数	分值	时间	分值	时间	分值	距离地面高度
2	40	2	40	2	20S	2	60S (含) 以上	2	10cm (含) 以下
1.9-1.5	39-30	1.9-1.5	39-30	1.9-1.5	19-15S	1.9-1.5	50S-59S	1.9-1.5	11cm-15cm
1.4-1	29-20	1.4-1	29-20	1.4-1	14-10S	1.4-1	40S-59S	1.4-1	16cm-20cm
0.9-0.5	19-10	0.9-0.5	19-10	0.9-0.5	9-5S	0.9-0.5	40S-49S	0.9-0.5	21cm-25cm
0.4-0	9-0	0.4-0	9-0	0.4-0	4-0S	0.4-0	30S-39S	0.4-0	26cm-30cm

(3) 平时成绩 (10 分)

评分标准

得分	评分依据
10~9 分	全勤; 上课态度非常认真, 善于思考、勤于练习; 乐于互帮互学, 团队合作意识非常强; 进步程度非常明显
9~8 分	全勤; 上课态度比较认真, 善于思考和练习主动; 互帮互学和团队合作意识较强; 进步程度比较明显
8~6 分	有迟到、请假记录; 上课态度端正, 有一定的练习和思考主动性; 互帮互学和团队合作意识较淡薄; 进步程度不明显
6 分以下	经常迟到、请假, 有旷课记录; 学习目的不明确, 主动性较差; 缺乏学习共同体意识; 学习无进步甚至有退步现象
0 分	缺勤三分之一及以上; 学习态度不端正, “混日子”想法较明显; 极度缺乏沟通合作和互帮互学意识; 没有进步或者没有任何学习收获

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 明确体育教师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感,了解教师道德规范,初步建立依法执教意识。	非常明确体育教师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感,非常了解教师道德规范,有非常高的依法执教意识。	较明确体育教师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感,较了解教师道德规范,有较高的依法执教意识。	明确体育教师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感,了解教师道德规范,有的依法执教意识。	基本明确体育教师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感,基本了解教师道德规范,有基本的依法执教意识。	不明确体育教师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感,不了解教师道德规范,没有基本的依法执教意识。
目标 2: 掌握体操的基本知识与基本原理;通过操化动作、技术类体操的学练,掌握一定的体操基本技能,具备一定的身体素质。	熟练掌握体操 I 的基本知识和基本原理,熟练掌握体操 I 基本技能,具备优异的身体素质。	较熟练掌握体操 I 的基本知识和基本原理,较熟练掌握体操 I 基本技能,具备良好的身体素质。	掌握体操 I 的基本知识和基本原理,掌握体操 I 基本技能,具备一定的身体素质。	基本掌握体操 I 的基本知识和基本原理,基本掌握体操 I 基本技能,身体素质较差。	没有掌握体操 I 的基本知识和基本原理,没有掌握体操 I 基本技能,身体素质差。
目标 3: 了解体操在中学体育教学中的重要基础地位,了解体操对全面发展身体素质、健全心理的作用,掌握一定的发展身体素质方法,了解掌握体操运动在学校教育、体育教学、运动健康活动等活动中的实践价值和功能。	非常熟悉体操在中学体育教学中的重要基础地位,非常熟悉体操对全面发展身体素质、健全心理的作用,熟练掌握发展身体素质的方法,熟练掌握体操运动在学校教育、体育教学、运动健康活动等活动中的实践价值和功能。	较为熟悉体操在中学体育教学中的重要基础地位,较为熟悉体操对全面发展身体素质、健全心理的作用,较熟练掌握发展身体素质的方法,较熟练掌握体操运动在学校教育、体育教学、运动健康活动等活动中的实践价值和功能。	熟悉体操在中学体育教学中的重要基础地位,熟悉体操对全面发展身体素质、健全心理的作用,熟练掌握发展身体素质的方法,熟练掌握体操运动在学校教育、体育教学、运动健康活动等活动中的实践价值和功能。	基本熟悉体操在中学体育教学中的重要基础地位,基本熟悉体操对全面发展身体素质、健全心理的作用,基本掌握发展身体素质的方法,基本掌握体操运动在学校教育、体育教学、运动健康活动等活动中的实践价值和功能。	不熟悉体操在中学体育教学中的重要基础地位,不熟悉体操对全面发展身体素质、健全心理的作用,没有掌握发展身体素质的方法,没有掌握体操运动在学校教育、体育教学、运动健康活动等活动中的实践价值和功能。

<p>目标 4:通过保护与帮助、技术类体操等章节的学习,理解学习共同体的作用,具备团队协作意识和互帮互助的学练意识,掌握良好的沟通合作技巧和方法。</p>	<p>深刻理解学习共同体的作用,具备非常好的团队协作意识和互帮互助的学练意识,熟练掌握良好的沟通合作技巧和方法。</p>	<p>较好理解学习共同体的作用,具备较好的团队协作意识和互帮互助的学练意识,较熟练掌握良好的沟通合作技巧和方法。</p>	<p>理解学习共同体的作用,具备团队协作意识和互帮互助的学练意识,掌握良好的沟通合作技巧和方法。</p>	<p>基本理解学习共同体的作用,基本具备团队协作意识和互帮互助的学练意识,基本掌握良好的沟通合作技巧和方法。</p>	<p>不理解学习共同体的作用,不具备团队协作意识和互帮互助的学练意识,没有掌握良好的沟通合作技巧和方法。</p>
--	--	--	--	--	--

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考核、期中测试等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期中测试成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（10%）=上课出勤 30%+课堂表现 40%+团队精神 20%+进步程度 10%

期中考核成绩（30%）=广播体操成套展示 20%+身体素质 10%

期末考核成绩（60%）=理论考试 20%+体操基本技术成套展示 40%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《体操 I》开课时间为第一学期。

大纲执笔人：刘晓鹏

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育概论》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	体育概论	课程名称英文	An Introduction to Physical Education
课程代码	20100110001	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	体育与健康
总学时	28	课程学分	2
选用教材	《体育概论》（第二版），杨文轩，陈琦主编，北京：高等教育出版社，2015.4.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《体育概论》，鲍冠文主编，高等教育出版社，1995 2. 《体育概论》，全国体院通用教材，人民体育出版社，1989 3. 《体育概论》，赵立主编，人民体育出版社，2009 4. 《体育人文社会科学概论高级教程》卢元镇主编，高等教育出版社，2003 5. 《体育概论》，杨文轩主编，高等教育出版社，2005 6. 《学校体育学》，李祥主编，高等教育出版社，2001 7. 《体育基本理论教程》，周西宽，人民体育出版社，2004 		
网络教学资源	超星学习“体育概论”课程 MOOC“体育概论”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（60%）+期末考核成绩（40%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	潘丽英
课程实施者	郭瑞华、潘丽英		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 具有丰富的人文底蕴和科学素养，尊重学生人格，遵循教育规律，热爱并忠诚党的教育事业和体育事业。养成深厚的家国情怀。【毕业要求 2.2】

课程目标 2. 掌握体育概论中的基本原理、体育教学、课外体育锻炼、体育目的、体育体制、体育文化等基本理论和方法。使学生从理论上正确认识体育在教育、运动中的地位 and 作用。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 通过体育技能和体育文化的讲授，理解并掌握育人智慧与技巧，在实际开展的学校体育文化和教育活动中进行思想引导和用心栽培，实现“以体育人”【毕业要求 6.3】

课程目标 4. 从全球化角度看国内外体育改革发展趋势，明确我国社会主义体育的性质、目的任务和制度，能够针对体育和相关学科的研究领域，合理制订专业发展和解决体育学习的实际问题。【毕业要求 7.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
教育情怀	2.2 具有一定的人文底蕴、科学素养，了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识，不断完善自我。(M)	课程目标 1
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(H)	课程目标 2
综合育人	6.3 具有初步的育人方法与技巧，了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，通过组织体育活动竞赛、社团活动，对中学生进行教育和引导，实现“以体育人”。(M)	课程目标 3
学会反思	7.1 了解国内外中学体育改革发展趋势，把握体育教师专业发展目标和方向，顺应时代发展需求，具有自主学习、自我提升的意识与初步能力，合理制订专业发展和职业规划。(M)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
绪论 重点： 体育概论课程的研究对象、学科性质 难点： 体育概论研究的基本内容	2	1. 了解体育学的产生与发展历程，基本熟悉体育概论的学习目的与意义，初步掌握体育概论的内容体系和学习方法。 2. 掌握体育学是研究人的身体全面发展的一般规律的学科，揭示和分析体育的一般规律和内在结构，在不同形式的体育过程和与之相似的社会现象中寻找共同点。提高学生热爱本专业激发爱国情怀，弘扬体育精神。 3. 学会运用逻辑的方法分析体育学产生的几个阶段及其特征，能熟悉体育概论学习的要求和方法，倡导启发式教学，通过教师引导、提问，积极启发学生获取知识。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 1 目标 4
第 1 章 体育概念 1.1 体育的概念与定义 1.2 体育的分类 重点： 体育的概念 难点：	4	1. 了解体育的基本概念和本质，熟悉体育的分类及其标准，重点熟悉体育教育、竞技运动和健身休闲三种体育形态。 2. 理解体育是一种文化活动，是通过身体运动的形式，达到身心健康的目的，体育的价值也就是最本质的特征	1. 讲授法 2. 讨论法	目标 2

<p>体育的三种形态：体育教育、竞技运动、健身休闲</p>		<p>就是强身健体，初步懂得体育教育、竞技运动、健身休闲三种体育形态，培养学生的思辨能力。</p> <p>3. 能运用体育的本质分析和辨别体育现象，学会识别哪些身体运动是体育，哪些运动是体育，初步区分各种体育的形式和特征。</p>		
<p>第2章 体育功能 2.1 体育功能概述 2.2 体育的本质功能 2.3 体育的延伸功能 重点： 体育的健身功能、教育功能、娱乐功能 难点： 体育的政治功能</p>	2	<p>1. 基本了解体育功能的概念、特点和考虑要素，重点认识体育的本质功能，体现在健身功能、教育功能和娱乐功能，熟悉体育的延伸功能，如经济功能和政治功能。</p> <p>2. 清楚认识体育健身功能的体现方面，教育功能的表现形式，懂得体育的娱乐功能也是本质功能，能初步运用体育的经济功能和政治功能分析社会现象。发扬团结友爱诚信，培养爱国情怀。</p> <p>3. 能学会掌握体育功能的基本原理和方法，运用现实中的实例解析体育不同种类的功能，辨别不同功能带来的不同价值。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法</p>	<p>目标1 目标3</p>
<p>第3章 体育目的 3.1 确定体育目的的依据 3.2 体育目的与目标及其关系 3.3 实现体育目的、目标的基本途径和要求 重点： 我国体育的目的、目标 难点： 实现体育目的、目标的基本途径和要求</p>	4	<p>1. 了解体育目的、目标的概念，基本掌握确定体育目的的依据，知道我国体育目的与目标及其之间的关系，明白实现我国体育目的、目标的基本途径与要求。</p> <p>2. 理解目的与目标之间的关系，进而帮助掌握我国体育目的、目标各包含什么内容，并对此进行分析和判断。培养学生良好的科学素养。</p> <p>3. 掌握如何实现我国体育目的、目标的基本途径，并明白如何才能实现，针对体育目的从三个方面（增强体质，增进健康；改善生活方式；提高生活质量）进行掌握，针对体育目标从四个方面（增强体质，增进健康；丰富文化生活；提高技术；提高国民素质）进行掌握。</p>	<p>1. 讲授法 2. 启发法 3. 演示法</p>	<p>目标1 目标2</p>
<p>第4章 体育过程 4.1 体育过程概述</p>		<p>1. 认识并了解体育过程的概念、基本特征和构成要素，明白体育过程控制</p>		

<p>4.2 体育过程控制 4.3 体育过程类型</p> <p>重点: 体育过程控制的原则、途径</p> <p>难点: 体育教育过程</p>	4	<p>的原则、方法和途径,知道体育教育过程、竞技运动过程和健身休闲过程的内容、特点和发展趋势。</p> <p>2.通过学习体育过程,获得体育过程的基本知识,掌握体育过程控制的基本方法,并能分析和掌握体育教育过程、竞技运动过程和健身休闲过程的发展趋势。培养团队精神、协作意识。</p> <p>3.能就体育过程的相关内容进行分析体育现象,针对现象解析产生的原因,并能提出相应的解决办法,为指导体育实践奠定基础。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法</p>	目标 2
<p>第 5 章 体育手段 5.1 体育手段概述 5.2 身体运动与体育运动技术 5.3 体育运动项目</p> <p>重点: 体育手段的概念、特性</p> <p>难点: 身体运动与体育运动技术</p>	2	<p>1.了解如何实现体育目的,什么是体育手段,体育手段包括哪些内容、形式和功能,如何运用和评价。</p> <p>2.理解体育手段的概念、特性,掌握身体运动的七个构成要素,理解身体运动是运动者为达到体育目的,按照人体运动的客观规律和体育的法则,要求进而有意识的主动的各种运动动作的总称。培养学生辩证唯物主义思想。</p> <p>3.通过学习掌握身体运动的分类,按照不同标准,分出不同的具体形式,学会运用体育运动技术动作的五性进行评价运动技术的优劣。</p>	<p>1. 讲授法 2. 案例教学法</p>	目标 2 目标 3
<p>第六章 体育科学 6.1 体育科学的形成和发展 6.2 体育科学的三维视角 6.3 体育科学体系</p> <p>重点: 体育科学的分类属性</p> <p>难点: 体育科学的三维视角</p>	6	<p>1.了解体育科学,能帮助我们方便地将体育与体育科学区别开来。了解体育科学的形成与发展,进行从生物学、心理学、社会学的角度去阐述体育科学。</p> <p>2.掌握近现代体育科学的发展和形成过程,重点能从学科分类角度描述体育科学的体系结构。培养学生科学严谨的态度,独立思维能力。</p> <p>3.懂得运动生物学、生理学、社会学等相关理论知识分析和揭示体育科学规律,能运用辩证法对体育科学体系进行剖析。</p>	<p>1. 讲授法 2 讨论法</p>	目标 2
<p>第 7 章 体育文化 7.1 体育文化的概念与</p>		<p>1.了解体育与文化之间的关系,清楚中西方体育文化各自有何特征,两者</p>		

<p>含义</p> <p>7.2 中西方体育文化的比较</p> <p>7.3 奥林匹克文化</p> <p>7.4 体育文化的继承与创新</p> <p>重点: 中西方体育文化的比较</p> <p>难点: 中西方体育文化的比较</p>	6	<p>的区别在哪里,知道奥林匹克文化的内涵,进一步加深对传统体育文化和现代体育文化的理解和认识。</p> <p>2. 从传统中国体育文化特征、西方体育文化特征中,探寻中西方体育文化在物质文化、精神文化、制度文化等方面的差异,解析学校体育校园体育文化的构成元素。培养学术探究过程中的创新思想。</p> <p>3. 能从广义、狭义的角度理解体育文化,能理解体育文化由心理、行为、物质三个方面的要素构成,能分析实现体育文化的途径和方式。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 4</p>
<p>第 8 章 体育体制</p> <p>8.1 体育体制的概念及其形成</p> <p>8.2 体育体制的特点与作用</p> <p>8.3 外国体育体制</p> <p>8.4 我国体育体制改革的趋势</p> <p>重点: 体制的概念、特点、作用</p> <p>难点: 我国体育体制改革的趋势、由来、利弊</p>	6	<p>1. 了解我国体育体制改革是影响体育发展全局的重要环节,知道不同国家的体育体制,重点熟悉举国体制。</p> <p>2. 能从体育体制改革中明白我国体育体制是经过多年摸索总结出来的,举国体制是历史的选择,也是正确道路。</p> <p>3. 理解体育体制是体育事业发展的重要环节,学会辨析我国体育体制与其它发达国家体育体制之间的差异,重点掌握举国体制的由来及其利弊之处。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 2</p>
<p>第 9 章 体育发展趋势</p> <p>9.1 从人发展的角度看体育发展趋势</p> <p>9.2 从社会发展的角度看体育发展趋势</p> <p>9.3 从体育全球化角度看体育发展趋势</p> <p>重点: 生活方式的巨变加快体育生活化的进程</p> <p>难点: 终身体育观念日益深入人心</p>	6	<p>1. 了解从人的发展、社会发展、全球化三个层面探讨体育的发展趋势。</p> <p>2. 理解以前所学知识,分析现代体育的发展趋势是什么。培养学生的思辨能力,增强学生的家国情怀。</p> <p>3. 掌握体育发展的趋势,分别从不同的维度进行剖析,并能结合实际,学会辨析体育发展趋势的技巧和方法。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 4</p>

五、课程考核及成绩评定

3. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核 60%	平时考核			评定依据
			考勤 10%	口试 10%	作业 20%	
目标 1: 具有丰富的人文底蕴和科学素养, 尊重学生人格, 遵循教育规律, 热爱并忠诚党的教育事业和体育事业。养成深厚的家国情怀。	体育本质功能、体育延伸功能、奥林匹克文化、体育文化创新、体育体制的特点和作用	18	25	20	15	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩 4. 平时作业
目标 2: 掌握体育概论中的基本原理、体育教学、课外体育锻炼、体育目的、体育体制、体育文化等基本理论和方法。使学生从理论上正确认识体育在教育、运动中的地位 and 作用。	体育概念、体育目的、体育过程、体育手段、体育科学、体育体制、	39	25	30	40	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 平时作业 4. 期末考试成绩
目标 3: 通过体育技能和体育文化的讲授, 理解并掌握育人智慧与技巧, 在实际开展的学校体育文化和教育活动中进行思想引导和用心栽培, 实现“以体育人”	体育文化的继承与创新、举国体制、体育功能、体育科学三维视角	22	25	30	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩
目标 4: 从全球化角度看国内外体育改革发展趋势, 明确我国社会主义体育的性质、目的任务和制度, 能够针对体育和相关学科的研究领域, 合理制订专业发展和解决体育学习的实际问题。	体育发展趋势、身体运动与体育运动技术、中西方体育文化比较、体育目的、目标的基本途径和要求	21	25	20	25	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩 4. 平时作业

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	及格
<p>目标 1: 具有丰富人文底蕴和科学素养, 尊重和培养学生人格, 遵循教育规律, 热爱并忠诚党的教育事业和体育事业。养成深厚的家国情怀。</p>	<p>具有非常丰富的人文底蕴与科学素养, 系统掌握了哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识。非常熟练地遵循教育规律, 热爱并忠诚党的教育事业和体育事业。具有深厚的家国情怀。</p>	<p>具有较丰富的人文底蕴与科学素养, 较系统掌握了哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识。较熟练遵循教育规律, 热爱并忠诚党的教育事业和体育事业。具有深厚的家国情怀。</p>	<p>具有一般丰富的人文底蕴与科学素养, 系统掌握了哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识。熟练遵循教育规律, 忠诚党的教育事业和体育事业。具有深厚的家国情怀。</p>	<p>具有一定的人文底蕴与科学素养, 基本能系统掌握了哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识。主动遵循教育规律, 基本忠诚党的教育事业和体育事业。具有深厚的家国情怀。</p>	<p>不太具有一定的人文底蕴与科学素养, 不能较系统掌握了哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识。遵循教育规律, 以教育事业和体育事业为重。具有一定的家国情怀。</p>
<p>目标 2: 掌握体育概论中的基本原理、体育教学、课外体育锻炼、体育目的、体育体制、体育文化等基本理论和方法。使学生从理论上正确认识体育在教育、运动中的地位 and 作用。</p>	<p>系统掌握体育概论中的基本知识、基本原理和基本技能, 深刻理解学科知识体系基本思想和方法。能熟练综合运用体育专业理论知识与方法, 分析解决体育教学、课外体育锻炼和社会实践等领域的实际问题。具有科学思维方法和创新意识。较全面正确的认识体育在教育 and 运动中的地位 and 作用。</p>	<p>较为系统掌握体育概论中的基本知识、基本原理和基本技能, 较为深刻理解学科知识体系基本思想和方法。能较熟练综合运用体育专业理论知识与方法, 分析解决体育教学、课外体育锻炼和社会实践等领域的实际问题。具有科学思维方法和相对创新意识。全面正确的认识体育在教育 and 运动中的地位 and 作用。</p>	<p>掌握体育概论中的基本知识、基本原理和基本技能, 理解学科知识体系基本思想和方法。能相对熟练综合运用体育专业理论知识与方法, 分析解决体育教学、课外体育锻炼和社会实践等领域的实际问题。基本具有科学思维方法和创新意识。能正确的认识体育在教育 and 运动中的地位 and 作用。</p>	<p>基本掌握体育概论中的基本知识、基本原理和基本技能, 基本理解学科知识体系基本思想和方法。能基本熟练综合运用体育专业理论知识与方法, 分析解决体育教学、课外体育锻炼和社会实践等领域的实际问题。基本具有科学思维方法和创新意识。基本能正确的认识体育在教育 and 运动中的地位 and 作用。</p>	<p>没有掌握体育概论中的基本知识、基本原理和基本技能, 不能理解学科知识体系基本思想和方法。不能能熟练综合运用体育专业理论知识与方法, 分析解决体育教学、课外体育锻炼和社会实践等领域的实际问题。不能具有科学思维方法和创新意识。不能全面正确的认识体育在教育 and 运动中的地位 and 作用。</p>

<p>目标3: 通过体育技能和体育文化的讲授,理解并掌握育人智慧与技巧,在实际开展的学校体育文化和教育活动中进行思想引导和用心栽培,实现“以体育人”</p>	<p>深刻理解并掌握育人智慧与技巧,能够结合体育教学进行育人活动。非常有效的在实际开展的学校体育文化和教育活动中进行教育和引导,实现“以体育人”。</p>	<p>较为深刻理解并掌握育人智慧与技巧,能够结合体育教学进行育人活动。较为有效的在实际开展的学校体育文化和教育活动中进行教育和引导,实现“以体育人”。</p>	<p>理解并掌握育人智慧与技巧,能够结合体育教学进行育人活动。能在实际开展的学校体育文化和教育活动中进行教育和引导,实现“以体育人”。</p>	<p>基本理解并掌握育人智慧与技巧,能够结合体育教学进行育人活动。基本能在实际开展的学校体育文化和教育活动中进行教育和引导,实现“以体育人”。</p>	<p>没有理解并掌握育人智慧与技巧,不能够结合体育教学进行育人活动。不能有效在实际开展的学校体育文化和教育活动中进行教育和引导,未能实现“以体育人”。</p>
<p>目标4: 从全球化角度看国内外体育改革发展趋势,明确我国社会主义体育的性质、目的任务和制度,能够针对体育和相关学科的研究领域,合理制订专业发展和解决体育教育教育的实际问题。</p>	<p>非常了解国内外学体育改革发展趋势,全面了解我国社会主义体育的性质、目的任务和制度。熟练掌握反思方法和技能,具备很强的分析和解决体育教育教育的实际问题。</p>	<p>较为了解国内外体育改革发展趋势,比较了解我国社会主义体育的性质、目的任务和制度较为熟练掌握反思方法和技能,具有创新意识,具备较强的分析和解决体育教育教育的实际问题。</p>	<p>了解国内外学体育改革发展趋势,了解我国社会主义体育的性质、目的任务和制度熟练掌握反思方法和技能,学会分析和解决体育教育教育的实际问题。</p>	<p>基本了解国内外体育改革发展趋势,了解我国社会主义体育的性质、目的任务和制度。基本掌握反思方法和技能,基本学会分析和解决体育教育教育的实际问题。</p>	<p>不了解国内外体育改革发展趋势,不了解面了解我国社会主义体育的性质、目的任务和制度。没有掌握反思方法和技能,不会分析和解决体育教育教育的实际问题。</p>

3.考核方式：考试

4.考核形式：开卷（期末考试）、考勤、课堂表现或口试、平时作业等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+口试 10%+平时作业 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2020 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《体育概论》开课学期为第二学期。

大纲执笔人：潘丽英

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育科学研究方法》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	体育科学研究方法	课程名称英文	Research methodology for sport science
课程代码	20100110007	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	运动生理学、运动训练学、体育心理学、体育社会学等
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《体育科学研究方法》（第三版），黄汉升主编，高等教育出版社，2015年。		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《体育科学研究方法》，体育科学研究方法编写组编，北京体育大学出版社，2013年。 2. 《体育科学研究方法》（第二版），黄汉升主编，高等教育出版社，2006年。 3. 《体育科学研究方法》，郑旗主编，人民体育出版社，2006年。 4. 《体育科学研究方法》，张力为主编，高等教育出版社，2002年。 		
网络教学资源	中国大学 MOOC “体育科学研究方法” 课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末开卷考试成绩（60%）		
课程负责人	康云娜 讲师	大纲执笔人	康云娜、宋文祖
课程实施者	康云娜		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 使学生初步掌握体育科学研究的基本原理和方法，熟练掌握文献法、观察法、调查法、实验法等常用的科研方法，了解体育科学研究的基本过程和步骤，培养学生的研究意识与科学精神。通过理论与实践的相互结合，培养学生运用理论知识指导运动实践的能力。【毕业要求 3.3】

课程目标 2. 根据不同专项的特点，结合体育教学实践，在指导中学生进行体育健身锻炼中及时发现教学中存在的各类问题。通过查阅相关研究，找到解决教学中问题的思路，并根据实际做出合理的教学改进方案。【毕业要求 4.4】

课程目标 3. 能够熟练运用体育科学研究的方法，针对体育运动实践中遇到的实际问题，能够运用批判性思维，进行自我反思，找到解决问题的根本途径和方法，及时解决体育教学中的实际问题，实现自我发展与提升。【毕业要求 7.2】

课程目标 4. 通过小组合作学习，使学生具备良好的沟通交流能力与团队合作精神。【毕业要求 8.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.3 能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。(H)	课程目标 1
教学能力	4.4 具备一定的教学研究能力，能提出解决问题或改进教学的方案。(H)	课程目标 2
学会反思	7.2 学会基于质疑、求证和判断进行独立思考，初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。(H)	课程目标 3
沟通合作	8.2 参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动，获得小组互助和合作学习的体验，能够与家长、学生等进行有效沟通。(H)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章 体育科学研究导论 1.1 科学研究与体育科学研究 1.2 体育科学研究的类型 1.3 体育科学研究的任务和内容 1.4 体育科学研究的基本程序 1.5 科学研究方法与体育科学研究方法 重点： 体育科学研究的任务内容和基本程序 难点： 体育科学研究的基本程序	4	1. 掌握科学、体育科学、科学研究、体育科学研究等基本概念。 2. 了解体育科学研究方法的分类及其发展趋势。 3. 形成对体育科学研究的总体性认识，把握体育科学研究的任务、内容，理解并掌握体育科学研究的基本程序，培养学生的研究意识与科学精神。	1. 讲授法 2. 讨论法	目标1 目标2
第2章 体育科学研究选题 2.1 选题的意义 2.2 选题的原则 2.3 选题的程序 2.4 课题的来源 2.5 选题的方法 2.6 选题存在的问题 重点： 选题的原则和程序 难点： 如何选择一个好题目	4	1. 了解体育科学研究选题的意义、课题的来源、选题存在的问题。 2. 掌握体育科学研究选题的原则、选题的程序、选题的方法。 3. 初步学习利用互联网检索文献，具备体育科学研究选题的基本思路。	1. 讲授法 2. 讨论法	目标1 目标2
第3章 体育科学研究设计与计划 3.1 体育科学研究假设 3.2 体育科学研究设计与研究计划 3.3 开题报告的内容 重点： 开题报告的内容 难点： 如何撰写开题报告	4	1. 熟悉研究假设、研究设计和研究计划的基本理论，使学生初步了解抽象概念与可操作化指标的联系。 2. 掌握体育科学研究设计与研究计划撰写的一般方法。 3. 结合课题进行设计，撰写研究计划。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 演示法	目标1 目标2
第4章 文献法 4.1 文献的特点与类型 4.2 文献的检索		1. 了解当前文献的特点和基本类型。 2. 掌握中国知网等文献检索的基本方法，文献积累的方法。		

<p>4.3 文献的阅读 4.4 文献的积累 4.5 文献综述</p> <p>重点: 文献检索的基本方法, 撰写文献综述 难点: 如何撰写文献综述</p>	2	3. 初步学习撰写研究主题的文献综述。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 演示法	目标 1 目标 2
<p>第 5 章 观察法</p> <p>5.1 观察法概述 5.2 观察研究的设计与实施 5.3 观察法的应用</p> <p>重点: 观察法的基本程序和实施, 在体育教学、训练与竞赛、社会体育等领域中的应用 难点: 观察法在体育教学、训练与竞赛、社会体育等领域中的应用</p>	2	1. 了解观察法的特点、基本类型、作用、适用范围及局限性。 2. 掌握观察法的基本程序和实施。 3. 初步掌握观察法在体育教学、训练与竞赛、社会体育等领域中的应用。	1. 讲授法 2. 启发法 3. 演示法	目标 1 目标 2 目标 3 目标 4
<p>第 6 章 调查法</p> <p>6.1 问卷调查法 6.2 访谈法 6.3 专家调查法 6.4 其他调查法</p> <p>重点: 问卷调查法的基本程序和运用要求, 访谈法和专家调查法的基本方法和技巧 难点: 访谈法和专家调查法的基本方法和技巧应用</p>	6	1. 熟知调查法的定义、特点及常见的调查方法。 2. 掌握问卷调查法的基本程序和运用要求, 了解其他调查法的注意事项及应用范围。 3. 掌握访谈法和专家调查法的基本方法和技巧。 4. 学会编制基本符合体育科学研究原理的调查问卷。	1. 讲授法 2. 演示法 3. 讨论法	目标 1 目标 2 目标 3 目标 4
<p>第 7 章 实验法</p> <p>7.1 实验法概述 7.2 实验研究的程序 7.3 实验研究设计的基本内容 7.4 实验设计的原则 7.5 实验的效度 7.6 常用的实验设计方法</p> <p>重点: 实验设计的基本内容、原则和方法 难点: 常见的实验设计方法应用</p>	4	1. 了解实验法的基本特点, 理解实验设计的基本内容, 掌握实验设计的基本原则。 2. 了解控制实验内部效度的常见方法。 3. 学会常见的实验设计方法。	1. 讲授法 2. 演示法 3. 讨论法	目标 1 目标 2 目标 3 目标 4

<p>第 8 章 体育科学研究资料的整理与分析</p> <p>8.1 体育科学研究资料的整理</p> <p>8.2 体育科学研究资料的定性分析</p> <p>8.3 体育科学研究资料的定量分析</p> <p>8.4 常用计算机统计软件在资料分析中的应用</p> <p>重点: 定性资料和定量资料的整理、统计、分析方法, 各种图表的编制方法</p> <p>难点: 定性资料和定量资料的整理、统计、分析方法应用</p>	4	<p>1. 掌握定性资料和定量资料的整理、统计、分析方法, 各种图表的编制方法和使用技巧。</p> <p>2. 了解三种常用计算机系统软件在资料分析中的应用。</p> <p>3. 能运用计算机技术绘制图表。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 4</p>
<p>第 9 章 体育科学研究论文的撰写与评价</p> <p>9.1 体育科学研究论文的类型及特点</p> <p>9.2 体育科学研究论文的基本结构与写作要求</p> <p>9.3 体育科学研究论文的评价</p> <p>9.4 体育科学研究论文的报告与答辩</p> <p>重点: 体育科学研究论文的基本结构与写作要求, 学位论文答辩的程序与注意事项</p> <p>难点: 体育科学研究论文的写作应用</p>	6	<p>1. 掌握体育科学研究论文的基本结构与写作要求, 了解体育科学研究论文评价内容与方法。</p> <p>2. 掌握学位论文的撰写格式与要求。</p> <p>3. 理解学位论文答辩的程序与注意事项。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 4</p>

五、课程考核及成绩评定

4. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核			评定依据
			考勤 10%	课堂表现 10%	作业 20%	
目标 1: 使学生初步掌握体育科学研究的基本原理和方法, 熟练掌握文献法、观察法、调查法、实验法等常用的科研方法, 了解体育科学研究的基本过程和步骤, 培养学生的研究意识与科学精神。通过理论与实践的相互结合, 培养学生运用理论知识指导运动实践的能力。	导论、选题、设计与计划、文献法、观察法、调查法、实验法、资料整理与分析、论文撰写	40	10	10	10	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业
目标 2: 根据不同专项的特点, 结合体育教学实践, 在指导中学生进行体育健身锻炼中及时发现教学中存在的各类问题。通过查阅相关研究, 找到解决教学中问题的思路, 并根据实际做出合理的教学改进方案。	导论、选题、设计与计划、文献法、观察法、调查法、实验法	25	55	55	55	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业
目标 3: 能够熟练运用体育科学研究的方法, 针对体育运动实践中遇到的实际问题, 能够运用批判性思维, 进行自我反思, 找到解决问题的根本途径和方法, 及时解决体育教学中的实际问题, 实现自我发展与提升。	观察法、调查法、实验法	25	20	20	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业
目标 4: 通过小组合作学习, 使学生具备良好的沟通交流能力与团队合作精神。	观察法、调查法、实验法、资料整理与分析、论文撰写	10	15	15	15	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩

						4. 作业
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 使学生初步掌握体育科学研究的基本原理和方法, 熟练掌握文献法、观察法、调查法、实验法等常用的科研方法, 了解体育科学研究的基本过程和步骤, 培养学生的研究意识与科学精神。通过理论与实践的相互结合, 培养学生运用理论知识指导运动实践的能力。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在 90 分以上。 2. 考勤: 全勤。 3. 课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4. 作业: 能保质保量完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在 80-89 分。 2. 考勤: 因请假缺课两次以内。 3. 课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4. 作业: 能较高质量完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在 70-79 分。 2. 考勤: 因请假缺课三次。 3. 课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4. 作业: 能正确完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在 60-69 分。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3. 课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4. 作业: 能基本正确完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在 60 分以下。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3. 课堂表现: 不能回答老师提问。 4. 作业: 不能正确完成或抄袭作业。</p>

<p>目标2: 根据不同专项的特点, 结合体育教学实践, 在指导中学生进行体育健身锻炼中及时发现教学中存在的各类问题。通过查阅相关研究, 找到解决教学中问题的思路, 并根据实际做出合理的教学改进方案。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在90分以上。 2. 考勤: 全勤。 3. 课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4. 作业: 能保质保量完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在80-89分。 2. 考勤: 因请假缺课两次以内。 3. 课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4. 作业: 能较高质量完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在70-79分。 2. 考勤: 因请假缺课三次。 3. 课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4. 作业: 能正确完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60-69分。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3. 课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4. 作业: 能基本正确完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60分以下。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3. 课堂表现: 不能回答老师提问。 4. 作业: 不能正确完成或抄袭作业。</p>
<p>目标3: 能够熟练运用体育科学研究的方法, 针对体育运动实践中遇到的实际问题, 能够运用批判性思维, 进行自我反思, 找到解决问题的根本途径和方法, 及时解决体育教学中的实际问题, 实现自我发展与提升。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在90分以上。 2. 考勤: 全勤。 3. 课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4. 作业: 能保质保量完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在80-89分。 2. 考勤: 因请假缺课两次以内。 3. 课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4. 作业: 能较高质量完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在70-79分。 2. 考勤: 因请假缺课三次。 3. 课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4. 作业: 能正确完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60-69分。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3. 课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4. 作业: 能基本正确完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60分以下。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3. 课堂表现: 不能回答老师提问。 4. 作业: 不能正确完成或抄袭作业。</p>
<p>目标4: 通过小组合作学习, 使学生具备良好的沟通交流能力与团队合作精神。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在90分以上。 2. 考勤: 全勤。 3. 课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4. 作业: 能保质保量完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在80-89分。 2. 考勤: 因请假缺课两次以内。 3. 课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4. 作业: 能较高质量完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在70-79分。 2. 考勤: 因请假缺课三次。 3. 课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4. 作业: 能正确完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60-69分。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3. 课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4. 作业: 能基本正确完成作业。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60分以下。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3. 课堂表现: 不能回答老师提问。 4. 作业: 不能正确完成或抄袭作业。</p>

3.考核方式：考试

4.考核形式：期末开卷考试+平时考核综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末开卷考试成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现 10%+作业 20%

期末考核成绩（60%）=期末开卷考试成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《体育科学研究方法》开课时间为第六学期。

大纲执笔人：康云娜、宋文祖

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育课程与教学论》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	体育课程与教学论	课程名称英文	Physical education curriculum and teaching theory
课程代码	20100020001	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	教育学、体育概论、体育史、学校体育学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《体育教学论》，毛振明主编，北京：高等教育出版社，2017（第三版）		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1.《体育教学论》，毛振明主编，北京：高等教育出版社，2005(第一版) 2.《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，北京：高等教育出版社，2005（第一版） 3.《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，北京：高等教育出版社，2015（第三版） 4.《高中体育与健康课程标准教师读本》，朱万银主编，武汉：华中师范大学出版社，2003 5.《体育史》，谭华主编，北京：高等教育出版社，2005 		
网络教学资源	MOOC“体育教学论”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	杨彩云
课程实施者	杨彩云		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 使学生较全面系统地了解体育教学论的历史发展，掌握体育教学的基本知识、基本理论和体育教学的基本方法、技能等，理解教学中的教学理念和教学思想；了解体育教学过程、体育教学原则等体育教学的基本原理与规律，分析解决体育教学实施过程中遇到的问题。【毕业要求 3.1】

课程目标 2. 通过体育教学设计、教学方法、体育课堂教学及体育教学目标制定、教学评价等的基本理论和方法的学习，制定规范的体育教学计划、选择合适的体育教学方法并结合运用现代教育技术在教学实践中运用；依据中学体育与健康课程标准的设计理念及要求，结合教学实践进行科学研究，具有较好的教研能力。【毕业要求 4.1】

课程目标 3. 通过体育课堂教学基本知识、基本教学技能的学习，结合中学体育与健康课程的要求及学生实际，能在体育教学实践中获得教学实习见习和研习体验；针对中学生身心发展一般规律，运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和教学评价。【毕业要求 4.3】

课程目标 4. 了解国内外中学体育改革发展趋势、教育教学的先进理念和发展动态，独立思考，把握体育教师专业发展目标和方向，合理制订专业发展和职业规划，通过课后总结不断提升教学技能，完善教学环节。【毕业要求 7.2】

课程目标 5. 在掌握和运用基本教学技能的基础上，顺应时代发展需求，具有自主学习的意识与能力；能够根据教学实践和研习体验，进行自我反思、自我提升。【毕业要求 7.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(H)	课程目标 1
教学能力	4.1 了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。(H)	课程目标 2
教学能力	4.3 具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验。能够依据体育课程标准，针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点，运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价，完成课堂教学任务，获得教学体验。(H)	课程目标 3
学会反思	7.2 学会基于质疑、求证和判断进行独立思考，初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。(H)	课程目标 4
学会反思	7.3 能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。(L)	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第 1 章 绪论</p> <p>1.1 体育教学论小史</p> <p>1.2 体育教学的诸要素</p> <p>1.3 学习体育教学论的意义和要点</p> <p>重点：现代中国体育教学理论的研究和体育教学 8 要素的分析</p> <p>难点：体育教学诸要素在体育教学中的位置及体育教学诸要素的相关关系</p>	2	<p>1. 通过本章内容的学习, 学生了解体育教学论的发展历史, 掌握体育教学论的含义。</p> <p>2. 理清体育教学中的 8 个要素在体育教学中的位置及 8 个要素之间的相关关系。</p> <p>3. 通过掌握体育教学中基本知识、基本技能, 帮助学生实现从理论走向有效实践, 帮助学生判断体育教学的有效度和可测度。激发学生学习体育教学论的热情。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 1
<p>第 2 章 体育教学目标</p> <p>2.1 体育教学目标概述</p> <p>2.2 体育教学目标的结构</p> <p>2.3 体育教学目标的制定</p> <p>重点：体育教学目标与体育学科功能、价值的关系</p> <p>难点：体育教学目标的内部要素及制定课时体育教学目标的方法</p>	4	<p>1. 通过本章内容的学习, 学生能正确理解体育教学目标的含义; 正确认识体育教学目的、体育教学目标、体育教学任务的区别和联系。</p> <p>2. 学生理解合理制定体育教学目标的含义, 掌握体育教学目标的层次和内部结构。</p> <p>3. 掌握课时体育教学目标制定的方法, 能独立制定较规范的课时体育教学目标并对教学目标的要素进行分析。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 1 目标 2
<p>第 3 章 体育教学主体</p>		<p>1. 了解体育教师主导性的含义及内容;</p>		

<p>3.1 体育教师——体育学习的主导</p> <p>3.2 学生——体育学习的主体</p> <p>3.3 学生主体性的条件</p> <p>重点: 体育教师主导性与学生主体性的含义及教师的主导性与学生主体性的关系</p> <p>难点: 教师的主导性与学生主体性的关系</p>	2	<p>了解学生学习主体性的含义及内容。</p> <p>2. 掌握体育教师发挥主导性的条件及学生发挥主体性的条件,理解体育学习中体育教师主导性与学生主体性的关系。</p> <p>3. 正确认识在体育教学中体育教师和学生体育教学中的地位和作用,从而更好地发挥学生学习的积极性,提高教学质量,把学生的知识技能习得和能力培养及情意陶冶很好地结合起来。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 4
<p>第 4 章 体育教学过程</p> <p>4.1 体育教学过程的含义与性质</p> <p>4.2 体育教学过程的层次及特点</p> <p>4.3 体育教学规律</p> <p>重点: 体育教学过程的优化及体育教学过程的几个客观规律</p> <p>难点: 如何将体育教学过程进行优化; 体育教学规律在教学中的运用</p>	2	<p>1.通过本章内容的学习, 学生明确体育教学过程的层次,了解体育教学过程中要遵循的 5 个规律。</p> <p>2. 学生能通过对各层次体育教学过程特点的了解,认识和把握体育教学的本质和内在规律。</p> <p>3. 依据对各层次体育教学过程的了解,把握各个体育教学过程的影响因素,使其优化,使其能服务于体育教学,收到较为理想的教学效果。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 提问法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 4</p>
<p>第 5 章 体育教学原则</p> <p>5.1 体育教学原则概述</p> <p>5.2 体育教学原则</p> <p>重点: 当前中国的基本体育教学原则</p> <p>难点: 体育教学原则的科学运用</p>	2	<p>1. 通过本章内容的学习, 学生能理解体育教学原则的概念;正确认识当前我国体育教学中的基本原则及其含义。</p> <p>2. 学生能熟知每个体育教学原则的基本要求,并能在体育教学中认真贯彻体育教学原则。</p> <p>3. 学生在学习掌握体育教学原则知识</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 4</p> <p>目标 5</p>

		的基础上,能站在体育教学原则的视角尝试分析一节体育课。		
第6章 体育教学内容 6.1 体育教学内容的概述 6.2 我国主要体育教学内容的分类 6.3 我国体育教学内容的发展与改革 重点: 现行体育教学内容的组成、隐性体育教学内容的特点与作用 难点: 现阶段我国体育教学内容的发展与改革	1	1. 学生能理解体育教学内容的概念;了解体育教学内容的特性与功能及我国体育教学内容的分类方法。 2. 通过本章内容的学习,学生正确认识体育教学内容的选择原则及体育教学内容选择的方法。 3. 学生能够根据当前体育教学内容存在的问题,结合体育教学内容的选择原则和方法,展望体育教学内容改革的方向。	1. 讲解法 2. 讨论法	目标 1
第7章 体育课堂教学 7.1 体育课堂教学概述 7.2 体育课堂教学的结构与实施 7.3 体育课堂教学组织与管理 7.4 体育课堂教学的管理与方法 重点: 体育课堂教学组织与管理的内容、体育课堂教学的结构与实施 难点: 体育课堂教学的管理与方法	6	1. 学生能理解体育课堂教学及体育课堂教学组织与管理的概念。 2. 学生能够掌握体育课堂教学的基本结构及各部分的内容,并明确各部分的内容在体育教学中的作用;能在以后的工作中对体育课堂管理中出现的问题独立解决。 3. 学生能够根据对体育课堂教学的结构、体育课堂教学管理的内容与方法的认识与把握,解决好不同课堂情形中讲解与练习、约束与自主等基本矛盾。	1. 讲解法 2. 提问法 3. 演示法	目标 1 目标 2 目标 3 目标 5
第8章 体育教学计划		1. 学生了解体育教学计划的种类及体		

<p style="text-align: center;">与设计</p> <p>8.1 体育教学设计与体育教学计划</p> <p>8.2 学年、单元和课时体育教学的设计与计划案例</p> <p>重点：学年、学期、单元、课时体育教学计划的制订的步骤和方法</p> <p>难点：课时体育教学计划制定中教法、组织形式与学练法的设计</p>	5	<p>育教学设计与计划在体育教学中的重要意义。</p> <p>2. 学生能够掌握不同层次体育教学计划制定的方法。</p> <p>3. 学生能够在掌握体育教学计划制定方法的基础上，参阅相关资料，尝试制定课时体育教学计划。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 示例分析</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p style="text-align: center;">第 9 章 体育教学模式</p> <p>9.1 体育教学模式概述</p> <p>9.2 体育教学模式的性质</p> <p>9.3 几种较成熟体育教学模式</p> <p>重点与难点：体育教学模式的基本属性，技能掌握式的体育教学模式（三段式模式）</p>	1	<p>1. 学生理解体育教学模式的概念。</p> <p>2. 学生通过教材中对体育教学模式形象的比喻，掌握体育教学模式的理论结构即三个基本要素。</p> <p>3. 熟知几种较成熟的体育教学模式，对学生以后体育教学实践中单元体育教学的设计和体育课堂教学的实施起到引导和指导作用。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p style="text-align: center;">第 10 章 体育教学方法</p> <p>10.1 体育教学方法概述</p> <p>10.2 体育教学方法的分类与应用</p> <p>重点：体育教学方法的分类及其基本要求</p>	6	<p>1. 了解体育教学方法的分类及每类中具体的体育教学方法。</p> <p>2. 通过对每一种体育教学方法的分析，帮助学生理解掌握体育教学的运用方法及在运用中的要求，并会在体育教学中正确运用。</p> <p>3. 学生通过对本章体育教学方法的学</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 示例解析</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>难点： 体育教学方法的选择与应用及不同体育教学方法的综合运用</p>		<p>习,能够根据不同的运动项目特点选择合适的体育教学方法,并在体育教学实践中熟练运用,保障体育课堂教学组织与管理的高效性,提高教学效果。</p>	
<p>第 11 章 体育教学环境 11.1 体育教学环境概述 11.2 体育教学环境的优化 重点与难点： 良好体育教学环境的功能；体育教学环境设计与优化的原则和策略</p>	<p>2</p> <p>1. 通过本章内容的学习,学生理解体育教学环境的含义,了解体育教学环境的特点、内容等。 2. 了解体育教学物质环境、制度环境、人文环境的因子构成。 3. 了解体育教学物质环境优化的条件,掌握体育教学制度环境、人文环境优化的因素,能够对体育教学过程中的复杂的体育教学环境对体育教学影响有充分的认识,使之有利于体育教学。</p>	<p>1. 讲解法 2. 讨论法 3. 提问法</p>	<p>目标 1 目标 5</p>
<p>第 12 章 体育教学评价 12.1 体育教学评价概述 12.2 体育教学评价的结构与评价内容 12.3 体育教学评价的技术与方法 重点： 体育教学的特点与体育教学评价、各种“教学评价”的地位和运用频数 难点： 体育教学评价的方法、形式；如何在体育教学中培养学生自我评价及评价他人的能力</p>	<p>2</p> <p>1. 了解体育教学评价的概念、类型；掌握体育教学评价的方式和方法。 2. 掌握学生学习评价的方法并能够运用有关具体方法原理设计评价学生学习成绩的方案。 3. 明确认识体育教学评价中“为什么评”、“谁来评”、“评什么”、“怎么评”等基本问题,掌握体育教学评价的技术和方法,依据中学体育与健康课程的理念和要求,能在以后的教学工作中对教师的教与学生的学的效果做出相对客观、公正的评价。</p>	<p>1. 讲解法 2. 讨论法</p>	<p>目标 1 目标 3 目标 4</p>

<p>第 13 章 体育教学研究</p> <p>13.1 体育教学研究概述</p> <p>13.2 体育教学研究的内容</p> <p>13.3 体育教学研究的主要方法与手段</p> <p>重点： 体育教学研究的内容， 体育教学研究的主要方法与手段</p> <p>难点： 体育教学研究方法的具体运用</p>	1	<p>1. 通过本章内容的学习, 学生理解体育教学研究的概念和意义。</p> <p>2. 学生掌握体育教学研究的主要方法与手段; 掌握问卷调查法中问卷的设计、发放、回收的要求与方法。</p> <p>3. 学生不但要掌握体育教学中常用的科学研究方法, 还要能够在教师指导下合理选择体育教学研究方法并能根据某一选题设计出简单的调查问卷。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 示例解析</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 4</p>
--	---	--	--	-------------------------------------

五、课程考核及成绩评定

5. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末	平时考核			评定依据
		考核 60%	考勤 10%	作业（实 践） 10%	课堂表 现 20%	
目标 1：使学生较全面系统地了解体育教学论的历史发展，掌握体育教学的基本知识、基本理论和体育教学的基本方法、技能等，理解教学中的教学理念和教学思想；了解体育教学过程、体育教学原则等体育教学的基本原理与规律，分析解决体育教学实施过程中遇到的问题。	绪论、体育教学目标、原则 教学过程、教学内容、 体育课堂教学、教学计 划的制定、教学方法、 模式、体育学习主体、 环境、教学评价、研究	30	20	20	35	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业（实践）
目标 2：通过体育教学设计、教学方法、体育课堂教学及体育教学目标制定、教学评价等的基本理论和方法的学习，制定规范的体育教学计划、选择合适的体育教学方法并结合运用现代教育技术在教学实践中运用；依据中学体育与健康课程标准的设计理念及要求，结合教学实践进行科学研究，具有较好的教研能力。	体育教学目标、体育教 学计划制定、体育课堂 教学、体育教学方法、 体育教学研究、教学过 程、教学原则、教学模式	25	20	30	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 作业（实践） 4. 期末考试成绩

目标3: 通过体育课堂教学基本知识、基本教学技能的学习, 结合中学体育与健康课程的要求及学生实际, 能在体育教学实践中获得教学实习见习和研习体验; 针对中学生身心发展一般规律, 运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和教学评价。	体育课堂教学、体育教学设计与计划、体育教学方法、体育教学评价	25	20	30	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业(实践)
目标4: 了解国内外中学体育改革发展趋势、教育教学的先进理念和发展动态, 独立思考, 把握体育教师专业发展目标和方向, 合理制订专业发展和职业规划, 通过课后总结不断提升教学技能, 完善教学环节。	体育教学主体、体育教学过程、体育教学原则、体育课堂教学、教学评价	10	20	10	15	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩
目标5. 在掌握和运用基本教学技能的基础上, 顺应时代发展需求, 具有自主学习的意识与能力; 能够根据教学实践和研习体验, 进行自我反思、自我提升。	体育教学原则、体育教学环境、教学评价	10	20	10	10	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业(实践)
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 使学生较全面系统地了解体育教学论的历史发展, 掌握体育教学的基本知识、基本理论和体育教学的基本方法、技能等, 理解教学中的教学理念和教学思想; 了解体育教学过程、体育教学原则等体育教学的基本原理与规律, 分析解决体育教学实施过程中遇到的问题。</p>	<p>非常系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>	<p>比较系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>	<p>系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>	<p>基本掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>	<p>不系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>
<p>目标 2: 通过体育教学设计、教学方法、体育课堂教学及体育教学目标制定、教学评价等的基本理论和方法的学习, 制定规范的体育教学计划、选择合适的体育教学方法并结合运用现代教育技术在教学实践中运用; 依据中学体育与健康课程标准的设计理念及要</p>	<p>非常了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>比较了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育</p>	<p>了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育学科</p>	<p>基本了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中</p>	<p>不太了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中</p>

求,结合教学实践进行科学研究,具有较好的教研能力。		学科核心素养意识。	核心素养意识。	学生体育学科核心素养意识。	学生体育学科核心素养意识。
目标3:通过体育课堂教学基本知识、基本教学技能的学习,结合中学体育与健康课程的要求及学生实际,能在体育教学实践中获得教学实习见习和研习体验;针对中学生身心发展一般规律,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和教学评价。	非常具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验。能够依据体育课程标准,针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,获得教学体验。	比较具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验。能够依据体育课程标准,针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,获得教学体验。	具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验。能够依据体育课程标准,针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,获得教学体验。	基本具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验。能够依据体育课程标准,针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,获得教学体验。	不具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验。能够依据体育课程标准,针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,获得教学体验。
目标4:了解国内外中学体育改革发展趋势、教育学的先进理念和发展动态,独立思考,把握体育教师专业发展目标 and 方向,合理制订专业发展	非常了解国内外中学体育改革发展趋势、教育学的先进理念和发展动态,学会基于质	比较了解国内外中学体育改革发展趋势、教育学的先进理念和发展动态,学	了解国内外中学体育改革发展趋势、教育学的先进理念和发展动态,学会基	基本了解国内外中学体育改革发展趋势、教育学的先进理念 and 发	不了解国内外中学体育改革发展趋势、教育学的先进理念 and 发展动

和职业规划。	疑、求证和判断进行独立思考,初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。	会基于质疑、求证和判断进行独立思考,初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。	于质疑、求证和判断进行独立思考,初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。	展动态,学会基于质疑、求证和判断进行独立思考,初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。	态,学会基于质疑、求证和判断进行独立思考,初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。
目标 5. 在掌握和运用基本教学技能的基础上,顺应时代发展需求,具有自主学习的意识与能力;能够根据教学实践和研习体验,进行自我诊断、自我反思、自我提升。	非常能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进,获得教学反思体验,形成反思报告。	比较能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进,获得教学反思体验,形成反思报告。	能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进,获得教学反思体验,形成反思报告。	基本能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进,获得教学反思体验,形成反思报告。	不能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进,获得教学反思体验,形成反思报告。

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考勤、课堂表现、作业（实践）等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业（实践）10%+课堂表现 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业人才培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《体育课程与教学论》开课时间为第四学期。

大纲执笔人：杨彩云

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育课堂教学技能》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	体育课堂教学技能	课程名称英文	Physical education classroom teaching skills
课程代码	20100110020	课程类别	专业课程/必修
适用专业	体育教育	先修课程	学校体育学、体育课程与教学论、田径、体操、球类、武术
总学时	36	课程学分	1
选用教材	《体育课堂教学技能训练》卢竞荣 2016 年版 人民体育出版社		
参考书目	《体育课堂教学技能理论与方法》，李健 刘英杰主编，厦门大学出版社，2018 年 《体育微格教学》，施小菊主编，厦门大学出版社，2013 年		
课程网络资源	建设中		
考核评定及比例	总成绩=教案编写考评成绩*30 %+队列口令考评成绩*20%+微格教学实践考评成绩*40%+平时考评成绩*10%		
课程负责人	陈强 副教授	大纲执笔人	苏小波
课程实施者	陈强 苏小波		
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1：树立坚定的从教志向，对“四有”好老师标准有基本的认知。全面了解体育教师应具备的基本素养。[毕业要求 2.3]

课程目标 2：熟悉体育与健康课程的知识体系、课堂规范、课堂结构，熟练掌握体育与健康课程的教学设计、课堂导入、教学组织与实施、教学评价等体育课堂教学技能。[毕业要求 4.3]

课程目标 3：基本具备体育与健康课程的教育教学改革能力，批判性地开展学校体育教育教学方面的实际问题研究。[毕业要求 4.4]

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
教育情怀	2.3 具有正确的教师观、学生观，在体育教学实践中，尊重学生人格，对学生富有爱心、责任心，对工作耐心、细心，积极为学生成长创造条件，做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。(H)	课程目标 1
教学能力	4.3 具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验，。能够依据体育课程标准，针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点，运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价，完成课堂教学任务，获得教学体验。(H)	课程目标 2
教学能力	4.4 具备一定的教学研究能力，能提出解决问题或改进教学的方案。(H)	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课标
1 绪论 1.1 课堂、课堂教学能力的概念 1.2 体育教师教学能力的形成过程 1.3 体育教师教学能力形成的影响因素及规律 1.4 中小学体育教师教学能力的发展途径 重点: 课堂教学能力的概念、体育教师教学能力形成的影响因素 难点: 中小学体育教师教学能力的发展途径	1	1.认知类目标: 了解体育课堂、体育教师、体育教学、中小学体育课堂教学能力等基本概念。 2.价值类目标: 熟知中小学体育教师教学能力的内容、特点、作用等, 掌握体育课堂教学能力的形成规律及其发展途径。 3.方法类目标: 通过学习、讨论, 理解记忆体育课堂教学技能的内容和要求, 能够联系实际情况实现学以致用之目的。	1.讲授	目标 1 目标 2
2 体育课堂教学技能概述 2.1 体育课堂教学设计技能 2.2 体育课堂教学组织技能 重点: 体育课堂教学设计与教学组织实施技能的基本构成要素、编写教案 难点: 体育课堂教学内容的设计与精选	1	1.认知类目标: 了解体育课堂教学技能的基本概念、理解体育课堂教学设计、教学实施技能的基本构成要素及要求。 2.价值类目标: 深刻理解体育教学技能对体育教师驾驭课堂的重要性。 3.方法类目标: 通过讲授、讨论等途径, 使学生产生浓厚的体育教学兴趣, 熟知教师的身份和价值, 加强这种职业情感, 牢固树立从教志向。	1.讲授	目标 1 目标 2
3 体育课堂指挥训练技能实践 3.1 口令指挥训练技能及实践 3.2 手势、语言指挥训练技能及实践 3.3 体育课堂指挥训练技能实践 重点: 口令指挥的训练实践、手势指挥的训练实践 难点: 口令和手势指挥的运用节奏及时机	4	1.认知类目标: 了解体育课堂口令指挥、手势指挥、语音指挥的含义、内容及分类与作用。 2.价值类目标: 熟知体育课堂队列口令的内容、口令的运用技巧, 手势指挥的内容、手势指挥的运用技巧, 语言指挥的内容、肢体语言的运用技巧。 3.方法类目标: 通过学练习、实践, 理解体育课堂口令、手势、语言等指挥实操技能, 掌握三类体育课堂指挥技巧及其要求, 能够联系实际情况实现学以致用之目的。	1.讲授与演示 2.实践与体验 3.评价与总结	目标 2
4 体育课堂导入与准备技能及实践 4.1 课堂导入的基本原则和技能 4.2 课堂准备活动的基本原则和技能 重点: 体育课堂导入的相关概念的了解、导入的原则与要求 难点: 准备活动的设计与改进策	2	1.认知类目标: 了解体育教学导入、一般性准备活动、专门性准备活动相关概念、要求与内容。 2.价值类目标: 熟练掌握体育课堂导入的原则、重要性和价值功能, 并能在体育教学中有效贯彻导入的原则和方法。基本掌握体育课堂导入(课堂常规、准备活动)的技巧与方法、准备活动的设计与改进策略。 3.方法类目标: 通过教师导练、学生学练、	1.讲授与演示 2.实践与体验 3.评价与总结	目标 2

略		小组合练、交流总结等途径，结合案例及其分析，掌握体育课堂教学中开始部分和准备部分的设计与实施环节的技巧与方法。使学生逐渐产生浓厚的学练兴趣，初步体验教师的身份和价值，加强这种职业情感，牢固树立从教志向。		
5 体育课堂讲解与动作示范技能及实践 5.1 体育课堂讲解技能及实践 5.2 体育课堂动作示范技能及实践 重点： 体育课堂讲解和动作示范的种类、特点及适用性；讲解和示范技能的基本要求。 难点： 体育课堂讲解与示范的重点环节的设计及其实践运用	8	1.认知类目标：了解体育课堂教学中讲解与示范的基本概念。 2.价值类目标：理解讲解与示范技能的种类、特点及适用性，熟知体育课堂教学中语言表达与沟通能力以及动作示范与肢体语言表达能力的重要性，加深对体育教师教育职业特点的理解和认同，增强体育教师的师德规范意识。 3.方法类目标：通过学习、实践体验以及交流总结，掌握体育课堂教学中要领讲解时的语言表述、动作示范时的肢体表达等方面的技巧与方法。使学生逐渐产生浓厚的学练兴趣，初步体验教师的身份和价值，加强这种职业情感，牢固树立从教志向。	1.讲授与演示 2.实践与体验 3.评价与总结	目标2 目标3
6 体育课堂保护帮助与预防纠错技能及实践 6.1 体育课堂保护与帮助技能及实践 6.2 体育课堂预防纠错技能及实践 6.3 体育课堂体操技术教学中的保护帮助技能实践 重点： 体育课堂中保护与帮助的措施；预防纠正错误动作的方法 难点： 保护与帮助的手法及其实践、分析错误动作产生的原因及其改进方法	4	1.认知类目标：领会保护与帮助的重要性及积极意义，了解保护帮助的具体方法。领会预防纠错的必要性和积极意义，了解错误动作产生的原因以及预防纠正错误的方法。 2.价值类目标：基本掌握诸多体操技术动作的保护与帮助手法并能很好地运用到课堂教学训练中去。基本掌握预防及纠正错误的技巧与方法。 3.方法类目标：通过多种实践体验练习，使学生真切感受到体育活动中教师的价值、保护与帮助的责任、发现问题分析问题解决问题的能力等，使学生逐渐产生浓厚的学练兴趣，初步体验教师的身份和价值，加强这种职业情感，牢固树立从教志向。	1.讲授与演示 2.实践与体验 3.评价与总结	目标1 目标2 目标3
7 体育课堂队伍组织调动技能及实践 7.1 体育课堂队伍组织技能 7.2 体育课堂队伍调动技能 7.3 体育课堂队伍调动技能的实践 重点： 体育课堂队伍调动的技巧 难点： 体育课堂教学队伍组织的应用	2	1.认知类目标：了解体育课堂中队伍组织调动技能的标准、原则、应用等概念。 2.价值类目标：熟知课堂组织的重要性，熟练掌握队伍组织调动技能的作用、途径、运用技巧方法以及应变技能、处理原则等。 3.方法类目标：通过学习、讨论、实践体验，理解记忆体育课堂教学技能的具体要求、运用技巧方法、实践提升途径，加深对体育教育的理解和认同。	1.讲授与演示 2.实践与体验 3.反思与总结	目标1 目标2

<p>8 体育课堂场地与器材的布置与运用技能及实践</p> <p>8.1 课堂场地器材布置与运用基本原则</p> <p>8.2 课堂场地选择与运用技能</p> <p>8.3 课堂器材安放与布置技能</p> <p>重点: 场地器材的布置与运用技巧技能</p> <p>难点: 场地的开发、器材的多功能开发与运用</p>	2	<p>1.认知类目标: 了解体育课堂上场地器材的布置及运用应遵循的原则、理解布置场地和器材时应遵循的依据。</p> <p>2.价值类目标: 初步掌握在体育课堂中场地器材布置运用的技能技巧。</p> <p>3.方法类目标: 通过学习、讨论、实践体验,理解记忆体育课堂上场地器材的布置与使用原则和依据,熟练掌握场地器材的布置与使用方法与技巧,能学以致用。</p>	<p>1.讲授</p> <p>2.案例分析</p>	目标 3
<p>9 体育课堂动作技术的完整与分解教学技能及实践</p> <p>9.1 动作技术的完整教学技能</p> <p>9.2 动作技术的分解教学技能</p> <p>9.3 完整教学与分解教学之间的关系</p> <p>重点: 完整与分解教学的优点与不足、完整与分解教学之间的关系</p> <p>难点: 动作技术分解教学的方法</p>	4	<p>1.认知类目标: 初步了解体育课堂动作技术教学过程中是以语言传递信息和直接感知为主的教、学、练的规律和途径的基本原理。熟知完整与分解教学时的基本要求与规律。</p> <p>2.价值类目标: 熟知体育技术教学时的完整法与分解法的重要性,熟练掌握完整教学法与分解教学法的使用技能。通过实践,熟练掌握课堂教学技能,进一步完善体育与健康课程的知识体系内容;加深对体育教育的理解和认同,增强团队协作意识。</p> <p>3.方法类目标: 通过学习、讨论、实践体验,理解记忆体育动作技术教学时的完整教学与分解教学,熟练掌握两种教学方法的使用要求和技巧,能学以致用。</p>	<p>1.讲授与演示</p> <p>2.实践与体验</p> <p>3.反思与总结</p>	目标 2 目标 3
<p>10 体育课堂运动量和练习密度掌控技能及实践</p> <p>10.1 体育课堂运动量的掌控技能与实践</p> <p>10.2 体育课堂练习密度的掌控技能与实践</p> <p>重点: 体育课堂运动量和练习密度的表现点及其测量评价方法</p> <p>难点: 体育课堂运动量和练习密度的设计与实际掌控运用</p>	1	<p>1.认知类目标: 了解运动量和练习密度的基本概念,熟知体育课堂运动量和练习密度的表现点及其测量途径。</p> <p>2.价值类目标: 理解影响体育课堂运动量和练习密度的因素、依据和特点,熟练掌握体育课堂运动量和练习密度的指标点及其测量办法、评估数值等。</p> <p>3.方法类目标: 通过学习、讨论、实践体验,使学生深刻体验理解体育教育的价值功能,进一步完善体育与健康知识体系内容;加深对体育教育的理解和认同,增强团队协作意识。</p>	<p>1.讲授</p> <p>2.讨论</p> <p>3.实践</p>	目标 3
<p>11 体育课堂结束部分的掌控技能及实践</p> <p>11.1 体育课堂结束部分的作用和组织形式与方法</p> <p>11.2 体育课堂结束部分的掌控技能及实践</p> <p>11.3 体育课堂结束部分的实践技能(案例分析与实践)</p>	1	<p>1.认知类目标: 了解体育课堂结束部分的掌控技能的基本概念,理解体育课堂结束部分的作用和意义。</p> <p>2.价值类目标: 熟知体育课堂结束部分的重要性、内容与环节及其要求。熟练掌握放松手段与气氛调控、课堂总结性评价方式、课后练习的布置与监控、场地器材的回收与规整等技能。</p> <p>3.方法类目标: 通过学习、讨论、实践体验,理解掌握体育课堂结束部分的教学掌控技巧</p>	<p>1.讲授</p> <p>2.实践</p> <p>3.讨论</p>	目标 2

<p>重点: 体育课堂结束部分的作用与功能、结束部分的各个环节及其技能要求</p> <p>难点: 体育课堂结束部分的掌控方法的运用技巧</p>		<p>与方法, 进一步加深体育教师的职业操守与情感教育, 加强学生对体育教师身份的认同感。</p> <p>真切感受到体育活动中的付出与收获、失败与成功、困难与挫折、攻坚与勇气、竞争与合作等方面的情感魅力, 使学生逐渐产生浓</p>		
<p>12 体育课堂突发事件的应变及处理技能及实践</p> <p>12.1 课堂突发事件的应变技能及实践</p> <p>12.2 课堂突发事件的处理技能及实践</p> <p>重点: 体育课堂突发事件的应变、预防</p> <p>难点: 体育课堂突发事件的处理步骤与方法</p>	1	<p>1.认知类目标: 了解体育课堂突发事件的概念, 特征、类型及产生的原因。</p> <p>2.价值类目标: 理解教学机智对于处理突发事件的作用, 掌握体育课堂突发事件的应变技能及处理步骤与方法。</p> <p>3.方法类目标: 通过学习、讨论、实践体验, 理解记忆体育课堂突发事件的概念与类型, 熟知突发事件的处理步骤与方法, 掌握体育课堂突发事件的应变、处理技巧方法, 提高体育课堂调控能力, 学以致用。</p>	<p>1.讲授</p> <p>2.案例分析</p> <p>3.讨论</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

五、课程考核及成绩评定

1.重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定						
		期末考核 40%	期中考核 40%		平时考核 20%			
		微格教学	队列动作及 口令视频实 操考评 25%	教案 编写 75%	上课 出勤 20%	课堂 表现 30%	团队 精神 10%	课堂技能 实践获得 程度 40%
目标 1: 树立坚定的从教志向,对“四有”好老师标准有基本的认知。全面了解体育教师应具备的基本素养。	教案编写、微格教学、队列动作及口令、平时上课出勤、平时团队精神	20	30	60	100		100	20
目标 2: 熟悉体育与健康课程的知识体系、课堂规范、课堂结构,熟练掌握体育与健康课程的教学设计、课堂导入、教学组织与实施、教学评价等体育课堂教学技能。	教案编写、微格教学、队列动作及口令、平时课堂表现、平时课堂实践获得程度	80	70	10		100		30
目标 3: 基本具备体育与健康课程的教育教学改革能力,批判性地开展学校体育教育教学方面的实际问题研究。	教案编写、教学技能实践获得程度			30				50
合计		100	100	100	100	100	100	100
占总比		40%	10%	30%	4%	6%	2%	8%

2.成绩评定:

综合成绩由平时考核成绩 20%、期中考核成绩 40%和期末考核成绩 40%三部分组成。平时成绩由上课出勤 20%、课堂表现 30%、团队精神 10%、课堂技能实践获得程度 40%四个方面组成，期中考核成绩由队列动作及口令视频实操考评成绩 25%、教案编写考评成绩 75%两个方面组成，期末考核成绩为微格教学考评成绩。见下表

考核过程	考核内容		考核依据	考核形式	分值	占分比
期中考核 40%	队列动作及口令视频实操考评		实操考评成绩	分散考试	10	25%
	教案编写考评成绩（理论作业）		教案编写考评成绩	分散考试	30	75%
期末考核 40%	现场微格教学考评		微格教学考评成绩	集中考试	40	40%
平时考核 20%	平时成绩	上课出勤	考勤记录	任课教师定性评价	4	20%
		课堂表现	问答互动、发言讨论、练习主动性		6	30%
		团队精神	共同体意识、互评、团结互助		2	10%
		课堂技能实践获得	技能获得、能力进步、反思与总结		8	40%
综合成绩					100	

各考核模块的考核办法及评分标准

(1) 队列动作及口令实操考评评分标准

考核办法：规定时间、规定地点提交规定的、完整的、连续的体育课堂常用于课堂指挥、队伍调动、学练内容、课堂组织与控制时的队列动作及其口令展示视频：集合、稍息、立正、向右（左）看——齐！向前——看！、报数、原地转法（向左——转！、向右——转！向后——转！半面向左——转！半面向右——转！、向前一步——走！左跨一步——走！蹲下！起立！齐步——走！跑步——走！齐步变跑步——走！跑步变齐步——走！左转弯——走！右转弯——走！左后转弯——走！右后转弯——走！向左转——走！向右转——走！向后转——走！踏步——走！1234 五种节奏口令）

评分标准：

队列动作及口令得分	评分依据
100~90 分	口令音量高亢且富有节奏感，队列动作非常熟练、规范、准确，表现力佳
89~80 分	口令音量较大且有节奏感，队列动作较熟练、规范、准确，表现力好
79~60 分	口令音量一般、节奏感不明显，队列动作较熟练准确、基本规范到位，表现力一般
60 分以下	口令音量小、节奏感不明显，队列动作不熟练、不到位，表现力一般
0 分	口令音量很小、无节奏，命令错误，队列动作生疏、错误，表现力差

(2) 教案编写考评评分标准

体育课三种不同类型的教案，共 30 分：

考核办法：规定时间、规定地点提交三份不同类型的纯手写教案：说课稿、无生（模拟）上课教案、表格式体育课时计划（教案），三份教案的教学内容不同大类（学校体育教学内容的类别划分：田径类、体操类、球类、民族传统体育类、体育游戏类、体育理论类）

评分标准

每份教案的评分依据	10~9 分	9~8 分	8~6 分	6 分以下
说课稿	格式正确、规范，内容完整、实用，字迹工整、美观，提交及时、主动	格式基本正确、内容比较完整、字迹基本工整、提交基本到位	基本规范、内容实用价值不高、字迹有些潦草、提交稍拖后	格式比较散乱随意，内容有抄袭照搬嫌疑，字迹潦草无法辨认，应付成份大，提交延迟较长
无生上课教案				
体育课时计划（教案）				

(3) 现场微格教学（讲解示范），共 40 分：

考核办法：从中学《体育与健康》课程经典实用体育技术动作库中抽选一个体育技术动作，进行现场讲解动作要领或做法，并进行必要的示范。场地器材设备可自备，准备时间 5 分钟。体育技术动作库：**田径类 9 个**（蹲踞式起跑、弯道跑；立定跳远、二级蛙跳、立定三级跳、蹲

踞式跳远的腾空动作、跨越式跳高的过竿动作；双手头上正面掷实心球、背抛实心球），**体操类 10 个**（肩肘倒立/头手倒立、侧手翻、经手倒立前滚翻；双杠滚杠/前滚翻成分腿坐、低单杠挂膝上/骑撑前回环；山羊分腿腾越/横马屈腿腾越；健美操的基本步法与节拍节奏：踏步+踏步点地、一字步+漫步+V 字步+A 字步、侧并步+交叉步、并腿跳+开合跳+弓步跳），**球类 12 个**（篮球行进间低手投球、篮球体前变向运球、篮球双手胸前传/接球；足球脚内侧踢/停球、足球原地正面头顶球、足球脚内侧踢定位球；排球正面双手垫球、排球双手正面传球、排球侧面发球；乒乓球反推正攻、乒乓球正手搓球、乒乓球反手削球），**民族传统体育类 3 个**（五步拳、少年拳 I 第 4~6 招、杨氏太极拳 24 式第 7~9 式）。

评分标准

得分范围	评分依据
98-90 分	动作示范非常规范、熟练、优美、轻松，表现力很强；要领与做法讲解流畅准确、通俗易懂、形象生动，能熟练运用术语表达；肢体表达非常到位
90-80 分	动作示范比较规范、熟练、优美、轻松，表现力较强；要领与做法讲解比较流畅准确、比较使人听会易懂，能够比较熟练运用术语表达；肢体表达比较到位
80~60 分	动作示范规范性一般、优美程度欠佳、比较生硬吃力；要领与做法讲解时语言表述能力一般、难以使人很快听会听懂，术语表达不佳；肢体语言基本没有
60 分以下	动作示范规范性优美性较差、比较生硬吃力；要领与做法讲解时语言表述能力较差、难以使人很快听会听懂，不能术语表述；肢体语言基本没有
0 分	动作示范错误、不能完成动作示范；没有语言表达或表达错误、没有掌握基本理论、基本技术、基本技能

（4）平时成绩，共 10 分：

考核办法：从上课出勤、课堂表现、团队精神、课堂技能实践获得程度四个方面综合评分。

评分标准

得分范围	评分依据
10~9 分	全勤；上课态度非常认真，善于思考、勤于练习；乐于互帮互学，团队合作意识非常强；进步程度非常明显
9~8 分	全勤；上课态度比较认真，善于思考和练习主动；互帮互学和团队合作意识较强；进步程度比较明显
8~6 分	有迟到、请假记录；上课态度端正，有一定的练习和思考主动性；互帮互学和团队合作意识较淡薄；进步程度不明显
6 分以下	经常迟到、请假，有旷课记录；学习目的不明确，主动性较差；缺乏学习共同体意识；学习无进步甚至有退步现象
0 分	缺勤三分之一及以上；学习态度不端正，“混日子”想法较明显；极度缺乏沟通合作和互帮互学意识；没有进步或者没有任何学习收获

3.考核方式：考试

4.考核形式：

(1) 队列动作及口令实操展示：规定时间、规定地点提交规定的、完整的、连续的体育课堂常用于课堂指挥、队伍调动、学练内容、课堂组织与控制时的队列动作及其口令展示视频

(2) 教案编写技能：撰写三种不同类型、不同内容的手写教案

(3) 从中学《体育与健康》课程经典实用体育技术动作库中抽选一个体育技术动作，进行现场讲解动作要领或做法，并进行必要的示范。场地器材设备可自备，准备时间 5 分钟。

(4) 平时成绩：任课教师依据上课出勤、课堂表现、团队精神、课堂技能实践获得程度评价。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时成绩 20%+期中考核成绩 40%+期末考核成绩 40%

平时考核成绩=上课出勤 20%+课堂表现 30%+团队精神 10%+课堂技能实践获得程度 40%

期中考核成绩=队列动作及口令实操考试成绩 25%+教案编写考评成绩 75%

期末考核成绩=现场微格教学考评成绩

六、其他

本大纲依据体育教育专业 2019 版人才培养方案。

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行。

其他说明：《体育课堂教学技能》课程的授课对象为 2020 级体育教育专业学生

大纲执笔人：苏小波

审核人：郝明

编制日期：2021 年 4 月 9 日

周口师范学院

《体育社会学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	体育社会学	课程名称英文	sports sociology
课程代码	20100110005	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	体育概论
总学时	18 学时	课程学分	1
选用教材	选用教材：《体育社会学》（第四版），卢元镇主编，2018 年高等教育出版社；		
参考书目	主要参考书目： 《社会学教程》王思斌 主编 北京大学出版社 2005 年 6 月。 《社会学概论新编》，郑杭生主编，中国人民大学出版社，1989 年。 《体育社会学》，刘德佩 主编，人民体育出版社，1990 年。 《体育社会学》，毛秀珠 主编，人民体育出版社，1997 年。		
网络教学资源	MOOC “体育社会学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	郝明
课程实施者	郝明		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学与实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 能够掌握掌握体育社会学的相关概念，一定的社会学、哲学等学科知识。【支撑毕业要求 2.2】

课程目标 2. 能够了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。【支撑毕业要求 3.2】

课程目标 3. 能够运用体育社会学知识分析体育教学、社会实践中的实际问题。【支撑毕业要求 3.3】

课程目标 4. 能够把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法。【支撑毕业要求 6.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

课程目标	支撑的毕业要求	相关指标点
课程目标 1	2. 教育情怀 M	2.2 具有一定的人文底蕴、科学素养，了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识，不断完善自我。
课程目标 2	3. 学科素养 H	3.2 理解体育学科知识体系的基本思想和方法，了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。
课程目标 3	3. 学科素养 L	3.1 能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。
课程目标 4	6. 综合育人 H	6.1 了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。

四、课程教学与毕业要求关系

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
绪论 1. 体育社会学的学科性质、概念以及他与社会体育学、体育社会科学的区别 2. 体育社会学的研究对象、内容及社会功能 3. 体育社会学的产生与发展过程 重点：体育社会学概念及学科性质 难点：体育社会学内容及社会功能	2	了解体育社会学是一门社会学的应用学科，是体育社会科学的基础学科，属于综合学科。理解其产生和发展历程，掌握体育社会学研究的价值。 1. 掌握体育社会学的有关概念。 2. 认识体育社会学与其他学科的联系，理解体育社会学在社会生活中的社会功能。	1. 讲解法 2. 启发式	目标 1 目标 2
第2章 体育运动的社会分层、流动与控制 1. 社会分层、体育社团的概念 2. 体育运动与社会分层的关系 3. 体育的社会控制体系 重点：体育的与社会分层的关	2	1 了解社会分层、体育社团等的概念，掌握体育的社会控制作用。 2 懂得社会流动，包括体育的流动，都是社会进步的一种表现，树立通过自己的努	1. 讲解法 2. 案例教学法	目标 1 目标 4

系 难点：体育的社会控制		力获得向社会上层流动信念。		
第3章 社会结构中的体育运动 1. 社会结构、产业结构的概念 2. 人口数量、人口质量与体育的关系 3. 科技、知识对体育发展的影响 重点：科技、知识对体育发展的贡献 难点：体育与发展个性的关系	2	1. 了解体育政治、经济、科技教育的关系。 2. 具有本学科的基本科学素养，养成积极向上的情感，能够与时俱进，不断自我完善。 3. 掌握社会分层、体育社团等的概念。	1. 讲解法 2. 启发式 3. 案例教学	目标 1 目标 2 目标 4
第6章 社会制度中的体育运动 1. 集权制社会、分权制社会和均权制社会中的体育运动 2. 体育制度的构成要素、种类和功能 3. 中国体育制度演进与回顾 重点：体育制度的结构 难点：体育制度的演变与创新	2	1. 了解体育制度，认识到不同社会制度下，政府对体育运动的管理方式不同。 2. 了解体育制度的构成要素、结果等，并结合我国体育体制改革的实践，对体育体制的变迁进行分析。	1. 讲解法 2. 讨论法	目标 3
第7章 社会关系与互动中的体育运动 1. 体育运动中的社会角色 2. 体育运动中的社会关系 3. 体育运动中的社会互动 重点：体育运动中的互动类型 难点：社会互动是个人社会化和社会角色扮演的的基础	2	1. 了解体育运动的社会互动的构成要素和体育运动中的社会互动作用在个人功能。 2. 掌握集合行为理论，并能运用这种理论结合社会实践解释体育的社会关系。 3. 掌握社会角色等概念。	1. 讲解法 2. 讨论法	目标 1 目标 3
第9章 竞技体育的社会学分析 1. 竞技体育产生的文化背景 2. 竞技体育分类 3. 竞技体育的文化价值和政治价值 [重点 难点]: 重点：竞技体育的社会性 难点：竞技体育与社会的公平和社会价值	2	1. 理解竞技体育、规则和社会竞争的概念，熟悉社会竞争的构成要素。 2. 认识到竞技体育的公开、公平、公正具有社会的典范意义。在增强民族自信、改善国际关系、促进经济发展方面起到重要作用。 3 方法类目标：通过讲授、讨论和案例教学，使学生掌握竞技体育的概念和产生的文化背景，熟悉竞技体育的社会价值和文化价值。	1. 讲解法 2. 讨论法 3 案例教学法	目标 1 目标 2 目标 3
第11章 体育群体与人群体育的社会学分析 1. 体育群体		1. 理解群体的概念、要素及功能，体育群体的概念，熟悉体育群体的特征。		

<p>2. 中国老年体育发展状况</p> <p>3. 妇女体育运动的发展</p> <p>重点：体育群体的概念以及特征</p> <p>难点：妇女体育运动发展的障碍</p>	2	<p>2. 通过妇女体育运动的发展我们了解到社会的发展为妇女体育提供更多机会，妇女解放运动改变了对妇女的社会形象的认识。</p> <p>3. 理解随着社会的发展，妇女体育得到了长足的发展，学会辨析中国竞技体育“阴盛阳衰”的现象，重点掌握妇女体育运动发展的障碍。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 提问法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第 13 章 体育的社会问题</p> <p>1. 体育社会问题的概念及性质</p> <p>2. 体育社会问题的特征</p> <p>3. 解决体育社会问题途径</p> <p>[重点 难点]:</p> <p>重点：体育社会问题的概念，特点及种类</p> <p>难点：解决体育社会问题的方法</p>	2	<p>1. 理解社会问题的概念，熟知社会问题的五个特征：普遍性、变异性、复合型、周期性和潜伏性。</p> <p>2. 理解体育社会问题的特点，掌握解决体育社会问题的途径。理解体育社会问题对品德养成、价值观塑造的特殊意义，具备在体育实践中进行育人的能力和素养。</p> <p>3. 理解体育社会问题的特点，掌握解决体育社会问题的途径，具备良好的团队合作意识，能够与业界同行进行积极沟通。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 案例教学法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>
<p>第 14 章 体育社会学研究方法</p> <p>1. 体育社会学的研究方法</p> <p>2. 体育社会学的研究的基本步骤</p> <p>3. 社会调查研究方法</p> <p>[重点 难点]:</p> <p>重点：体育社会学研究方法</p> <p>难点：体育社会学研究方法使学生了解体育社会学</p>	2	<p>1. 了解体育社会学的研究方法。</p> <p>2. 能够初步运用体育社会学的研究方法，针对实践中遇到的体育社会现象进行科学研究，分析和解决存在的问题。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 提问法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>

五、课程考核及成绩评定

6. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核 60%	平时考核			评定依据
			考勤 10%	作业（实践） 10%	课堂表现 20%	
目标 1: 能够掌握掌握体育社会学的相关概念, 一定的社会学、哲学等学科知识。	体育社团、社会分层等概念	15	20	20	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩
目标 2: 能够了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系, 理解体育学科在社会实践中的实践价值。	体育与政治、经济、教育等的关系	40	35	35	35	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 作业 4. 期末考试成绩
目标 3: 能够运用体育社会学知识分析体育教学、社会实践中的实际问题。	常见体育社会问题和解决办法	35	25	25	25	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业（实践）
目标 4: 能够把握中学生身心发展的规律和特点, 掌握体育活动的育人内涵和方法。	具有本学科的基本科学素养, 养成积极向上的情感, 能够与时俱进, 不断自我完善。	10	20	20	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 能够掌握体育社会学的相关概念, 一定的社会学、哲学等学科知识。	完全能够掌握体育社会学的相关概念, 一定的社会学、哲学等学科知识。	能够比较好的掌握体育社会学的相关概念, 一定的社会学、哲学等学科知识。	基本能够掌握体育社会学的相关概念, 一定的社会学、哲学等学科知识。	基本没有掌握体育社会学的相关概念, 一定的社会学、哲学等学科知识。	完全没有掌握体育社会学的相关概念, 一定的社会学、哲学等学科知识。
目标 2: 能够了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系, 理解体育学科在社会生活中的实践价值。	完全能够了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系, 理解体育学科在社会生活中的实践价值。	能够较好的了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系, 理解体育学科在社会生活中的实践价值。	基本能够了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系, 理解体育学科在社会生活中的实践价值。	基本没有了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系, 理解体育学科在社会生活中的实践价值。	完全没有了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系, 理解体育学科在社会生活中的实践价值。
目标 3: 能够运用体育社会学知识分析体育教学、社会实践中的实际问题。	完全能够运用体育社会学知识分析体育教学、社会实践中的实际问题。	较好的能够运用体育社会学知识分析体育教学、社会实践中的实际问题。	基本能够运用体育社会学知识分析体育教学、社会实践中的实际问题。	基本不能运用体育社会学知识分析体育教学、社会实践中的实际问题。	完全不能够运用体育社会学知识分析体育教学、社会实践中的实际问题。
目标 4: 能够把握中学生身心发展的规律和特点, 掌握体育活动的育人内涵和方法。	完全能够把握中学生身心发展的规律和特点, 掌握体育活动的育人内涵和方法。	能够较好的把握中学生身心发展的规律和特点, 掌握体育活动的育人内涵和方法。	基本能够把握中学生身心发展的规律和特点, 掌握体育活动的育人内涵和方法。	基本不能够把握中学生身心发展的规律和特点, 掌握体育活动的育人内涵和方法。	完全不能够把握中学生身心发展的规律和特点, 掌握体育活动的育人内涵和方法。

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考勤、课堂表现、作业（实践）等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业（实践 10%）+课堂表现 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2020 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《学校体育学》授课时间是第三学期。

大纲执笔人：郝明

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育心理学》本科课程大纲

(2020 版)



藏书网

体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	体育心理学	课程名称英文	Physical Psychology
课程代码	20100110004	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	体育理论，教育学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《体育心理学》. 季浏, 殷恒婵, 颜军. 北京: 高等教育出版社, 2016 (第三版).		
参考书目	1. 《体育心理学》, 刘淑慧. 北京: 高等教育出版社, 2005 2. 《运动心理学》, 张力为, 毛志雄. 上海: 华东师范大学出版社, 2005 3. 《体育运动心理学导论》, 季浏. 北京: 北京体育大学出版社, 2007 4. 《体育运动心理学研究进展》, 张力为, 任未多. 高等教育出版社, 2000。 5. 《体育锻炼与心理健康》, 季浏主编, 上海华东师范大学出版社, 2006		
网络教学资源	智慧树“体育心理学”课程 MOOC“体育心理学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩(60%)+期末考核成绩(40%)		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	杨博
课程实施者	杨博		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 具有一定的人文底蕴、科学素养，了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识，不断完善自我。【毕业要求 2.2】

课程目标 2. 理解体育学科知识体系的基本思想和方法，了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。【毕业要求 3.2】

课程目标 3. 能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。【毕业要求 3.3】

课程目标 4. 了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。【毕业要求 6.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.2 理解体育学科知识体系的基本思想和方法,了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系,理解体育学科在社会生活中的实践价值。(H)	课程目标 2
	3.3 能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。(H)	课程目标 3
教育情怀	2.2 具有一定的人文底蕴、科学素养,了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识,不断完善自我。(M)	课程目标 1
综合育人	6.1 了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律,能把握中学生身心发展的规律和特点,掌握体育活动的育人内涵和方法,养成终身体育意识。(M)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章：体育心理学概述 1.1 体育心理学的定义和研究对象 1.2 学习体育心理学的意义 1.3 体育心理学简史和发展方向 1.4 体育学习的心理学基础 重点： 了解国内外体育心理学的发展历史及其发展方向。 难点： 体育学习的心理学基础理论	2	1. 理解学习体育心理学的意义，了解体育心理学简史和发展方向。 2. 通过对心理学基础理论的学习，能够说明行为主义心理学、认知心理学、建构主义心理学、人本主义心理学理论的主要观点以及对体育学习的影响。 3. 掌握体育心理学的研究方法，了解体育心理学的发展历史，并启发学生分析自己专项中心理学理论的主要观点。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 1 目标 2
第2章 运动中的目标定向和目标设置 2.1 体育活动中的目标定向 2.2 体育活动中的目标设置 2.3 体育活动中团队目标的设置方法 重点： 有效目标设置的原则 难点： 体育教学中培养学生学习目标定向的方法	2	1. 掌握目标设置的基本原则，学会体育活动中学习目标定向和成绩目标定向的区别。 2. 体育教学中培养学生学习目标定向的方法，了解目标定向的内涵及学习目标定向与成绩目标定向的不同影响作用。 3. 能够根据目标设置的具体原理帮助不同项目和基础的学生进行训练目标设置，对于团体性的运动项目尤其要注意目标设置的特殊性。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 3
第3章 运动兴趣和动机 3.1 运动兴趣 3.2 运动动机 重点： 体育成就动机的提高 难点： 运动动机的激发与培养	2	1. 掌握运动兴趣的品质和分类，了解影响运动兴趣形成的因素，掌握运动动机的功能和种类。 2. 理解体育态度，掌握几种学生体育态度转变的方法。 3. 能够根据运动动机的原理，有效利用体育教学中的竞争与合作提高成绩。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 2 目标 3
第4章 运动归因 4.1 归因理论 4.2 运动中的归因		1. 使学生掌握关于的各种理论，认识每种理论的优缺点及其应用价值。 2. 了解青少年运动中习得性无助感		

<p>4.3 影响运动归因的因素</p> <p>4.4 运动中的归因训练</p> <p>重点: 归因理论</p> <p>难点: 使学生了解青少年运动中习得性无助感的成因</p>	2	<p>的成因, 在体育活动中能结合运动中的具体问题, 帮助学生合理归因。</p> <p>3. 理解影响运动归因的内外部因素, 掌握提高青少年运动自信心的再归因训练方法。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 讨论法</p>	目标 3
<p>第 5 章 体育活动与心理健康</p> <p>5.1 体育活动的心理效益</p> <p>5.2 体育活动的坚持性</p> <p>5.3 体育活动行为的理论、预测及干预</p> <p>5.4 体育活动的成瘾行为</p> <p>重点: 体育活动的心理效益</p> <p>难点: 体育活动行为的理论、预测及干预</p>	2	<p>1. 了解体育锻炼与心理健康的关系, 能够正确分析体育锻炼者是否得以坚持的影响因素。</p> <p>2. 了解影响人们体育活动坚持性的因素, 学会促进人们体育活动坚持性的策略。</p> <p>3. 掌握体育锻炼行为理论, 并能进行有效干预, 对于运动成瘾要能认识其危害性。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标 1 目标 4
<p>第 6 章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现</p> <p>6.1 应激、唤醒和焦虑的定义</p> <p>6.2 唤醒、焦虑与运动表现的关系</p> <p>6.3 影响赛前状态焦虑的主要因素</p> <p>6.4 心境状态与运动表现</p> <p>重点: 唤醒、焦虑与运动表现的关系</p> <p>难点: 赛前心境状态与运动成绩的预测</p>	2	<p>1. 理解并准确识记应激、唤醒、焦虑的内涵。</p> <p>2. 在深刻理解的基础上, 能用来指导运动实践。对影响赛前状态焦虑的因素有全面的把握, 能够对赛前焦虑进行测量。</p> <p>3. 对驱力理论、倒 U 型假说、多维焦虑理论等唤醒与运动成绩关系的理论要重点把握。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p>	目标 2 目标 3
<p>第 7 章 心理技能训练</p> <p>7.1 心理技能与心理技能训练</p> <p>7.2 运动中的行为干预方法</p> <p>7.3 运动中的认知干预疗法</p> <p>重点: 心理技能训练计</p>	4	<p>1. 掌握心理技能训练概念的内涵、心理技能训练的作用、分类、原则等知识。</p> <p>2. 能够根据学生或运动员的实际, 采用行之有效的心理训练方法。</p> <p>3. 掌握体育运动中行为干预方法和认知干预方法。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	目标 1 目标 2 目标 4

划、方案与实施 难点： 运动中的行为干预方法；运动中的认知干预疗法				
第 8 章 动作技能的学习 8.1 动作技能概述 8.2 动作技能形成的理论与过程 8.3 影响动作技能学习的因素 8.4 动作技能的学习与训练 8.5 动作技能的迁移 重点： 动作技能的学习与训练 难点： 动作技能的迁移	4	1. 了解运动技能概念、组成和技能的学习过程；运动技能的分类等基础知识，掌握技能形成过程的理论及阶段特点。 2. 能有效地对学生技能学习的训练与指导，按照技能迁移的规律安排和组织教学。 3. 对技能学习的影响因素能做出分析。	1. 讲授法 2. 演示法 3. 启发法	目标 2 目标 3
第 9 章 体育教学效果的心理学优化 9.1 体育教学设计的心理学基础 9.2 体育教学策略和学习策略的心理学原理 9.3 体育教学环境心理 9.4 体育课堂学习过程的心理学评价 重点： 体育教学策略和学习策略的心理学原理 难点： 体育课堂学习过程的心理学评价	2	1. 能够根据体育教学目标、教学内容和学生特点，选择适当的教学方法。 2. 从心理学角度能对体育教学环境进行分析和设计，要能够对体育教学中的问题行为进行有效控制，建立科学的体育教学评价标准。 3. 帮助学生提高运动意识，熟悉符合心理活动规律的教学方法，培养学生的教学能力。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 4
第 10 章 体育运动中学生的个体差异 10.1 体育能力的差异 10.2 智力因素差异 10.3 非智力因素差异 10.4 体育待优生的心理 重点： 体育能力的差异及其教学策略 难点： 非智力因素差异	2	1. 理解体育能力的差异，了解体育能力的差异对动作技能形成的影响。 2. 学会运动智能训练的基本方法，理解智力因素差异与非智力因素差异，对待不同体育能力、气质、性格类型学生的体育教学策略。 3. 掌握提高体育待优生学习效果的心理学方法。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 2 目标 4
第 11 章 运动损伤的心理成因和康复 11.1 运动损伤发生的心		1. 了解运动损伤的心理成因和心理反应，运动损伤的心理反应过程及其特征。		

<p>理致因</p> <p>11.2 运动损伤的心理反应</p> <p>11.3 运动损伤的心理评估</p> <p>11.4 运动损伤的心理康复方法</p> <p>重点: 运动损伤的心理评估</p> <p>难点: 运动损伤的心理康复方法</p>	2	<p>2. 能采取积极的措施对患者进行积极的康复治疗, 为运动员重返赛场提供帮助。</p> <p>3. 掌握运动损伤的心理康复方法, 制定运动损伤的心理康复计划。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 12 章 运动中的团体凝聚力</p> <p>12.1 体育团体凝聚力概述</p> <p>12.2 影响体育团体凝聚力的因素</p> <p>12.3 团体凝聚力与运动表现</p> <p>12.4 团体凝聚力的发展</p> <p>重点: 团体凝聚力的分类、概念模型和测量</p> <p>难点: 团体凝聚力与运动表现</p>	2	<p>1. 了解体育团队的概念及基本特点。</p> <p>2. 了解影响团队凝聚力的因素和提高团体凝聚力的途径和方法。了解影响团体凝聚力的因素。</p> <p>3. 掌握团体凝聚力的测量方法。培养学生加强沟通交流与合作, 培养团队精神意识。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标 3
<p>第 13 章 运动中的领导行为</p> <p>13.1 领导概述</p> <p>13.2 教练员领导行为概述</p> <p>13.3 教练员领导行为分析</p> <p>13.4 学生领导行为分析</p> <p>重点: 教练员的领导功能与作用</p> <p>难点: 教练员领导行为分析</p>	2	<p>1. 掌握领导心理学方面的基本理论与基本知识。了解团队中的领导行为, 掌握教练员领导行为的概念、特点、功能与作用等。</p> <p>2. 了解成功教练员的构成要素。</p> <p>3. 掌握对学生领导力的评测方法。培养体育意识及思辨能力, 践行社会主义核心价值观。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 14 章 体育运动中的品德心理</p> <p>14.1 运动中的道德形成和发展</p> <p>14.2 体育运动中的亲社会行为</p> <p>14.3 体育运动中的攻击</p>	2	<p>1. 了解体育运动中个体道德的形成和发展过程, 在体育运动中影响攻击性行为产生的内外部因素。</p> <p>2. 对运动中的攻击行为了解其产生原因, 并能采取适当的措施防止攻击行为的发生</p> <p>3. 掌握降低运动员和观众攻击</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 4</p>

<p>性行为</p> <p>重点：体育运动中的亲社会行为</p> <p>难点：影响运动攻击行为的内外部因素</p>		<p>性行为的方法。培养学生独立分析问题和解决问题的能力及严谨的科学作风，提高学生的体育教学能力。</p>		
---	--	---	--	--

五、课程考核及成绩评定

7. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核			评定依据
			考勤 10%	作业 10%	实验 20%	
目标 1: 具有一定的人文底蕴、科学素养, 了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识, 不断完善自我。	体育活动与心理健康、体育心理学概述、心理技能训练、体育运动中的品德心理	10	25	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩	
目标 2: 理解体育学科知识体系的基本思想和方法, 了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系, 理解体育学科在社会生活中的实践价值。	体育心理学概述、运动损伤的心理致因和康复、运动兴趣和动机、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现、心理技能训练、动作技能的学习、体育运动中学生的个体差异、运动中的领导行为	30	25	30	50	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/作业 3. 实验 4. 期末考试成绩
目标 3: 能够综合运用专业理论知识与方法, 分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。	运动中的目标定向和目标设置、运动中的领导行为、运动中的团体凝聚力、动作技能的学习、运动兴趣和动机、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现、运动归因、运动损伤的心理致因和康复	45	25	30	50	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/作业 3. 实验 4. 期末考试成绩

<p>目标 4：了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>心理技能训练、体育运动中学生的个体差异、体育教学效果的心理学优化、体育运动中的品德、体育活动与心理健康、</p>	<p>15</p>	<p>25</p>	<p>20</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩
---	---	-----------	-----------	-----------	--	--

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 具有一定的人文底蕴、科学素养,了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识,不断完善自我。	具有很好的人文底蕴、科学素养,非常了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识,不断完善自我。	具有较好的人文底蕴、科学素养,较为了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识,不断完善自我。	具有一定的人文底蕴、科学素养,了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识,不断完善自我。	具有基本的人文底蕴、科学素养,基本了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识,不断完善自我。	不具备一定的人文底蕴、科学素养,缺乏了解哲学、社会学、教育学、心理学等学科知识,不能完善自我。
目标2: 理解体育学科知识体系的基本思想和方法,了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系,理解体育学科在社会生活中的实践价值。	深刻理解体育学科知识体系的基本思想和方法,非常了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系,非常理解体育学科在社会生活中的实践价值。	较为理解体育学科知识体系的基本思想和方法,较为了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系,较为理解体育学科在社会生活中的实践价值。	理解体育学科知识体系的基本思想和方法,了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系,理解体育学科在社会生活中的实践价值。	基本理解体育学科知识体系的基本思想和方法,基本了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系,基本理解体育学科在社会生活中的实践价值。	不理解体育学科知识体系的基本思想和方法,不了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系,不理解体育学科在社会生活中的实践价值。
目标3: 能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,深刻理解学科知识体系基本思想和方法。能够熟练综合运用专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等	较为系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,较为理解学科知识体系基本思想和方法。较为熟练综合运用专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实	掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解学科知识体系基本思想和方法。能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会	基本掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,基本理解学科知识体系基本思想和方法。基本能运用专业理论知识与方法,分析解决体育教	没有掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,不能理解学科知识体系基本思想和方法。不能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练

	领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。	实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。	实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。	领域的实际问题。基本具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。	和社会实践等领域的实际问题。不具备一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。
目标4: 了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。	非常了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能很好把握中学生身心发展的规律和特点，系统掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。	较为了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能较好把握中学生身心发展的规律和特点，较为系统掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。	了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。	基本了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，基本能把握中学生身心发展的规律和特点，基本掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。	不了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，不能把握中学生身心发展的规律和特点，没有掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考核、实验等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业或课堂表现 10%+实验占 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《体育心理学》授课对象是大二第二学期。

大纲执笔人：杨博

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《田径 I 》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	田径 I	课程名称英文	Track and field class I
课程代码	19100110011	课程类别	专业课程/核心课程
适用专业	体育教育	先修课程	运动解剖学
总学时	56 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《田径》（第三版） 刘建国主编，2014 年，高等教育出版社；		
参考书目	<p>1、周建梅. 李建臣. 田径运动技术诊断 [M]. 化学工业出版社. 2016. 8</p> <p>2、中国田径协会. 田径竞赛规则（2018—2019） [M]. 人民体育出版社. 2018. 12</p> <p>3、范运祥. 田径裁判执法操作指南 [M]. 湘潭大学出版社. 2014. 7</p> <p>4、《速度、灵敏和反应训练》，【美】李. E 布朗（leeE. Brown），人民邮电出版社，2017 年.</p>		
网络教学资源	MOOC “田径” 课程		
考核评定及比例	综合成绩=考勤 10%+期中测试 20%+期末考试 70%		
课程负责人	李伟	大纲执笔人	张光芬
课程实施者	李伟 许巍 张光芬 马尚斌 李洋		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过田径课程的学习，培养学生热爱教育事业，具有人文底蕴和科学素养，养成积极向上的情感，能够与时俱进不断完善自我，树立坚定的从教意识。【毕业要求 1.2】

课程目标 2. 通过田径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习，掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法，分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等章节的学习，理解并发挥学习共同体的作用，具有良好的团队和合作意识。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.2 理解并贯彻党的教育方针政策，自觉以“立德树人”为己任，为人师表，立志成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”好老师（L）	课程目标 1
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。（H）	课程目标 2
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
1. 田径运动简介 1.1 田径运动的概念和功能		1. 掌握田径运动的概念、起源与发展、功能以及分类基本知识，使学生了解普通高等教育学校体育教育专		

<p>1.2 田径运动的分类</p> <p>1.3 田径运动的发展</p> <p>重点：田径运动的内容与分类</p> <p>难点：田径运动的发展</p>	2	<p>业田径运动必修课程的教学目标和认务，明确学习的要求，端正学习态度，树立成为一名合格中小学体育教师的思想。</p> <p>2. 理解田径运动技术的概念，理解田径运动的属性，激发学生对田径的热爱，培养其终身体育锻炼的指导思想。能指导学生在教学和训练中以最</p> <p>佳的实效性和经济性完成练习。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 1
<p>2. 田径运动技术原理</p> <p>2.1 田径运动技术原理概述</p> <p>2.2 跑的技术原理</p> <p>2.3 跳跃的技术原理</p> <p>2.4 投掷的技术原理</p> <p>重点：跑的过程中运动周期的构成与划分，决定跳跃项目运动成绩的因素，以及影响器械出手速度和运动轨迹的主要因素</p> <p>难点：影响跑、跳、投远度或高度的力学机制；</p>	2	<p>1. 使学生了解体育田径运动的技术原理，了解走、跑、跳、投各项目的基本运动规律。。</p> <p>2. 掌握田径运动中的基本知识、帮助学生在学习技术中理解运动技术的构成，科学合理地分解技术，从而进行有效的技术学习。</p> <p>3. 理解田径运动技术的概念，理解田径运动的属性，指导学生在教学和训练中以最</p> <p>佳的实效性和经济性完成练习。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p>	目标 1 目标 2
<p>3. 短跑</p> <p>3.1 学习直道途中跑</p> <p>3.2 学习蹲踞式起跑技术</p> <p>3.3 学习终点跑技术</p> <p>3.4 学习弯道跑内倾技术</p> <p>重点：直道途中跑技术、起跑和起跑后的加速跑技术</p> <p>难点：途中跑技术中的“放松中求快，快中求放松”的体会</p>	13	<p>1. 使学生明白短跑的内容，及所包涵的项目，树立正确的短跑技术概念。</p> <p>2. 正确理解短跑训练对发展人的发应能力和神经肌肉系统工作能力的价值。</p> <p>3. 通过教师的指导，学生的练习，以及竞赛演练和纠正错误动作等途径，使学生对短跑技术产生学习兴趣，从而激发其对短跑训练知识的学习动力，自觉地进行短跑技术的训练。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 练习法</p>	目标 1 目标 3

<p>4. 接力</p> <p>4.1 接力跑技术：4×100 米接力跑的起跑（持棒起跑，接棒人起跑）</p> <p>4.2 传接棒的方法（上挑式、下压式和混合式）</p> <p>重点：传接棒的时机</p> <p>难点：接棒队员起动标志线的确定</p>	2	<p>1. 了解接力跑技术，接力跑教学及其训练。</p> <p>掌握接力跑的动作要领，明确接力跑的技术的教学方法与教学步骤。</p> <p>2. 掌握接力跑的教的基本步骤和常用手段。具备接力跑的教学和业余训练的能力。</p> <p>3. 通过对接力跑的技术教学和业余训练的学习，使学生明确教学目标，学会对学情、教学内容进行分析。了解接力跑的技术教学的重点和难点，更好的做好教学和业余训练为目标。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 练习法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>5. 铅球</p> <p>5.1 原地推铅球技术</p> <p>5.2 背向滑步推铅球技术</p> <p>5.3 铅球技术教学</p> <p>5.4 铅球技术训练</p> <p>重点：转换（过渡）技术与最后用力</p> <p>难点：滑步与转换（过渡）技术的衔接</p>	20	<p>1. 了解原地推铅球技术的概念、特点和准备姿势与滑步动作方法；理解蹬转技术的几个力学问题、和铅球技术的教学与练习方法；掌握原地推铅球技术和背向滑步推铅球技术。</p> <p>2. 掌握推铅球基本技术的基本知识、基本理论和基本技能，理解铅球技术知识体系的基本思想和方法；理解田径运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p> <p>3. 能够综合运用铅球技术理论知识与教学方法，分析和解决体育教学、训练、社会实践中遇到的问题</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 练习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>6. 跳远</p> <p>6.1 助跑的方法</p> <p>6.2 助跑的距离</p> <p>6.3 最后几步的助跑技术</p> <p>6.4 起跳</p> <p>6.5 空中动作</p> <p>6. 落地技术。</p> <p>重点：空中动作、起跳技术和落地技术</p> <p>难点：空中动作、起跳技术</p>	15	<p>1.通过本章的学习，使学生了解跳远运动的发展。</p> <p>2. 使学生了解熟悉跳远跑的特点，明确培养学生的克服困难，勇往直前的意志品质。</p> <p>3. 通过讲解示范法、分解练习、小组合作练习等方法，使学生掌握跳远跑的技术、教学方法和手段。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 练习法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>7. 田径运动竞赛与裁判工作</p> <p>7.1 竞赛的组织工作</p> <p>7.2 田径运动竞赛裁判工作</p> <p>7.3 组织比赛的工作程序</p> <p>重点：田径运动竞赛裁判工作；</p> <p>难点：各项规则及裁判方法。</p>	2	<p>1. 了解田径运动竞赛的组织工作，掌握田径运动竞赛的主要规则及裁判方法。</p> <p>2. 通过田径运动竞赛与裁判过程中，培养其独立组织或协同配合能力。</p> <p>3. 理解和掌握田径运动竞赛与裁判工作方法，能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>1. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p> <p>4. 比赛法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
---	---	--	---	---------------------------------------

五、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定			
		期末考核	平时考核		评定依据
		技术考试 (70%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
目标1: 通过田径课程的学习, 培养学生热爱教育事业, 具有文人底蕴和科学素养, 养成积极向上的情感, 能够与时俱进不断完善自我, 树立坚定的从教意识。	田径运动概述 田径运动的起源与发展 田径运动的分类 田径运动的功能	—	20	—	1. 课堂出勤率 2. 期末技术考试
目标2: 通过田径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习, 掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法, 分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	短跑、接力跑、跳远、铅球、裁判知识	50	60	100	1. 课堂出勤率 2. 期中测试 3. 期末技术考试
目标3: 通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等章节的学习, 理解并发挥学习共同体的作用, 具有良好的团队和合作意识。	短跑、接力跑、跳远、铅球、裁判知识	50	20	—	1. 课堂出勤率 2. 期末技术考试
各环节原始分合计		100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		70%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 通过田径课程的学习,培养学生热爱教育事业,具有文人底蕴和科学素养,养成积极向上的情感,能够与时俱进不断完善自我,树立坚定的从教意识。	系统掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。综合运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。较好运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。可以运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	基本掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。基本可以运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	没有掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。不能综合运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。
目标 2. 通过田径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习,掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	综合运用专业理论知识与方法,灵活分析解决田径教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有很好的科学研究能力,具有突出的科学思维方法和创新意识。	较好运用专业理论知识与方法,分析解决田径教学、训练的实际问题。具有较好一定的科学研究能力,具有较好的科学思维方法和创新意识。	运用专业理论知识与方法,分析解决田径教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	基本可以运用专业理论知识与方法,分析解决田径教学、训练的实际问题。具有基本的科学研究能力,具有基本的科学思维方法和创新意识。	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决田径教学、训练的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。
目标 3: 通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等章节的学习,理解并发挥学习共同体的作用,具有良好的团队和合作意识	深刻理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与田径竞赛活动,在课程中可以灵活的进行“以体育人”。	较为理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与田径竞赛活动,在课程中可以较好的进行“以体育人”。	理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与田径竞赛等活动,在课程中可以进行“以体育人”。	基本理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与田径竞赛活动,在课程中基本可以进行“以体育人”。	不理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织田径竞赛活动,在课程中不能很好的进行“以体育人”。

3. 课程考核的方法

课程考核由平时考核、期中测试、期末技术考试三部分组成。

- (1) 平时考核：课堂考勤按 100 分计分，占总成绩的 10%。
- (2) 期中测试：男子 2000 米，女主 1600 米占总成绩的 20%。
- (3) 期末技术考试：跳远，100 米，铅球技术占总成绩的 70%。

4. 成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

综合成绩=考勤 10%+期中测试 20%+期末考试 70%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《田径 I 》开课学期为第一学期。

大纲执笔人：张光芬

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《田径 II》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	田径 II	课程名称英文	Track and field class II
课程代码	19100110012	课程类别	专业课程/核心课程
适用专业	体育教育	先修课程	运动解剖学
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《田径》（第三版） 刘建国主编，2014 年，高等教育出版社；		
参考书目	<p>1、周建梅. 李建臣. 田径运动技术诊断 [M]. 化学工业出版社. 2016. 8</p> <p>2、中国田径协会. 田径竞赛规则（2018—2019） [M] . 人民体育出版社. 2018. 12</p> <p>3、范运祥. 田径裁判执法操作指南 [M]. 湘潭大学出版社. 2014. 7</p> <p>4、《速度、灵敏和反应训练》，【美】李. E 布朗（leeE. Brown），人民邮电出版社，2017 年.</p>		
网络教学资源	MOOC “田径” 课程		
考核评定及比例	总成绩=期末理论考试成绩 30%+期末技术考试成绩 60%+平时成绩 10 %		
课程负责人	李伟	大纲执笔人	张光芬
课程实施者	李伟 许巍 张光芬 马尚斌 李洋		
大纲审核	郝明		

二、 课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过田径课程的学习，培养学生热爱教育事业，具有人文底蕴和科学素养，养成积极向上的情感，能够与时俱进不断完善自我，树立坚定的从教意识。【毕业要求 1.2】

课程目标 2. 通过田径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习，掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法，分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等章节的学习，理解并发挥学习共同体的作用，具有良好的团队和合作意识。【毕业要求 8.1】

三、 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.2 理解并贯彻党的教育方针政策，自觉以“立德树人”为己任，为人师表，立志成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”好老师（L）	课程目标 1
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。（H）	课程目标 2
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目标与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>1. 跳高</p> <p>1.1 跨越式跳高技术</p> <p>1.2 背越式跳高技术</p> <p>1.3 跳高项目的教学</p> <p>1.4 业余跳高项目的训练</p> <p>重点;结合中学体育课程标准,跨越式跳高技术的教学和训练</p> <p>难点:跳高的起跳和竿上技术。</p>	32	<p>1. 通过学习使学生了解背越式跳高完整技术的构成及各部分技术动作的要点。</p> <p>2. 了解背越式跳高教学和训练常用的教学手段和训练方法。</p> <p>3. 掌握背越式跳高完整技术动作。</p> <p>4. 掌握背越式跳高教学的基本步骤和常用手段。具备背越式跳高教学和业余训练的能力。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 分组练习法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>2. 跨栏</p> <p>2.1 跨栏跑技术</p> <p>摆动腿技术</p> <p>起跨腿技术</p> <p>2.2 跨栏跑教学</p> <p>2.3 跨栏跑的业余训练</p> <p>重点:跨栏跑技术的教学和训练</p> <p>难点:跨栏跑的技术动作,三步栏技术</p>	28	<p>1. 通过学习使学生了解跨栏跑技术,跨栏跑教学及其训练。</p> <p>2. 掌握跨栏跑的动作要领,明确跨栏跑的技术的教学方法与教学步骤。</p> <p>3. 掌握跨栏跑教学的基本步骤和常用手段。具备跨栏跑的教学和业余训练的能力。要求在掌握跨栏跑技术的前提下,以能够运用相关的理论与方法指导教学和训练实践活动为目标。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 分组练习法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>3. 标枪</p> <p>3.1 掷标枪技术</p> <p>握枪和持枪(以右手为例)</p> <p>3.2 助跑</p> <p>3.3 最后好用力</p> <p>3.4 落地技术</p> <p>3.5 掷标枪教学</p>	8	<p>1. 通过教学使学生了解标枪技术,标枪教学及其训练。</p> <p>2. 掌握标枪完整技术的动作要领,明确标枪技术的教学方法与教学步骤。</p> <p>3. 通过对标枪技术教学和业余训练的学习,初步具备中学体育课掷标枪的教学能力,明确课余掷标枪课余素质训练,技术训练,心理训练,战术</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 示范法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>3.6 课余掷标枪训练</p> <p>重点：标枪技术的训练和教学</p> <p>难点：标枪的鞭打动作和助跑投枪的连贯性</p>		<p>训练等理论与方法，注重在课余训练的实践中运用，不断提高分析问题，解决问题和综合运用知识的能力。以培养勤于学习，勇于开拓的追求精神和创新意识的新颖体育教师为目标。</p>	<p>3. 练习法</p>	
<p>4. 田径运动竞赛与裁判工作</p> <p>4.1 竞赛的组织工作</p> <p>4.2 田径运动竞赛裁判工作</p> <p>4.3 组织比赛的工作程序</p> <p>重点：田径运动竞赛裁判工作；</p> <p>难点：各项规则及裁判方法。</p>	<p>4</p>	<p>1. 了解田径运动竞赛的组织工作，掌握田径运动竞赛的主要规则及裁判方法。</p> <p>2. 通过田径运动竞赛与裁判过程中，培养其独立组织或协同配合能力。</p> <p>3. 理解和掌握田径运动竞赛与裁判工作方法，能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题。</p>	<p>1. 讲解演示法</p> <p>2. 讨论合作法</p> <p>3. 比赛法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

五、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定			
		期末考核		平时考核	评定依据
		技术考试 (60%)	理论考试 (30%)	平时成绩 (10%)	
目标 1: 通过田径课程的学习, 培养学生热爱教育事业, 具有文人底蕴和科学素养, 养成积极向上的情感, 能够与时俱进不断完善自我, 树立坚定的从教意识。	跳高、跨栏、标枪、 裁判知识	—	20	20	1. 课堂出勤率 2. 期末技术考试
目标 2: 通过田径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习, 掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法, 分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	跳高、跨栏、标枪、 裁判知识	50	40	40	1. 课堂出勤率 2. 期中测试 3. 期末技术考试
目标 3: 通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等章节的学习, 理解并发挥学习共同体的作用, 具有良好的团队和合作意识。	跳高、跨栏、标枪、 裁判知识	50	40	40	1. 课堂出勤率 2. 期末技术考试
各环节原始分合计		100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		60%	30%	10%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 通过田径课程的学习,培养学生热爱教育事业,具有文人底蕴和科学素养,养成积极向上的情感,能够与时俱进不断完善自我,树立坚定的从教意识。	系统掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。综合运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。较好运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。可以运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	基本掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。基本可以运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	没有掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。不能综合运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。
目标 2. 通过田径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习,掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法,分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	综合运用专业理论知识与方法,灵活分析解决田径教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有很好的科学研究能力,具有突出的科学思维方法和创新意识。	较好运用专业理论知识与方法,分析解决田径教学、训练的实际问题。具有较好一定的科学研究能力,具有较好的科学思维方法和创新意识。	运用专业理论知识与方法,分析解决田径教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	基本可以运用专业理论知识与方法,分析解决田径教学、训练的实际问题。具有基本的科学研究能力,具有基本的科学思维方法和创新意识。	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决田径教学、训练的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。
目标 3: 通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等章节的学习,理解并发挥学习共同体的作用,具有良好的团队和合作意识	深刻理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与田径竞赛活动,在课程中可以灵活的进行“以体育人”。	较为理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与田径竞赛活动,在课程中可以较好的进行“以体育人”。	理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与田径竞赛等活动,在课程中可以进行“以体育人”。	基本理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与田径竞赛活动,在课程中基本可以进行“以体育人”。	不理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织田径竞赛活动,在课程中不能很好的进行“以体育人”。

3. 课程考核的方法

课程考核由平时考核、期末理论课考试、期末技术考试三部分组成。

- (1) 平时考核：课堂考勤按 100 分计分，占总成绩的 10%。
- (2) 期末理论考试：占总成绩的 30%。
- (3) 期末技术考试：跳高，跨栏占总成绩的 60%。

4. 成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

综合成绩=考勤 10%+期末理论考试 30%+期末技术考试 60%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《田径 II》开课时间为第二学期。

大纲执笔人：张光芬

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《武 术》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

四、课程基本信息

课程名称	武 术	课程名称英文	WuShu
课程代码	20100110015	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	体育教育	先修课程	体操 I、体操 II
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《武术》，蔡仲林 周之华主编，高等教育出版社，2015 年.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《中国武术史》，周伟良主编，高等教育出版社，2003 年版 2. 《中国武术教程》，全国体育院校教材委员会，人民体育出版社 2004 年. 3. 《武术理论基础》，全国体育院校教材委员会武术教材小组 4. 《武术》(上册)，全国体育院校教材委员会，人民体育出版社，1991 5. 《新编大学体育与健康教程》，李乃琼主编，上海交通大学出版社，2017. 12 6. 《体育与健康教师教学用书》(七八九年级)，李林主编，地质出版社，2012. 6 		
网络教学资源	MOOC “武术”课程		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩×30%+期末考试×70%		
课程负责人	林宁波	大纲执笔人	林宁波 穆冲 杨玉霞
课程实施者	郑义、林宁波、张鸿韬、穆冲、杨玉霞、石贺年		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 明确政治立场、培养道德规范以及职业情感。把社会主义核心价值观与武术文化尚武崇德的内涵相融合。增进社会主义四个认同，在教学实践中做到理论联系实际，实现知、情、意、行的统一。【毕业要求 1.1】

课程目标 2. 通过系统学习，初步掌握武术的基本理论、基本技能，具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 掌握中学体育与健康课程标准，结合武术教学的特点、步骤、要求和评价方法，利用多种教学手段，培养学生的兴趣爱好，初步具备武术教学的能力。【毕业要求 4.1】

课程目标 4. 树立坚定的从教志向，了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，能够对中学生进行教育和引导，通过组织体育竞赛等活动，实现“以体育人”。【毕业要求 6.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.1 理解社会主义核心价值观的内涵，思想政治坚定，热爱祖国，自觉践行和传播社会主义核心价值观，增进对新时代中国特色社会主义的思想认同、政治认同、理论认同和情感认同等“四个认同”，在教学实践中实现知、情、意、行的统一。(L)	课程目标 1
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(H)	课程目标 2
教学能力	4.1 了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。(H)	课程目标 3
综合育人	6.3 具有初步的育人方法与技巧，了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，通过组织体育活动竞赛、社团活动，对中学生进行教育和引导，实现“以体育人”。(M)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章 武术运动概述、武术与传统文化 1.1 武术的形成与发展 1.2 武术的内容与分类 1.3 武术的特点与作用 1.4 武术与民族精神 1.5 武术与道德修养 重点： 近代武术在国内外的的发展概况 难点： 武术运动的内容及分类的理解	2	1. 了解武术运动的起源及发展。理解武术运动的习练方法、运动特点和作用。 2. 了解武术的文化特征，培育弘扬民族精神以及尚武崇德的内涵。 3. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问、举例、互动问答等教学方法，使学生了解并掌握武术运动的形成发展，武术的内容和分类，武术的特点和作用，以及武术与民族精神和道德修养等方面的知识。掌握武术基本理论知识，提高对武术课程的认知能力。	1. 讲授 2. 问答 3. 讨论	目标 1
第2章 武术教学 2.1 武术教学的特点和要求 2.2 武术教学法 2.3 套路教学的步骤与要求	2	1. 了解武术教学的基本步骤、特点、要求和评价。 2. 了解武术教学的特点、步骤、要求和评价，在教学实践中对学生富有爱	1. 讲授	目标

<p>2.4 中学武术教学要求</p> <p>重点: 武术教学的特点和要求及武术教学方法</p> <p>难点: 武术教学方法和步骤的教学中应用</p>		<p>心、责任心,对工作有耐心、细心。</p> <p>3. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问,举例、教师示范、互动问答、等教学方法。使学生了解并掌握武术教学的特点和要求,武术技术课的教学方法、步骤要求等方面的知识。加深对武术课程的认知能力和对武术学习的兴趣。</p>	<p>2. 问答</p> <p>3. 讨论</p>	<p>3</p>
<p>第3章 武术徒手基本技术与方法(五步拳、少年拳)</p> <p>3.1 手型手法与步型步法</p> <p>3.2 腿法练习</p> <p>3.3 徒手组合练习</p> <p>3.4 跳跃练习</p> <p>3.5 身体素质练习</p> <p>重点: 手型手法、步型步法和跳跃动作的规格的掌握</p> <p>难点: 武术套路的连贯性及跳跃动作的完成</p>	<p>8</p>	<p>1. 熟知武术基本手型手法、步型步法、腿法、摔法、跳跃和基本套路组合等技术的动作名称、要领及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 在武术的学与练中,经历成功与失败的过程,对人的知、情、意、行等心理方面会产生很大的影响,对人的身心健康、生长发育具有重要价值。</p> <p>3. 教师通过讲解示范、语言提示、分解教学、完整练习以及分组练习、纠正错误法、比赛演练等途径,使学生逐渐产生对武术学习的兴趣。牢固树立武术学习志向,实现武术课程教学目标和完成武术教学任务。</p>	<p>1. 讲解</p> <p>2. 示范</p> <p>3. 分解</p> <p>4. 完整</p> <p>5. 循环</p>	<p>目标</p> <p>2</p>
<p>第4章 武术套路技术(1)</p> <p>初级长拳第三路</p> <p>4.1 初级长拳三路第一段</p> <p>4.2 初级长拳三路第二段</p> <p>4.3 初级长拳三路第三段</p> <p>4.4 初级长拳三路第四段</p> <p>重点: 手型手法、步型步法和跳跃动作的规格的掌握</p> <p>难点: 武术套路的连贯性及跳跃动作的完成</p>	<p>12</p>	<p>1. 熟知武术基本套路技术初级长拳三路全套动作名称、动作要领、武术意识及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 通过学与练,培养学生敢于挑战自我,勇于克服困难的精神,引导学生感悟攻防含义,建立和谐的师生关系,使学生获得愉快和成功的情感体验。</p> <p>3. 运用讲解法、演示法、示范法、诱导、纠错等方法,使学生正确掌握武术套路技术动作,达到强身健体、娱乐观赏、修身养性,防身自卫的功效,培养学生继承和弘扬中华民族优秀传统文化,培养学生民族情感、道德准则以及意志品质。对大学生的身心健康也起到一定促进作用。</p>	<p>1. 讲解</p> <p>2. 示范</p> <p>3. 探究</p> <p>4. 分解</p> <p>5. 完整</p> <p>6. 小群体</p> <p>7. 比赛</p>	<p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p>
<p>第5章 武术套路技术(2)</p> <p>二十四式太极拳</p> <p>5.1 太极拳的运动特点与健身原理</p> <p>5.2 太极拳的主要动作</p>	<p>18</p>	<p>1. 熟知简化二十四式太极拳全套动作名称、动作要领、武术意识及其育人的价值和健身作用。</p> <p>2. 通过学与练,促进学生对太极拳技能的掌握,培养学生正确领悟技法特</p>	<p>1. 讲解</p>	

<p>5.3 简化二十四式太极拳动作学习 1-3 式</p> <p>5.4 简化二十四式太极拳动作学习 4-6 式</p> <p>5.5 简化二十四式太极拳动作学习 7-9 式</p> <p>5.6 简化二十四式太极拳动作学习 10-12 式</p> <p>5.7 简化二十四式太极拳动作学习 13-15 式</p> <p>5.8 简化二十四式太极拳动作学习 16-18 式</p> <p>5.9 简化二十四式太极拳动作学习 19-21 式</p> <p>5.10 简化二十四式太极拳动作学习 22-24 式</p> <p>重点: 简化二十四式太极拳动作规格的掌握</p> <p>难点: 太极拳的连贯性, 体重心的转化以及动作时机的把握</p>		<p>点和健身原理。</p> <p>3. 运用讲解法、示范法、语言诱导、提示、纠错、跟音乐练习等方法, 使学生正确掌握太极拳技术动作。在神意和心情上平静、自然, 神舒体松, 消除头脑的紧张、忧愁、恐惧, 摆脱病态心理, 可以对学生身心进行调整, 使心情平静, 提高免疫力, 增强体质。培养学生沉着、耐久、坚毅、机智的品质。</p>	<p>2. 示范</p> <p>3. 探究</p> <p>4. 分解</p> <p>5. 完整</p> <p>6. 小群体</p> <p>7. 比赛</p> <p>8. 合作学习</p>	<p>目标</p> <p>2 目标 3</p>
<p>第 6 章 武术主要器械技法分析 (少年棍、刀、剑)</p> <p>6.1 棍术技法分析</p> <p>6.2 刀术技法分析</p> <p>6.3 剑术技法分析</p> <p>重点: 武术器械棍、刀、剑动作规格的掌握。</p> <p>难点: 武术器械棍、刀、剑的连贯性与协调性。</p>	22	<p>1. 熟知武术器械的基本握法和礼节、步型步法、腿法、跳跃和基本套路组合等技术的动作名称、要领及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 通过学习刀术、剑术、棍术的简要概况和技法要点, 具有指导器械类运动锻炼的实践能力, 能够胜任中学武术教学。</p> <p>3. 通过教师示范、讲解、领练、学生学练、小组合练、比赛演练等教学方法, 使学生对兵器产生兴趣, 体会武术的博大精深, 培养学生意志品质, 增强民族自尊心、自豪感, 保持民族特色, 传承中华文明等教育价值, 达到学习目的。</p>	<p>1. 讲解</p> <p>2. 示范</p> <p>3. 探究</p> <p>4. 分解</p> <p>5. 完整</p> <p>6. 循环</p>	<p>目标</p> <p>2</p>
<p>第 7 章 武术操“英雄少年”</p> <p>7.1 起势</p> <p>7.2 拉伸运动</p> <p>7.3 开合运动</p> <p>7.4 踢腿运动</p> <p>7.5 侧展运动</p> <p>7.6 拧转运动</p> <p>7.7 俯仰运动</p> <p>7.8 跳跃运动</p>	6	<p>1. 了解武术操技术动作的分类和主要特点, 掌握武术操技术动作教学的特点, 熟悉技术动作教学的主要方法, 能学以致用, 认识技术动作教学的主要策略及其运用。</p> <p>2. 通过体育竞赛活动, 组织学生团队学练“武术操”基本动作与技术, 使其掌握初步的育人方法和技巧, 培养学生团结协作的意识。</p>	<p>1. 讲解</p> <p>2. 示范</p> <p>3. 分解</p>	<p>目标</p> <p>3 目标 4</p>

<p>重点: 武术操技术动作的掌握 难点: 武术操的连贯及协调性</p>	<p>3. 运用讲解、示范、领做与口令、纠正错误、集体练习、分组练习、单人练习和双人练习等教学方法, 不仅使学生掌握武术操技术动作, 体现操节与音乐的融合。而且使学生上下肢得到均衡的发展, 提高大脑神经反应能力和身体的协调性。注重精气神的表现以及体会武术的趣味性, 能学以致用。</p>	<p>4. 完整 5. 分组</p>	
<p>第8章 裁判评判与鉴赏 8.1 武术套路比赛规则与裁判法 8.2 武术表演与欣赏 重点: 武术规则评判标准和方法以及基本的比赛流程 难点: 武术竞赛规则的理解和掌握</p>	<p>2</p> <p>1. 了解武术运动的规则简介、评分标准与办法、培养观赏武术的能力, 学习武术竞赛法。 2. 通过学习和了解武术竞赛规则和裁判法, 促进和检查武术教学与训练的效果, 更好的开展武术竞赛活动, 培养学生评判武术比赛的水平, 观赏武术表演的能力。 3. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问, 个人演练评价、集体演练评价、互动问答等教学方法。理论和实践相融合, 培养学生发现问题、思考问题、解决问题、自主评价的能力。</p>	<p>1. 讲授 2. 问答 3. 讨论 4. 提问 5. 案例</p>	<p>目标 4</p>

八、课程考核及成绩评定

5. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考试 (20%)	技术考试 (50%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
目标 1: 掌握武术课程的基本理论知识, 明确政治立场、培养道德规范以及职业情感。把社会主义核心价值观与武术文化尚武崇德的内涵相融合。增进社会主义四个认同, 在教学实践中做到理论联系实际, 实现知、情、意、行的统一。	武术运动概述、武术与传统文化	10	—	30	—	1. 课堂出勤率 2. 期末技术考试 3. 期末理论考试
目标 2: 初步掌握武术的基本理论、基本技能, 具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。	五步拳、少年拳、少年剑、少年刀、少年棍、武术操	45	20	—	80	1. 单元测试 2. 期末技术考试 3. 期末理论考试
目标 3: 掌握中学体育与健康课程标准, 结合武术教学的特点、步骤、要求和评价方法, 利用多种教学手段, 培养学生的兴趣爱好, 初步具备武术教学的能力。	武术教学方法、初级长拳三路、二十四式太极拳、器械技法分析	39	80	50	—	1. 课堂表现评价 2. 期末理论考试
目标 4: 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 能够对中学生进行教育和引导, 通过组织体育竞赛等活动, 实现“以体育人”。	武术操、裁判评判与鉴赏	6	—	20	20	1. 单元测试 2. 期末技术考试 3. 期末理论考试
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 总成绩比例		20%	50%	10%	20%	

6. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 掌握武术课程的基本理论知识,明确政治立场、培养道德规范以及职业情感。把社会主义核心价值观与武术文化尚武崇德的内涵相融合。增进社会主义四个认同,在教学实践中做到理论联系实际,实现知、情、意、行的统一。	系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神,注重武德教育,培养学生尊师重道。综合运用所学理论和方法,分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神,注重武德教育,培养学生尊师重道。较好的综合运用所学理论和方法,分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神,注重武德教育,培养学生尊师重道。可以运用所学理论、技术和方法,分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	基本掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神,注重武德教育,培养学生尊师重道。基本可以运用所学理论和方法,分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	没有掌握排球课程的基本理论和基本技、战术知识。不能综合运用所学理论和方法,分析解决排球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。
目标2: 初步掌握武术的基本理论、基本技能,具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。	综合掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、熟练运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	较好掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点,能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	基本掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、基本能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。
目标3: 掌握中学体育与健康课程标准,结合武术教学的特点、步骤、要求和评价方法,利用多种教学手段,培养学生的兴趣爱好,初步具备武术教学的能力。	理解武术理论、技术、技能的学习,全面了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够采用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。	较好理解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。	基本掌握武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;基本能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。	了解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,基本了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够运用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。	不理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织排球竞赛、社团等活动,在课程中不能很好的进行“以体育人”。

<p>目标 4: 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法,能够对中学生进行教育和引导,通过组织体育竞赛等活动,实现“以体育人”。</p>	<p>通过对武术操教学与训练及比赛的学习,深刻理解武术操比赛对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对武术操教学与训练及比赛的学习,较好理解武术操比赛对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对武术操教学与训练及比赛的学习,理解武术操比赛对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对武术操教学与训练及比赛的学习,基本理解武术操比赛对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对排球技战术、教学与训练的学习,不能理解排球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>
--	---	---	---	---	--

3. 课程考核的方法

课程考核由平时考核、期中测试、期末理论考试、期末技术考试四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 期中测试：五步拳、少年拳、少年刀、少年棍、少年剑、武术操六个套路，每学习两套完成后均进行测试；期中测试单套按 100 分计，六套取平均分，占总成绩的 20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 10 分，包括武术运动概述、武术与传统文化章节；目标 2 占 45 分，包括武术徒手基本技术与方法、武术套路技术、武术主要器械技法章节；目标 3 占 39 分，包括武术教学、武术套路技术、武术操章节；目标 4 占 6 分，包括武术裁判评判与鉴赏章节。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：初级长拳第三路占 50 分，二十四式太极拳占 50 分。期末技术考试按 100 分计分，占总成绩的 50%。

考核办法：技术考试成绩由武术教研室集中考评

评分标准：（满分 100 分）

要求每个学生独立进行所学的各项武术套路的演练，按照武术的技评规则评分。

① 优秀（90—100 分）：动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手眼协调配合，熟练完成套路。

② 良好（80—89 分）：动作规范，方法清楚，劲力比较顺达，手眼有配合，能较熟练地完成套路。

③ 中等（70—79 分）：动作比较规范，方法比较清楚，能较熟练地完成套路。

④ 及格（60—69 分）：动作无大错误，方法比较清楚，演练时有短暂遗忘，动作不协调现象，但“僵劲”不太明显，能独立完成套路（遗忘不超过两次）

⑤ 不及格（0—59 分）：动作不规范，方法不清楚，套路不熟练（不能独立完成套路）。

4. 成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《武术》开课学期为第三学期。

大纲执笔人：林宁波

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《学校体育学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	学校体育学	课程名称英文	School Physical Education
课程代码	20100110008	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	教育学、体育概论、体育史
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，北京：高等教育出版社，2015（第三版）		
参考书目	1. 《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，北京：高等教育出版社，2005（第一版） 2. 《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，北京：高等教育出版社，2008（第二版） 3. 《学校体育学》，李祥主编，北京：高等教育出版社，2001 4. 《高中体育与健康课程标准教师读本》，朱万银主编，武汉：华中师范大学出版社，2003 5. 《体育史》，谭华主编，北京：高等教育出版社，2001		
网络教学资源	MOOC“学校体育学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	杨彩云
课程实施者	杨彩云		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过掌握体育教师的特点和条件、体育课程编制和实施、学习评价、学生的全面发展等知识，具有端正的工作态度、牢固的专业思想、饱满的工作热情、广博的科学文化基础知识，能够与时俱进，不断完善自我；关注学生的学习状态、学习态度、情感，尊重学生人格，成为有理想信念、有道德情操、有仁爱之心的好老师。【毕业要求 2.3】

课程目标 2. 通过学校体育学发展史、教学方法、教学计划、体育与健康课程标准、课外体育活动等知识的学习，使学生较全面系统地学习并掌握学校体育的历史沿革，基本知识、基本理论，课堂教学的基本方法技能，课外体育活动的组织实施及体育课程编制与实施的基本步骤和理念，理论与实践相结合，培养学生独立思考，提高分析问题与解决问题的能力。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 通过体育教学设计、教学方法、课堂教学及训练竞赛知识等的基本理论和方法的学习，分析解决学校体育教学、课外活动、训练、竞赛、课程实施过程中遇到的问题；运用现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价；依据中学体育与健康课程标准的设计理念及要求、中学生身心发展的特点，结合教学实践进行科学研究，具有较好的教研能力。【毕业要求 4.1】

课程目标 4. 通过学习学校体育与学生身心发展的关系、学校体育的目的与目标等理论知识，了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，明确学校体育的地位与作用，传播体育文化，弘扬体育精神，促进学生终身体育意识的养成。【毕业要求 6.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
教育情怀	2.3 具有正确的教师观、学生观，在体育教学实践中，尊重学生人格，对学生富有爱心、责任心，对工作耐心、细心，积极为学生成长创造条件，做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。(H)	课程目标 1
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(H)	课程目标 2
教学能力	4.1 了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。(H)	课程目标 3
综合育人	6.1 了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。(M)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 学校体育的历史沿革和思想演变 1.1 古代社会的体育 1.2 现代学校体育的形成 1.3 中国学校体育的发展 重点与难点： 新世纪学校体育发展的趋势及学校体育思想的形成与发展	2	1. 学生了解体育与社会之间的关系，了解现代学校体育思想的形成与发展，了解中国学校体育思想的形成与发展。 2. 了解中国和西方古代、近代、现代学校体育发展的历史，把握社会转型与教育改革的密切关系；了解学校体育发展中的人文主义传统和科学主义传统及其历史地位。 3. 了解中国学校体育思想的发展脉络，把握学校体育发展的趋势；在此基础上能分析中国历史上人文主义体育思想	1. 讲解法 2. 讨论法	目标 2

		和科学主义体育思想在指导思想、目标、内容、方法及评价等方面的差异。		
<p>第2章 学校体育与学生的全面发展</p> <p>2.1 学校体育与学生身体发展</p> <p>2.2 学校体育与学生心理发展</p> <p>2.3 学校体育与学生的社会适应</p> <p>2.4 学校体育与学生动作发展</p> <p>重点与难点：学校体育对学生身体、心理和社会适应能力培养的要求及作用</p>	2	<p>1. 通过本章的学习,学生能正确认识与理解学校体育对学生发展的功能和意义;了解学生的身体形态、机能、体能发展、心理发展、社会性发展和动作发展的特点。</p> <p>2. 能根据中学生身体、心理、社会适应性发展的特点,正确提出开展学校体育的基本思路。</p> <p>3. 能将所学知识运用到学校体育实践中,以促进学生身体、心理、社会适应及体能等的全面发展。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 4
<p>第3章 我国学校体育目的与目标</p> <p>3.1 学校体育的结构与作用</p> <p>3.2 我国学校体育目的与目标</p> <p>3.3 实现学校体育目标的基本要求</p> <p>重点：学校体育目标的本质。</p> <p>难点：学校体育目标的几种取向。</p>	1	<p>1. 能够正确认识学校体育的结构,理解学校体育的目的与目标对开展学校体育工作的意义。</p> <p>2. 学生能明确认识学校体育目的与目标对于开展学校体育工作,提高学校体育工作效率的意义,明确制定学校体育目标应考虑的因素。</p> <p>3. 依据所学的基本理论、基本方法正确把握我国学校体育目标的基本内容。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法 (目标解读)</p>	目标 2

<p>第4章 学校体育的制度与组织管理</p> <p>4.1 我国现行学校体育制度与法规</p> <p>4.2 我国学校体育的组织与管理</p> <p>重点与难点：我国现行学校体育制度及相关法规，我国学校体育不同层面的管理机构与职能</p>	1	<p>1. 了解我国现行的学校体育制度基本内容，认识与理解学校体育重要政策法规的作用和意义。</p> <p>2. 明确我国学校体育宏观管理系统和微观管理系统各自的组织机构和主要职能。</p> <p>3. 把握我国现行的体育制度与法规的基础上，能对学生进行道德规范的教育、思想品德的养成、引导学生形成正确的价值观。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 提问法</p>	目标 2
<p>第5章 体育课程编制与实施</p> <p>5.1 体育课程的特点</p> <p>5.2 体育课程的学科基础</p> <p>5.3 体育与健康课程标准的制定</p> <p>5.4 体育与健康课程实施</p> <p>重点：体育课程的学科基础、体育课程标准制定的理念、思路及体育课程的编制过程；</p> <p>难点：体育课程实施的取向与策略，体育课程标准实施过程中应处理的关系。</p>	2	<p>1. 掌握体育课程的性质与特点；掌握体育课程的功能与价值及体育课程的学科基础。</p> <p>2. 能正确认识体育课程实施的本质，体育课程实施的取向和策略，体育课程实施过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。</p> <p>3. 理解体育课程的概念，利用对社会学、教育学、心理学的理解，解决体育教学中常见的问题。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>第6章 体育教学的特点、目标与内容</p> <p>6.1 体育教学的本质与特征</p> <p>6.2 体育教学（学习）目标</p> <p>6.3 体育教学内容</p> <p>重点： 体育教学过程与特征，体育教学目标的制定要求、方法</p> <p>难点： 编排体育教学内容的原则与方法</p>	2	<p>1. 正确认识体育教学的本质与特点。</p> <p>2. 认识把握体育学习目标的基本内涵与制定的基本要求，正确理解与编排体育教学内容。</p> <p>3. 利用合理有效的体育教学目标开展体育教学，正确选择创编体育教学内容，为学生提供有益的学习经验，保障体育教学目标的实现。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第7章 体育教学方法与组织</p> <p>7.1 体育教学方法</p> <p>7.2 体育教学组织管理</p> <p>重点： 各种体育教学方法的概念、注意事项，掌握常用体育教学方法的运用</p> <p>难点： 在实际教学实践合理选择并运用体育教学方法</p>	5	<p>1. 正确理解体育教学方法的本质、运用条件。</p> <p>2. 能够根据学校和学生的实际以及现有的学校体育资源等合理选择体育教学组织形式，正确有效地开展体育课堂管理。</p> <p>3. 掌握各种体育教学方法及每种体育教学方法运用中的注意事项，结合现代教育技术进行体育教学方法的选择和运用。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 提问法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第8章 体育教学设计</p> <p>8.1 体育教学设计概述</p> <p>8.2 体育教学设计的过程及要素</p>	4	<p>1. 学生能够正确认识教学设计和计划的编写方法和步骤；知道不同层次体育教学设计的支撑要素；掌握设计不同层次体育教学计划的要求。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 示例分</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>8.3 体育教学计划的设计</p> <p>重点: 掌握不同层次体育教学计划的方法、步骤与要求。</p> <p>难点: 根据要求在实际学习实践中制定出不同项目的课时教学计划</p>		<p>2. 学生在学习体育教学计划案例的基础上,能够参考有关资料尝试进行体育教学计划的设计与编写。</p> <p>3. 能够结合自己对教学设计的理解,批判性借鉴所提供的教学计划案例;并能够在实践中设计编写体育课时教学计划。</p>	析	
<p>第9章 体育与健康课程学习与教学评价</p> <p>9.1 体育与健康学习评价</p> <p>9.2 体育教师教学评价</p> <p>重点: 体育与健康学习评价的目标、内容、方法和标准</p> <p>难点: 体育与健康学习评价的运用; 及体育与健康评价的基本理论在当前学习评价中的运用及效果</p>	2	<p>1. 学生能够正确认识与理解体育与健康学习评价的目标、内容、方法和标准。</p> <p>2. 了解对体育教师教学评价的基本原则、评价的内容与方法并能将这些基本理论运用于分析与解决当前我国基础教育体育与健康课程的学习评价与体育教师的教学评价实践中。</p> <p>3. 能够运用体育与健康课程评价的方法,对学生的体育与健康课程学习进行客观、公正的评价,并培养学生自我评价和对他人评价的能力。</p>	1. 讲授法 2. 讨论法	目标 2 目标 3
<p>第11章 体育与健康课程资源的开发与利用</p> <p>10.1 体育与健康课程资源的性质与分类</p> <p>10.2 体育与健康课程内容资源的开发与利用</p> <p>10.3 体育场地设施资源的开发与利用</p> <p>10.4 人力资源的利用</p>	2	<p>1. 理解体育与健康课程资源开发与利用的意义。</p> <p>2. 树立体育与健康课程资源开发与利用理念,学会课程资源开发与利用的技能。</p> <p>3. 掌握竞技运动项目、民族传统体育活动、新兴运动项目等课程资源开发的基本方法,能够对基本的体育课程资源进</p>	1. 讲解法 2. 示例解析	目标 2 目标 3

<p>与开发</p> <p>重点与难点： 体育课程资源的分类，体育课程内容资源的开发与利用的技能</p>		<p>行开发与利用。</p>	
<p>第 11 章 体育课教学</p> <p>11.1 体育与健康课的类型与结构</p> <p>11.2 体育实践课的密度与运动负荷</p> <p>11.3 体育课的准备与分析</p> <p>重点： 结合课时体育教学计划理解体育与健康课的类型与结构</p> <p>难点： 体育实践课中合理时间的计算方法及练习密度等的计算方法</p>	<p>4</p>	<p>1. 正确认识与理解体育课的类型与结构；掌握体育课的密度与运动负荷；了解备好一节体育课的基本要求。</p> <p>2. 学会测定与分析体育课的密度与运动负荷；正确观摩体育课并能对其进行科学合理的分析。</p> <p>3. 学生能在掌握本章基本课堂教学知识的前提下，结合体育教学计划，进行体育教学的设计与实施。</p>	<p>1. 讲解法 2. 讨论法 3. 示例解析</p> <p>目标 2 目标 3</p>
<p>第 12 章 课外体育活动</p> <p>12.1 课外体育活动的性质与特点</p> <p>12.2 课外体育活动的组织形式</p> <p>12.3 课外体育活动的实施</p> <p>重点： 课外体育活动的性质与特点，俱乐部活动与小团体活动的形式</p>	<p>2</p>	<p>1. 正确认识课外体育活动的特点；了解课外体育活动的具体组织形式。</p> <p>2. 明确课外体育活动的目标；并能基本掌握课外体育活动的组织与实施。</p> <p>3. 学生能够运用本章的基本知识组织学校课外体育活动、社团活动等，传播体育文化，弘扬体育精神。</p>	<p>1. 讲解法 2. 讨论法</p> <p>目标 2 目标 3</p>

<p>与特点</p> <p>难点： 课外体育活动的组织与实施的具体操作要点</p>				
<p>第 13 章 学校课余体育训练</p> <p>13.1 学校课余体育训练的性质与特点</p> <p>13.2 学校课余体育训练的组织形式</p> <p>13.3 学校课余体育训练的实施</p> <p>重点： 学生运动员的选拔程序和训练方法的运用</p> <p>难点： 结合学校的田径运动会和单项比赛，正确运用运动员选拔的程序并能在课余体育训练中较熟练运用各种训练方法</p>	2	<p>1. 了解学校课余体育训练的性质和特点，明确开展体育训练的组织形式。</p> <p>2. 掌握学生运动员选拔的程序和各种训练计划制订的步骤，能够科学合理地安排体育训练的内容。</p> <p>3. 熟练运用各种运动训练方法开展学校课余体育训练实践，保证课余体育训练取得良好的效果。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 14 章 学校课余体育竞赛</p> <p>14.1 课余体育竞赛的特点</p> <p>14.2 课余体育竞赛的组织形式</p> <p>14.3 学校课余体育竞赛的实施</p> <p>重点： 课余体育竞赛的特点，课余体育竞赛的</p>	2	<p>1. 了解课余体育竞赛的特点，掌握开展各种类型的课余体育竞赛的技能。</p> <p>2. 学会制订学校体育竞赛计划与规程。</p> <p>3. 学生能够根据课余体育竞赛的特点及课余体育竞赛的方法，共同有效地组织开展学校课余体育竞赛，正确进行课余体育竞赛成绩、名次的评定。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 示例解析</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

方法 难点： 课余体育竞赛方法与技能在实践中的运用；竞赛计划与规程的制定				
第 15 章 体育教师 15.1 体育教师的特征 15.2 体育教师的工作与研究 重点与难点： 体育教师的特征、体育教师的工作和特点	2	1. 了解体育教师的基本工作内容；基本工作特点、性质；基本特征。 2. 学生能根据体育教师的特点、工作内容情况，结合自己的情况提出需要提高的地方和具体的措施。 3. 遵循教育规律、遵守教师职业道德规范，关爱学生、尊重学生人格，做学生锤炼品格、学习知识的引路人。	1. 讲解法 2. 提问法	目标 1 目标 4
第 16 章 体育教师的职业培训与终身学习 16.1 体育教育专业的学科学习 16.2 体育教育专业的见习与实习 16.3 体育教师的在职培训 16.4 体育教师的终身学习 重点与难点： 体育教育专业的见习与实习及体育教师在职培训的意义	1	1. 全面了解体育教师职业培训的过程，并能理解终身学习的概念及其特征，认识到体育教师终身学习的必要性。 2. 树立终身学习的思想，以适应未来学习化社会对体育教师的要求。 3. 能运用多种方法和手段获取体育学科的相关知识，强化专业发展意识；能够结合教学实践进行实证研究。	1. 讲解法 2. 讨论法	目标 1 目标 4

五、课程考核及成绩评定

8. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末	平时考核			评定依据
		考核 60%	考勤 10%	作业（实 践） 10%	课堂表 现 20%	
目标 1: 具有端正的工作态度、牢固的专业思想、饱满的工作热情、广博的科学文化基础知识,能够与时俱进,不断完善自我;关注学生的学习状态、学习态度、情感,尊重学生人格,成为有理想信念、有道德情操、有仁爱之心的好老师。	体育教师的工作与研究、体育教师的特征、体育教师的在职培训	15	25		20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩
目标 2: 使学生较全面系统地学习并掌握学校体育的历史沿革,基本知识、基本理论,课堂教学的基本方法技能,课外体育活动的组织实施及体育课程编制与实施的基本步骤和理念,理论与实践相结合,培养学生独立思考,提高分析问题与解决问题的能力。	学校体育的形成与发展、我国学校体育目的与目标、体育与健康课程资源的开发与利用、教学方法、教学计划、体育与健康课程实施学习评价、体育课程的特点、课堂教学、课外体育活动、训练与竞赛	40	25	45	35	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 作业（实践） 4. 期末考试成绩

目标3: 运用学校体育的基本理论和方法, 分析解决学校体育教学、课外活动、训练、竞赛、课程实施过程中遇到的问题; 运用现代教育技术, 进行体育教学的设计、实施和评价; 依据中学体育与健康课程标准的设计理念及要求、中学生身心发展的特点, 结合教学实践进行科学研究, 具有较好的教研能力。	体育课堂教学、体育教师、体育教学组织管理、体育教师的职业培训与终身学习、体育与健康课程资源的开发与利用、教学方法、教学计划、体育与健康课程实施学习评价、体育课程的特点、课堂教学、课外体育活动、训练与竞赛	35	25	45	25	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业(实践)
目标4: 了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律, 明确学校体育的地位与作用, 传播体育文化, 弘扬体育精神, 促进学生终身体育意识的养成。	学校体育与学生的全面发展、体育教师、体育教师的职业培训与终身学习	10	25	10	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业(实践)
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标1: 具有端正的工作态度、牢固的专业思想、饱满的工作热情、广博的科学文化基础知识,能够与时俱进,不断完善自我;关注学生的学习状态、学习态度、情感,尊重学生人格,成为有理想信念、有道德情操、有仁爱之心的好老师。</p>	<p>具有正确的教师观、学生观,在体育教学实践中,尊重学生人格,对学生富有爱心、责任心,对工作耐心、细心,积极为学生成长创造条件,做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。</p>	<p>具有正确的教师观、学生观,在体育教学实践中,尊重学生人格,对学生富有爱心、责任心,对工作耐心、细心,积极为学生成长创造条件,做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。</p>	<p>具有正确的教师观、学生观,在体育教学实践中,尊重学生人格,对学生富有爱心、责任心,对工作耐心、细心,积极为学生成长创造条件,做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。</p>	<p>具有正确的教师观、学生观,在体育教学实践中,尊重学生人格,对学生富有爱心、责任心,对工作耐心、细心,积极为学生成长创造条件,做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。</p>	<p>具有正确的教师观、学生观,在体育教学实践中,尊重学生人格,对学生富有爱心、责任心,对工作耐心、细心,积极为学生成长创造条件,做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。</p>
<p>目标2: 使学生较全面系统地学习并掌握学校体育的历史沿革,基本知识、基本理论,课堂教学的基本方法技能,课外体育活动的组织实施及体育课程编制与实施的基本步骤和理念,理论与实践相结合,</p>	<p>非常系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>	<p>比较系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>	<p>系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>	<p>基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>	<p>不系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。</p>

<p>培养学生独立思考，提高分析问题与解决问题的能力。</p>					
<p>目标3: 运用学校体育的基本理论和方法，分析解决学校体育教学、课外活动、训练、竞赛、课程实施过程中遇到的问题；运用现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价；依据中学体育与健康课程标准的设计理念及要求、中学生身心发展的特点，结合教学实践进行科学研究，具有较好的教研能力。</p>	<p>非常了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，并能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>比较了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，并能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，并能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>基本了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，并能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>不太了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，并能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>

<p>目标 4:了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，明确学校体育的地位与作用，传播体育文化，弘扬体育精神，促进学生终身体育意识的养成。</p>	<p>非常了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>比较了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>基本了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>不太了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，能把握中学生身心发展的规律和特点，掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>
--	--	--	--	--	--

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考勤、课堂表现、作业（实践）等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业（实践 10%）+课堂表现 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业人才培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《学校体育学》开课时间为第三学期。

大纲执笔人：杨彩云

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技能学习与控制》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技能学习与控制	课程名称英文	Motor Learning and Control
课程代码	19100110010	课程类别	专业学科核心课程
适用专业	体育教育	先修课程	体育心理学、运动生理学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《运动技能学习与控制》，王树明主编，北京：高等教育出版社，2018（第1版）		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 张忠秋译, R. A. Magil 著. 运动技能学习与控制, 中国轻工业出版社, 2006 年 2. 张英波. 动作学习与控制, 北京体育大学出版社, 2003 年 3. 杨锡让. 实用运动技能学, 高等教育出版社, 2004 年 4. 张力为, 任未多 (编著). 体育运动心理学研究进展, 高等教育出版社, 2000 年 5. 李伯季等. 教育心理学, 华东师范大学出版社, 1993 年 6. 章士嵘. 认知科学导论, 人民出版社, 1992 年 		
考核评定及比例	总成绩=试卷笔试考试(60%)+期中测试(20%小论文或专题口试)+平时成绩(10%考勤+10%课堂表现或作业)		
网络教学资源	《运动技能学习与控制》中国大学 MOOC (慕课)		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	张华丽
课程实施者	郝剑 张华丽		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 了解相关学科知识，如教育学、运动生理学、运动心理学，运动解剖学等，系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。【毕业要求 3.1】

课程目标 2. 掌握运动技能学习与控制的基本理论和技能，能够联系其他相关学科知识，理解体育学科在社会生活中的实践价值，具备良好的体育核心素养。

【毕业要求 3.2】

课程目标 3. 结合中学生身心发展特点与中学体育学科及课程标准特征，解决体育教学实践问题，不断增强体育教学与训练能力。【毕业要求 4.1】

课程目标 4. 不断学习国内外有关本课程的先进理论知识，主动适应并寻求发展与提升，初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。【毕业要求 7.2】

课程目标 5. 遇到问题能够及时反思并分析和解决问题，能够针对运动技能学习与控制及相关学科的研究成果，提出分析和评价意见，提高独立思考、分析与解决问题的能力【毕业要求 7.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(M)	课程目标 1
	3.2 理解体育学科知识体系的基本思想和方法，了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。(M)	课程目标 2
教学能力	4.1 了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。(L)	课程目标 3
学会反思	7.2 学会基于质疑、求证和判断进行独立思考，初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。(M)	课程目标 4
	7.3 能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。(M)	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 运动技能学习与控制概述 1.1 运动技能 1.2 运动技能与人类发展 1.3 运动技能的学科体系 1.4 运动技能学习与控制的研究 重点： 运动技能的概念、组成、分类和特征 难点： 运动技能学习与控制的学科基础及其研究历史与现状	2	教学目的： 1. 使学生了解运动技能学习与控制的研究历程，理解运动技能学习与控制的概念和内涵； 2. 通过对运动技能与人类发展的理解，能够使用多种方法进行运动控制训练； 3. 通过案例和实践教学，让学生理解运动技能学习与控制的重要作用。 教学要求： 理解运动技能与人类发展的关系，熟知运动技能学习与控制的学科基础及其研究历史与现状。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 1 目标 2

<p>第2章 运动中的信息加工</p> <p>2.1 信息加工</p> <p>2.2 信息加工的三个阶段</p> <p>2.3 信息加工与知觉预判</p> <p>2.4 运动中的记忆</p> <p>重点: 信息加工、知觉预判、运动记忆的有效性策略</p> <p>难点: 个体如何对熟练运动进行信息加工以及如何促进运动记忆</p>	4	<p>教学目的:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解信息加工三个阶段的组成要素, 并能够理解信息加工速度与反应时之间的关系; 2. 理解知觉预判的意义, 了解影响运动员知觉预判的因素, 提高运动中知觉预判的自觉性; 3. 掌握促进运动记忆的有效策略, 在体育教学与训练实践中加以运用。 <p>教学要求: 重点掌握运动中信息加工的过程以及影响信息加工速度的诸因素, 促进运动记忆有效性策略的实施。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p>	目标 1
<p>第3章 运动能力与个体差异</p> <p>3.1 运动能力</p> <p>3.2 运动能力的个体差异</p> <p>3.3 运动能力的预测</p> <p>重点: 运动能力的个体差异</p> <p>难点: 运动能力的预测</p>	2	<p>教学目的:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生了解专家与新手产生技能操作绩效差异的原因; 掌握能力、技能、运动能力、一般运动能力的基本概念; 理解影响运动能力个体差异的因素; 2. 通过对影响运动能力个体差异因素的分析, 掌握运动能力预测的方法。 3. 让学生积极进行跨界选材讨论, 进一步明确运动能力个体差异的内涵。 <p>教学要求: 了解运动能力的分类, 理解影响运动能力个体差异的因素, 能够运用所学知识对运动能力进行科学预测。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标 3
<p>第4章 感觉系统对运动控制的作用</p> <p>4.1 感觉系统与闭环控制</p> <p>4.2 视觉与动作控制</p> <p>4.3 听觉与动作控制</p> <p>4.4 本体感觉与运动控制</p> <p>4.5 前馈对动作控制的影响</p> <p>重点: 各种感觉信息在动作控制中的作用及意义</p> <p>难点: 感觉信息是如何影响运动控制的</p>	2	<p>教学目的:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生了解感觉、闭环控制系统、反馈等的概念; 熟知感觉系统对运动控制的作用; 熟悉本体感觉和视觉在运动控制中的应用; 2. 通过感觉系统对运动控制作用的学习和理解, 让学生切实掌握本体感觉和视觉信息在运动中的应用 3. 让学生认识本体感觉的促进方法并在训练者加以应用。 <p>教学要求: 了解运动控制过程中的各种感觉信息及其对运动控制的影响, 提高对感觉系统的运动认知。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

<p>第5章 运动中的中枢控制</p> <p>5.1 中枢控制与开环控制系统</p> <p>5.2 动作程序理论</p> <p>5.3 运动中的中枢控制</p> <p>重点: 中枢控制的模型、机制、动作程序理论</p> <p>难点: 中枢系统是如何控制动作的</p>	2	<p>教学目的:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解几种典型的运动中的中枢控制,掌握动作程序的概念、一般程序理论及其局限性; 2. 理解中枢控制的机制,理解开环控制系统的模型及其与闭环控制系统模型的区别; 3. 方法类目标:掌握具体运动中的中枢系统是如何控制动作的,并在实践中加以运用。 <p>教学要求: 掌握运动中的中枢控制运行机制,加强理论和实际的联系,理解具体运动中的中枢系统是如何控制动作的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第6章 注意与运动技能的控制</p> <p>6.1 注意概述</p> <p>6.2 注意理论</p> <p>6.3 注意与运动的控制</p> <p>重点: 注意的机制和研究范式、注意理论</p> <p>难点: 注意与运动的控制</p>	2	<p>教学目的:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使学生了解注意的概念、机制及研究范式,了解单通道过滤器理论、有限容量理论、多重资源理论,了解视觉选择性注意的研究方法。 2. 理解视觉搜索与运动技能学习的关系; 3. 掌握注意资源有限性在运动技能学习中的应用;掌握双重任务、次任务技术在运动技能学习与控制中的应用。 <p>教学要求: 正确理解注意与运动技能控制的关系,掌握注意资源有限性在运动技能学习中的应用,强化注意在运动技能控制中的作用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲授法 2. 启发法 	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第7章 运动技能的协调与控制</p> <p>7.1 运动技能协调控制概述</p> <p>7.2 非连续性运动技能的协调控制</p> <p>7.3 连续性运动技能的协调控制</p> <p>7.4 其他类型的协调</p> <p>重点: 非连续性和连续性运动技能的协调控制</p> <p>难点: 速度-准确性权衡、动力系统理论</p>	4	<p>教学目的:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉动力系统理论的观点及核心概念,了解几种典型的非连续性运动技能的协调控制; 2. 掌握影响速度-准确性权衡的影响因素及实际应用,描述连续性运动技能协调控制的特点; 3. 掌握例举的方法与技巧,理论联系实际,使学生能够获得积极的实践体验。 <p>教学要求: 使学生能够分析运动技能协调与控制的过程,掌握影响速度-准确性权衡的影响因素及实际应用,熟悉动力系统理论的观点及核心概念。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲授法 2. 启发法 3. 演示法 	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第8章 动作技能的准</p>		<p>教学目的:</p>		

<p>备与安排</p> <p>8.1 练习动机的激发</p> <p>8.2 练习量的安排</p> <p>8.3 动作练习的特异性</p> <p>8.4 运动技能的准备</p> <p>8.5 影响动作准备的因素</p> <p>重点: 练习动机的激发、练习量的安排以及动作练习的特异性</p> <p>难点: 运动技能的准备和影响动作准备的因素</p>	4	<p>1. 激发学生运动技能学习兴趣的方法, 让学生理解过度学习、动作练习特异性等概念, 理解影响动作准备的因素: 任务和情景特征; 个体状态;</p> <p>2. 让学生理解感觉、背景、迁移加工与动作练习特异性的关系, 理解运动技能准备的多种准备形式; 能够进行依据相关理论在技能练习过程进行指导;</p> <p>3. 掌握运动中过度学习的策略, 并能够依据过度学习理论进行练习量的合理安排。</p> <p>教学要求: 帮助学生弄懂练习动机如何激发、练习量如何安排以及动作练习的特异性是什么, 掌握运动技能练习中过度学习的策略、运动技能的准备和影响动作准备的因素。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标 3</p> <p>目标 4</p>
<p>第 9 章 运动技能学习概述</p> <p>9.1 运动技能学习概念</p> <p>9.2 运动技能学习的理论</p> <p>9.3 运动技能学习的阶段</p> <p>9.4 运动技能学习的测量与评价</p> <p>9.5 运动技能学习的基本特征</p> <p>重点: 运动技能学习的概念、理论基础、学习阶段以及基本特征</p> <p>难点: 如何进行运动技能学习的测量与评价</p>	4	<p>教学目的:</p> <p>1. 让学生掌握运动技能学习的概念、基本理论, 理解运动技能学习的行程阶段及特征、测量与评定方法, 理解运动技能学习过程中的基本特征, 熟练掌握运动技能学习的基本特征和三阶段模型理论, 并能运用三阶段理论进行教学;</p> <p>2. 调动学生学习的积极性, 通过运动技能学习形成的阶段特征培养学生自学能力和克服困难, 运用学习三阶段模型理论激发学生积极思考;</p> <p>3. 通过本章的学习, 运用分组讨论以调动学生学习中的团队合作意识, 通过课堂提问, 创设情境引导学生分析和解决实际问题的能力, 最终养成运用运动技能相关理论进行教学的习惯。</p> <p>教学要求: 理解运动技能学习的概念、理论基础和基本特征, 掌握运动技能学习的测量与评价方法。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 10 章 运动技能的示范与指导</p> <p>10.1 运动技能的示范</p> <p>10.2 运动技能的指导</p> <p>重点: 运动技能的示范与指导</p>		<p>教学目的:</p> <p>1. 掌握运动技能示范的概念及其在运动技能学习过程中的作用, 了解运动技能指导的注意事项;</p> <p>2. 理解运动技能示范的理论、理解运动技能观察学习的基本理论, 掌握运动技</p>		

<p>难点：如何有效应用运动技能示范和指导的方法</p>	2	<p>能示范的影响因素；</p> <p>3. 运用运动技能示范和指导的方法，结合实践教学与训练，做到理论联系实际，学以致用，进而获得积极的实践体验。</p> <p>教学要求：掌握运动技能示范的概念及其在运动技能学习过程中的作用，掌握有效应用运动技能示范和指导的方法并加以运用。</p>	<p>1. 讲授法 2. 演示法</p>	<p>目标 3 目标 4</p>
<p>第 11 章运动技能的练习</p> <p>11.1 集中练习与分散练习</p> <p>11.2 固定练习与变换练习</p> <p>11.3 组块练习与随机练习</p> <p>11.4 整体练习与分解练习</p> <p>11.5 心理练习</p> <p>11.6 模拟练习</p> <p>重点：运动技能练习的多种形式及运用</p> <p>难点：练习的条件在实际教学环境中是如何影响技能学习和练习绩效的</p>	4	<p>教学目的：</p> <p>1. 使学生了解练习的变异性对运动技能保持与迁移的影响，了解心理练习的作用机制；</p> <p>2. 理解背景干扰的理论假说，练习分配对运动技能学习的影响，集中练习与分散练习的异同，能够根据运动技能练习的特点选择和应用运动技能练习的方式；</p> <p>3. 掌握多种练习方式的特点和方法，并能在运动技能练习中合理应用。</p> <p>教学要求：掌握影响运动技能练习效果的各种变量，了解各种技能练习方法是如何运用于实际教学和训练中去的。</p>	<p>1. 讲授法 2. 启发法 3. 讨论法 4. 演示法</p>	<p>目标 3 目标 5</p>
<p>第 12 章 运动技能学习的反馈</p> <p>12.1 反馈与追加反馈</p> <p>12.2 追加反馈的作用</p> <p>12.3 运动技能的追加反馈</p> <p>12.4 体育教学中的追加反馈</p> <p>重点：追加反馈的作用、形式、内容、频率及时机</p> <p>难点：体育教学中追加反馈频率和时机的把握</p>	2	<p>教学目的：</p> <p>1. 让学生了解追加反馈对运动技能的促进及阻碍作用，初步掌握反馈与追加反馈的概念，熟练掌握体育教学中提供追加反馈的必要性、频率和时机，并能运用三阶段理论进行教学；</p> <p>2. 培养学生在分组讨论过程中积极参与的能力，在发言过程中充分展示自我的能力，培养学生克服困难、挑战自我的能力；</p> <p>3. 通过自主练习，分组讨论，小组竞赛让学生初步掌握体育教学中提供追加反馈的必要性、频率和时机。</p> <p>教学要求：了解追加反馈在动作技能学习中的作用机制，学会将追加反馈应</p>	<p>1. 讲授法 2. 启发法 3. 演示法</p>	<p>目标 1 目标 4 目标 5</p>

		用到实际教学中去,提高学生教学反思的能力水平。		
第 13 章 动作技能的保持与迁移 13.1 技能的保持与迁移概述 13.2 动作技能的保持 13.3 动作技能的迁移 重点: 动作技能的保持、迁移及应用 难点: 不同类型迁移的机制	2	教学目的: 1. 熟知动作技能领域中保持与迁移的基本概念,理解动作技能正向迁移与负向迁移的区别; 2. 理解不同类型迁移的机制,掌握技能保持和迁移的测试; 3. 掌握如何对技能保持与迁移进行测量,学会将技能迁移的基本原理运用到体育教学实际中去,学以致用。 教学要求: 理解不同类型迁移的机制,学会将动作技能保持与迁移的基本原理运用到体育教学实践中去,帮助学习者理解学习的过程和运动技能操作的本质过程。	1. 讲授法 2. 讨论法	目标 3 目标 5

五、课程考核及成绩评定

9. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核 60%	平时考核		期中测试 (小论文 或专题口 试 20%)	评定依据
			考勤 10%	课堂表现 或作业 10%		
目标 1: 了解相关学科知识, 如教育学、运动生理学、运动心理学, 运动解剖学等, 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	运动技能学习与控制概述、运动中的信息加工、感觉系统对运动控制的作用、运动中的中枢控制、注意与运动技能的控制、运动技能的协调与控制、运动技能学习的反馈	25	20	25	20	1. 课堂出勤 2. 课堂表现/作业 3. 期中测试 4. 期末考试成绩
目标 2: 掌握运动技能学习与控制的基本理论和技能, 能够联系其他相关学科知识, 理解体育学科在社会生活中的实践价值, 具备良好的体育核心素养。	运动技能学习与控制概述、感觉系统对运动控制的作用、运动中的中枢控制、运动技能的协调与控制、运动技能学习概述	25	20	20	25	1. 课堂出勤 2. 课堂表现/作业 3. 期中测试 4. 期末考试成绩

目标 3: 结合中学生身心发展特点与中学体育学科及课程标准特征, 解决体育教学实践问题, 不断增强体育教学与训练能力。	运动能力与个体差异、注意与运动技能的控制、运动技能的协调与控制、动作技能的准备与安排、运动技能学习概述、运动技能的示范与指导、运动技能的练习、动作技能的保持与迁移	15	20	15	20	1. 课堂出勤 2. 课堂表现/作业 3. 期中测试 4. 期末考试成绩
目标 4: 不断学习国内外有关本课程的先进理论知识, 主动适应并寻求发展与提升, 初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。	动作技能的准备与安排、运动技能的示范与指导、运动技能学习的反馈	15	20	20	20	1. 课堂出勤 2. 课堂表现/作业 3. 期中测试 4. 期末考试成绩
目标 5: 遇到问题能够及时反思并分析和解决问题, 能够针对运动技能学习与控制及相关学科的研究成果, 提出分析和评价意见, 提高独立思考、分析与解决问题的能力。	运动技能的练习、运动技能学习的反馈、动作技能的保持与迁移	20	20	20	15	1. 课堂出勤 2. 课堂表现/作业 3. 期中测试 4. 期末考试成绩
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 了解相关学科知识,如教育学、运动生理学、运动心理学,运动解剖学等,系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	非常了解相关学科知识,如教育学、运动生理学、运动心理学,运动解剖学等,系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,非常理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	比较了解相关学科知识,如教育学、运动生理学、运动心理学,运动解剖学等,较为系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,比较理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	了解相关学科知识,如教育学、运动生理学、运动心理学,运动解剖学等,掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本了解相关学科知识,如教育学、运动生理学、运动心理学,运动解剖学等,基本掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,基本理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	不了解相关学科知识,如教育学、运动生理学、运动心理学,运动解剖学等,不能够掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,不理解“三基”在体育学科教学中的重要性。
目标2: 掌握运动技能学习与控制的基本理论和技能,能够联系其他相关学科知识,理解体育学科在社会生活中的实践价值,具备良好的体育核心素养。	系统掌握运动技能学习与控制的基本理论和技能,能够系统地联系其他相关学科知识,十分理解体育学科在社会生活中的实践价值,具备非常良好的体育核心素养。	较为系统掌握运动技能学习与控制的基本理论和技能,能够较为系统地联系其他相关学科知识,比较理解体育学科在社会生活中的实践价值,具备较为良好的体育核心素养。	掌握运动技能学习与控制的基本理论和技能,能够联系其他相关学科知识,理解体育学科在社会生活中的实践价值,具备良好的体育核心素养。	基本掌握运动技能学习与控制的基本理论和技能,能够基本联系其他相关学科知识,基本理解体育学科在社会生活中的实践价值,具备基本良好的体育核心素养。	不能掌握运动技能学习与控制的基本理论和技能,不能够联系其他相关学科知识,不理解体育学科在社会生活中的实践价值,没有具备良好的体育核心素养。
目标3: 结合中学生身心发展特点与中学体育学科及课程标准特征,解决体育教学实践问题,不断增强体育教学与训练能力。	系统结合中学生身心发展特点与中学体育学科及课程标准特征,系统解决体育教学实践问题,不断增强体育教学与训练能力。	较为系统地结合中学生身心发展特点与中学体育学科及课程标准特征,较为系统地解决体育教学实践问题,不断增强体育教学与训练能力。	结合中学生身心发展特点与中学体育学科及课程标准特征,解决体育教学实践问题,不断增强体育教学与训练能力。	基本结合中学生身心发展特点与中学体育学科及课程标准特征,基本解决体育教学实践问题,不断增强体育教学与训练能力。	不能够结合中学生身心发展特点与中学体育学科及课程标准特征,不能够解决体育教学实践问题,不能不断增强体育教学与训练能力。

<p>目标 4: 不断学习国内外有关本课程的先进理论知识,主动适应并寻求发展与提升,初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。</p>	<p>系统地不断学习国内外有关本课程的先进理论知识,主动适应并寻求发展与提升,系统地初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。</p>	<p>较为系统地不断学习国内外有关本课程的先进理论知识,主动适应并寻求发展与提升,较为系统地初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。</p>	<p>不断学习国内外有关本课程的先进理论知识,主动适应并寻求发展与提升,初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。</p>	<p>基本能够不断学习国内外有关本课程的先进理论知识,主动适应并寻求发展与提升,基本初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。</p>	<p>不能不断学习国内外有关本课程的先进理论知识,不能主动适应并寻求发展与提升,不能初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。</p>
<p>目标 5: 遇到问题能够及时反思并分析和解决问题,能够针对运动技能学习与控制及相关学科的研究成果,提出分析和评价意见,提高独立思考、分析与解决问题的能力。</p>	<p>遇到问题完全能够及时反思并分析和解决问题,能够系统针对运动技能学习与控制及相关学科的研究成果,提出分析和评价意见,完全能够提高独立思考、分析与解决问题的能力。</p>	<p>遇到问题比较能够及时反思并分析和解决问题,能够较为系统针对运动技能学习与控制及相关学科的研究成果,提出分析和评价意见,比较能够提高独立思考、分析与解决问题的能力。</p>	<p>遇到问题及时反思并分析和解决问题,能够针对运动技能学习与控制及相关学科的研究成果,提出分析和评价意见,能够提高独立思考、分析与解决问题的能力。</p>	<p>遇到问题基本能够及时反思并分析和解决问题,能够基本针对运动技能学习与控制及相关学科的研究成果,提出分析和评价意见,基本能够提高独立思考、分析与解决问题的能力。</p>	<p>遇到问题不能够及时反思并分析和解决问题,不能够针对运动技能学习与控制及相关学科的研究成果,提出分析和评价意见,不能够提高独立思考、分析与解决问题的能力。</p>

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考核、期中测试等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=期末试卷笔试考试(60%)+期中测试(20%小论文或专题口试)+平时成绩
(10%考勤+10%课堂表现或作业)

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《运动技能学习与控制》授课对象是大三第一学期。

大纲执笔人：张华丽

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动解剖学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	运动解剖学	课程名称英文	Sports Anatomy
课程代码	20100110002	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	生物、生理卫生
总学时	56	课程学分	4
选用教材	《运动解剖学》（第三版），李世昌主编，北京：高等教育出版社，2015年。		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《运动解剖学》，运动解剖学编写组编，北京体育大学出版社，2013年。 2. 《运动解剖学》，李世昌主编，高等教育出版社，2006年。 3. 《人体解剖学》，卢义锦主编，高等教育出版社，2001年。 4. 《运动解剖学》，胡声宇主编，人民体育出版社，2000年。 		
网络教学资源	中国大学 MOOC “运动解剖学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末闭卷考试成绩（60%）		
课程负责人	康云娜 讲师	大纲执笔人	康云娜、朱红香
课程实施者	康云娜		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 使学生较全面、系统地学习并掌握运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、心血管系统、神经系统等基本结构及体育运动对身体结构的影响。熟练掌握运动解剖学的基本原理，理论联系实际，加强实践环节，培养学生运用理论指导运动的实践能力。【毕业要求 3.2】

课程目标 2. 熟悉人体结构与运动技术的关系，能够熟练运用运动解剖学基本理论指导各类体育运动实践。根据不同项目的运动特点，结合发展全身各类素质的常用练习方法，指导不同年龄中学生进行科学合理的体育健身锻炼。通过小组讨论和竞赛，理解学习共同体和团队协作的意义和作用，具有合作意识和团队精神。【毕业要求 4.3】

课程目标 3. 能够熟练运用运动解剖学原理，结合国内外运动解剖学研究的先进理念，针对体育运动实践中遇到的实际问题，能够运用批判性思维，解决教育教学中的实际问题，实现自我发展与提升。【毕业要求 7.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.2 理解体育学科知识体系的基本思想和方法，了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。(H)	课程目标 1
教学能力	4.3 具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验，能够依据体育课程标准，针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点，运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价，完成课堂教学任务，获得教学体验。(M)	课程目标 2
学会反思	7.3 能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。(L)	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
绪论 [重点]: 运动解剖学的基本术语 [难点]: 运动解剖学的基本观点和方法、基本术语	2	1. 熟悉运动解剖学的定义及地位, 了解运动解剖学的发展历程, 基本熟悉运动解剖学的研究内容, 初步掌握运动解剖学的基本术语。 2. 掌握学习运动解剖学的基本观点, 能运用科学的观点发现问题、分析问题, 并能解决体育运动中的实际问题。 3. 熟悉学习运动解剖学的方法, 能够理解手、眼、脑协同运用在学习运动解剖学中的作用, 结合教师引导, 建立正确的学习方法。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 1
第 1 章 人体组成的结构基础 1.1 细胞和细胞间质 1.2 基本组织 重点: 细胞的结构及主要细胞器的功能; 四大基本组织的形态、结构、分布与主要功能 难点: 线粒体的结构; 组织分类与主要功能	2	1. 了解人体细胞核、细胞间质的结构, 掌握组织的概念。 2. 掌握组织的概念、四大基本组织的形态、结构、分布与主要功能。 3. 熟悉微观结构的观察。	1. 讲授法 2. 演示法	目标 1
第 2 章 运动系统 2.1 概述 2.2 上肢的结构与运动 2.3 下肢的结构与运动 2.4 躯干和颅的结构与运动 2.5 体育动作的解剖学分析与应用 2.6 运动对运动系统的影响 重点: 骨、关节与肌肉的结构; 关节的运动; 动作分析的基本理论 难点: 体育动作的解剖学分析	30	1. 掌握骨的一般形态和构造, 全身各骨的形态结构和功能, 关节的基本结构、辅助结构和运动形式, 全身大关节的组成、形态特征及运动形式, 骨骼肌的一般形态、构造及辅助结构, 躯干肌、上肢肌和下肢肌的组成、位置和功能。 2. 结合体育教学、训练实践以及健身活动, 能灵活分析和应用体育运动动作的解剖学分析。 3. 熟悉发展上肢、下肢、躯干主要肌群力量与伸展性的练习方法。掌握常见体育运动动作的解剖学分析的一般方法。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 演示法	目标 1 目标 2 目标 3
第 3 章 消化系统 3.1 概述		1. 掌握消化系统的组成、消化道的分部, 肝的形态、位置和功能, 熟悉胃		

<p>3.2 消化管 3.3 消化腺 3.4 体育运动对消化系统的影响</p> <p>重点:消化系统的组成与功能、肝的形态结构 难点:肝的形态结构</p>	3	<p>的形态、位置和功能,小肠的形态、位置和功能,了解大肠的分部和各部的位置和功能。</p> <p>2.熟悉体育运动对消化系统的影响。</p> <p>3.能够结合消化系统的特点,科学安排饮食与运动。</p>	<p>1.讲授法 2.启发法 3.演示法</p>	<p>目标1 目标2</p>
<p>第4章 呼吸系统</p> <p>4.1 概述 4.2 呼吸道 4.3 肺 4.4 运动对呼吸系统的影响</p> <p>重点:呼吸系统的组成、肺的功能 难点:肺的结构和功能、气血屏障</p>	2	<p>1.掌握呼吸系统的组成和呼吸道的分部,熟悉肺的位置、形态和结构。</p> <p>2.了解肺小叶的微细结构与气血屏障的概念。</p> <p>3.熟悉体育运动对呼吸系统的影响,养成正确的呼吸习惯。</p>	<p>1.讲授法 2.讨论法 3.启发法</p>	<p>目标1 目标2</p>
<p>第5章 泌尿系统</p> <p>5.1 概述 5.2 肾 5.3 输尿管道 5.4 运动对泌尿系统的影响</p> <p>重点:泌尿生殖系统的组成和功能、肾的微观结构 难点:肾的微观结构</p>	2	<p>1.掌握泌尿生殖系统的组成和功能概况,熟悉肾的位置、形态和结构,输尿管、尿道和膀胱的结构和功能。</p> <p>2.掌握肾的微细结构及功能,熟悉尿液的生成过程。</p> <p>3.了解体育运动对泌尿系统的影响,合理安排运动强度。</p>	<p>1.讲授法 2.启发法 3.演示法</p>	<p>目标1 目标2</p>
<p>第6章 生殖系统</p> <p>6.1 概述 6.2 男性生殖器 6.3 女性生殖器 6.4 运动对生殖系统的影响</p> <p>重点:男、女性生殖系统的组成,运动对生殖系统的影响 难点:睾丸、卵巢的结构和功能</p>	1	<p>1.熟悉男、女性生殖系统的组成,睾丸、卵巢的位置、结构和功能。</p> <p>2.了解男、女性内生殖器的形态结构。</p> <p>3.熟悉运动对生殖系统的影响,提高运动中自我保护意识。</p>	<p>1.讲授法 2.演示法</p>	<p>目标1</p>
<p>第7章 脉管系统</p> <p>7.1 概述 7.2 心血管系统 7.3 淋巴系统 7.4 运动对脉管系统的影响</p>	6	<p>1.掌握脉管系统的组成、血液循环的途径,熟悉心的位置、外形、心的各腔结构,熟悉心传导系的组成和功能,了解淋巴系统的组成和功能。</p> <p>2.熟悉主动脉的位置、分布及各部主要分支,体表能触到的动脉及压迫止</p>	<p>1.讲授法 2.演示法 3.讨论法</p>	<p>目标1 目标2</p>

<p>重点: 心脏的结构、动脉血管的分布</p> <p>难点: 心脏的结构、全身血管分布</p>		<p>血的部位, 上、下腔静脉系的组成和容纳范围, 肝门静脉系的组成和结构特征。学会运动中自我保护及必备的急救常识。</p> <p>3. 熟悉运动对心血管形态结构的影响。</p>		
<p>第 8 章 神经系统</p> <p>8.1 概述</p> <p>8.2 中枢神经系统</p> <p>8.3 周围神经系统</p> <p>8.4 神经传导通路</p> <p>8.5 运动对神经系统的影响</p> <p>重点: 神经系统的组成、功能与常用术语</p> <p>难点: 脊髓、脑及其神经的结构功能和分布、神经传导通路</p>	4	<p>1. 掌握神经系统的区分及各部的组成。熟悉脊髓的位置、形态和功能; 了解脑的位置、分类、功能。了解脊神经的组成、分部、纤维成分和分支概况, 了解 12 对脑神经的名称、性质、连接脑部位和分布概况, 内脏运动神经与躯体运动神经的主要区别, 交感神经与副交感神经的主要区别。</p> <p>2. 了解躯干、四肢深、浅感觉传导通路, 头面部浅感觉传导通路, 视觉传导通路及瞳孔对光反射的特点。</p> <p>3. 了解体育运动对神经系统功能的影响。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	目标 1
<p>第 9 章 感觉器官</p> <p>9.1 概述</p> <p>9.2 视器</p> <p>9.3 前庭器官</p> <p>9.4 本体感受器</p> <p>9.5 运动对感觉器官的影响</p> <p>重点: 视器、前庭蜗器的组成和功能</p> <p>难点: 眼球、内耳的结构和功能</p>	2	<p>1. 熟悉视器、前庭蜗器的组成和功能。了解眼球、内耳的结构和功能。</p> <p>2. 了解视觉传导通路和瞳孔对光反射传导路。指导学生做好运动中防护, 预防运动中眼部及耳部损伤。</p> <p>3. 了解体育运动对视觉和平衡觉的影响, 加强视力及前庭功能的练习, 提高运动成绩。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 10 章 内分泌系统</p> <p>10.1 概述</p> <p>10.2 人体主要内分泌腺</p> <p>10.3 运动对内分泌系统的影响</p> <p>重点: 内分泌的功能和激素的概念, 甲状腺、肾上腺、脑垂体的位置、形态和功能</p> <p>难点: 内分泌腺的位置及其分泌激素的功能</p>	2	<p>1. 掌握内分泌腺的功能, 熟悉甲状腺、肾上腺、脑垂体及胰岛的位置、形态和功能。</p> <p>2. 能够从内分泌系统学习中熟悉不同激素在人体中的作用, 指导学生合理安排作息制度, 养成良好的生活习惯, 促进身心健康发展。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

五、课程考核及成绩评定

10.重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	课堂表现 10%		作业、实 验报告 20%
目标 1: 使学生较全面、系统地学习并掌握运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、心血管系统、神经系统等基本结构及体育运动对身体结构的影响。熟练掌握运动解剖学的基本原理,理论联系实际,加强实践环节,培养学生运用理论指导运动的实践能力。	绪论、人体组成的结构基础、运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、脉管系统、神经系统、感觉器官、内分泌系统	60	35	35	30	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业、实验报告
目标 2: 熟悉人体结构与运动技术的关系,能够熟练运用运动解剖学基本理论指导各类体育运动实践。根据不同项目的运动特点,结合发展全身各类素质的常用练习方法,指导不同年龄中学生进行科学合理的体育健身锻炼。通过小组讨论和竞赛,理解学习共同体和团队协作的意义和作用,具有合作意识和团队精神。	运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、脉管系统、感觉器官、内分泌系统	25	35	35	30	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业、实验报告
目标 3: 能够熟练运用运动解剖学原理,结合国内外运动解剖学研究的先进理念,针对体育运动实践中遇到的实际问题,能够运用批判性思维,解决教育教学中的实际问题,实现自我发展与提升。	运动系统、感觉器官	15	30	30	40	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩

						4. 作业、实验报告
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 使学生较全面、系统地学习并掌握运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、心血管系统、神经系统等基本结构及体育运动对身体结构的影响。熟练掌握运动解剖学的基本原理,理论联系实际,加强实践环节,培养学生运用理论指导运动的实践能力。	1. 期末考试: 卷面成绩在90分以上。 2. 考勤: 全勤。 3. 课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4. 作业、实验报告: 能保质保量完成作业和实验报告。	1. 期末考试: 卷面成绩在80-89分。 2. 考勤: 因请假缺课两次以内。 3. 课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4. 作业、实验报告: 能较高质量完成作业和实验报告。	1. 期末考试: 卷面成绩在70-79分。 2. 考勤: 因请假缺课三次。 3. 课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4. 作业、实验报告: 能正确完成作业和实验报告。	1. 期末考试: 卷面成绩在60-69分。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3. 课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4. 作业、实验报告: 能基本正确完成作业和实验报告。	1. 期末考试: 卷面成绩在60分以下。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3. 课堂表现: 不能回答老师提问。 4. 作业、实验报告: 不能正确完成或抄袭作业和实验报告。

<p>目标2: 熟悉人体结构与运动技术的关系,能够熟练运用运动解剖学基本理论指导各类体育运动实践。根据不同项目的运动特点,结合发展全身各类素质的常用练习方法,指导不同年龄中学生进行科学合理的体育健身锻炼。通过小组讨论和竞赛,理解学习共同体和团队协作的意义和作用,具有合作意识和团队精神。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在90分以上。 2. 考勤: 全勤。 3. 课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4. 作业、实验报告: 能保质保量完成作业和实验报告。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在80-89分。 2. 考勤: 因请假缺课两次以内。 3. 课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4. 作业、实验报告: 能较高质量完成作业和实验报告。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在70-79分。 2. 考勤: 因请假缺课三次。 3. 课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4. 作业、实验报告: 能正确完成作业和实验报告。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60-69分。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3. 课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4. 作业、实验报告: 能基本正确完成作业和实验报告。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60分以下。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3. 课堂表现: 不能回答老师提问。 4. 作业、实验报告: 不能正确完成或抄袭作业和实验报告。</p>
<p>目标3: 能够熟练运用运动解剖学原理,结合国内外运动解剖学研究的先进理念,针对体育运动实践中遇到的实际问题,能够运用批判性思维,解决教育教学中的实际问题,实现自我发展与提升。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在90分以上。 2. 考勤: 全勤。 3. 课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4. 作业、实验报告: 能保质保量完成作业和实验报告。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在80-89分。 2. 考勤: 因请假缺课两次以内。 3. 课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4. 作业、实验报告: 能较高质量完成作业和实验报告。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在70-79分。 2. 考勤: 因请假缺课三次。 3. 课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4. 作业、实验报告: 能正确完成作业和实验报告。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60-69分。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3. 课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4. 作业、实验报告: 能基本正确完成作业和实验报告。</p>	<p>1. 期末考试: 卷面成绩在60分以下。 2. 考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3. 课堂表现: 不能回答老师提问。 4. 作业、实验报告: 不能正确完成或抄袭作业和实验报告。</p>

3.考核方式：考试

4.考核形式：期末闭卷考试+平时考核综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末闭卷考试成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现 10%+作业和实验报告 20%

期末考核成绩（60%）=期末闭卷考试成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《运动解剖学》开课时间为第一学期。

大纲执笔人：康云娜、朱红香

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动生理学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	运动生理学	课程名称英文	Exercise Physiology
课程代码	20100110003	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	运动解剖学，体育概论
总学时	72	课程学分	4
选用教材	《运动生理学》（第三版），邓树勋、王健、乔德才、郝选明主编，北京：高等教育出版社，2015.4.		
参考书目	1. 《实用运动生理学》，杨锡让主编，北京体育大学出版社，1994。 2. 《运动生理学实验指导》，孙飙主编，人民体育出版社，2005。 3. 《运动生理学习题集》，熊开宇主编，人民体育出版社，2005。 4. 《优秀运动员身体机能评定方法》，冯连世主编，人民体育出版社，2003。 5. 《运动生理学》，刘善言主编，山东大学出版社，2001:132。		
网络教学资源	智慧树“运动生理学”课程 超星学习“运动生理学”课程 MOOC“运动生理学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	郝剑
课程实施者	郝剑		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过对运动生理学课程的学习掌握运动生理学基本理论知识与方法，能够运用相关知识分析解决体育教学、训练实际问题，能够运用运动生理学方面知识进行科学研究。【毕业要求 3.3】

课程目标 2. 掌握现代教育技术和信息技术运用运动生理学知识进行教学设计、学业评价，完成课堂教学任务，具有初步开展创新性教学活动和教学研究的能力，获得教学体验。【毕业要求 4.3】

课程目标 3. 掌握初步的育人方法，理解学校文化和教育活动的育人内涵，通过学习运动生理学相关知识能够在工作岗位中组织体育活动竞赛、社团活动，对中学生进行教育和引导。【毕业要求 6.3】

课程目标 4. 通过运动生理学课程学习国内外体育教育教学的先进理念和基础教育发展动态，了解国内外中学体育改革发展趋势从而进行学习和职业生涯规划，提高自主学习、自我提升的能力。【毕业要求 7.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.3 能够综合运用专业理论知识与方法, 分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。(H)	课程目标 1
教学能力	4.3 具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验。能够依据体育课程标准, 针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点, 运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价, 完成课堂教学任务, 获得教学体验。(M)	课程目标 2
综合育人	6.3 具有初步的育人方法与技巧, 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 通过组织体育活动竞赛、社团活动, 对中学生进行教育和引导, 实现“以体育人”。(M)	课程目标 3
学会反思	7.1 了解国内外中学体育改革发展趋势, 把握体育教师专业发展目标 and 方向, 顺应时代发展需求, 具有自主学习、自我提升的意识与初步能力, 合理制订专业发展和职业规划。(L)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
绪论 重点: 运动生理学的研究任务 难点: 运动生理学的发展趋势	2	1. 了解运动生理学发展过程, 基本熟悉运动生理学的任务, 掌握运动生理学的内容、定义, 以及生命活动的基本特征, 把握体育教师专业发展目标 and 方向, 制定自己学习与规划。 2. 在实验基础上研究人体对急性运动的反应, 及长期运动训练所引起的机体结构和机能变化的规律。 3. 学会运用逻辑的方法分析生命活动的基本特征, 能熟悉运动生理学学习的要求和方法, 倡导启发式教学, 通过教师引导、提问, 积极启发学生获取知识。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 4
第 1 章 肌肉活动 1.1 细胞生物电现象 1.2 肌肉收缩原理 1.3 肌肉收缩的形式与力学特征 1.4 肌纤维类型与运动能力	4	1. 了解细胞生物电现象, 熟悉肌肉收缩原理, 重点熟悉机体在运动过程中肌纤维的变化。 2. 通过生物电现象, 掌握肌肉如何进行收缩和舒张的, 3. 能够运动本章内容结合自己的专选项目, 能够分析出运动过程中肌纤维的	1. 讲授法 2. 演示法	目标 1 目标 2

<p>重点：肌纤维类型与训练：肌纤维的形态、功能特征；肌纤维类型与运动能力；训练对肌纤维类型的影响</p> <p>难点：兴奋收缩偶联肌肉收缩过程：肌丝滑行理论；兴奋收缩偶联</p>		<p>收缩原理以及变化特点,分析解决体育教学、训练。</p>		
<p>第6章 能量代谢</p> <p>2.1 人体能量的供给</p> <p>2.2 人体能量代谢的测定</p> <p>2.3 运动状态下的能量代谢</p> <p>重点：ATP的生成过程、三大能源系统的相互联系</p> <p>难点：能源物质与运动关系</p>	2	<p>1. 基本了解能量是如何供给的,重点认识能量的稳定状态。</p> <p>2. 通过课程学习能够清楚的掌握ATP的生成的过程以及三大能源系统的特点</p> <p>3. 能够运用运动训练实例分析三大能源系统与运动项目之间的关系,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问,具有一定的科学研究能力,。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标1</p> <p>目标3</p>
<p>第7章 神经系统的调节功能</p> <p>3.1 组成神经系统的细胞及其一般功能</p> <p>3.2 神经系统功能活动的基本原理</p> <p>3.3 神经系统的感觉分析功能</p> <p>3.4 神经系统对姿势和运动的调节</p> <p>重点：躯体、感觉反射</p> <p>难点：牵张反射、神经调控反射</p>	4	<p>1. 认识并了解神经系统的一般功能以及活动的基本原理,知道运动过程中感觉分析功能的作用。</p> <p>2. 通过神经系统的学习,有效的掌握运动过程中,躯体和内脏感觉功能、视觉功能、听觉功能的特点,分析解决体育教学、训练,进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务。</p> <p>3. 能够通过神经系统的调节特点,有针对性的分析运动中、躯体、眼、耳发挥的主要作用。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p>
<p>第8章 内分泌调节</p> <p>4.1 内分泌与激素</p> <p>4.2 主要内分泌腺的功能</p> <p>4.3 运动与内分泌功能</p> <p>重点：人体内几种主要内分泌腺的功能</p> <p>难点：不同激素与运动关系</p>	4	<p>1. 了解激素的概念、作用,能够认识内分泌腺的功能在运动中的起到的主要作用。</p> <p>2. 通过内分泌的学习,有效的掌握激素对运动能量代谢的调控,从而更准确的掌握能量的供应。</p> <p>3. 能够通过激素的功能特点,有针对性的分析内分泌激素对运动的反应和适应,分析解决体育教学、训练。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第9章 免疫与运动</p> <p>5.1 免疫学基础</p>		<p>1. 了解免疫系统,能够准确的认识并掌握免疫功能在运动训练中有什么作</p>		

<p>5.2 运动与免疫</p> <p>重点: 免疫功能对运动的适应</p> <p>难点: 运动营养手段进行免疫调理</p>	2	<p>用。</p> <p>2. 通过免疫系统的学习,清楚的认识自身免疫功能与运动训练有什么关系,如何增强免疫系,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计。</p> <p>3. 通过运动训练,分析免疫系统的变化性,对运动训练有何适应性。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p>	目标 2
<p>第七章 血液与运动</p> <p>6.1 血液的组成与特性</p> <p>6.2 血液的功能</p> <p>6.3 运动对血液成分的影响</p> <p>重点: 血液的组成: 血浆的化学成分及理化性质</p> <p>难点: 各种血细胞的正常值、功能、血量与血型 (ABO 血型系统)</p>	6	<p>1. 了解血液的组成与特性,明白运动过程中血液成分变化的特点,知道高原训练对血液组成的影响。</p> <p>2. 通过血液与运动的学习,能够准确的检测自己的血型,并且掌握运动训练中血液的变化对成绩的影响。</p> <p>3. 能够通过实验掌握测定血型的方法,能够分析高原训练的不同有效方,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 7 章 呼吸与运动</p> <p>7.1 肺通气</p> <p>7.2 肺换气和组织换气</p> <p>7.3 气体在血液中的运输</p> <p>7.4 呼吸运动的调节</p> <p>重点: 气体交换的过程,组织换气与肺换气形成的过程</p> <p>难点: 肺通气机能、气体的交换和运输</p>	6	<p>1. 了解肺通气的功能评定,认识到气体在血液中如何运输的,以及气体如何有效的进行气体交换。</p> <p>2. 通过呼吸与运动的学习,准确掌握自己肺活量的大小,在运动训练中调整呼吸节,了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法,组织体育活动竞赛。</p> <p>3. 能够通过实验掌握测定肺活量的方法,能够准确分析运动时呼吸变化调节。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第 8 章 血液循环与运动</p> <p>8.1 心脏生理</p> <p>8.2 血管生理</p> <p>8.3 心血管活动的调节</p> <p>8.4 运动对心血管系统的影响</p> <p>重点: 运动训练对心血管系统的影响</p> <p>难点: 心脏的机能、血管生理、影响动脉血压的因素</p>	6	<p>1. 了解心肌的生理特性以及心血管活动的调节,认识到运动过程中心率变化特,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学。</p> <p>2. 通过血液循环与运动的学习,能够有效的掌握体育训练中,机体心血管的变化,从而科学训练提高运动成,组织体育活动竞赛、社团活动。</p> <p>3. 能够掌握心血管活动的调节,分析采用合理的训练手段改变心血管机能。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 9 章 消化、吸收与排泄</p>		<p>1. 了解肾脏的基本结构,知道尿液形成的过程,以及运动性血尿、运动性蛋白</p>		

<p>9.1 消化与吸收</p> <p>9.2 排泄</p> <p>重点: 尿的生成过程</p> <p>难点: 肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用</p>	6	<p>尿。</p> <p>2. 能够从排泄过程中,总结出运动训练对肾功能的影响,通过组织体育活动竞赛、社团活动,对中学生进行教育和引导,实现“以体育人”。</p> <p>3. 理解肾脏的在保持水平衡和酸碱平衡中的作用,准确分析运动中尿量减少的原因。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p>	目标 3
<p>第 10 章 身体素质</p> <p>10.1 力量素质</p> <p>10.2 速度素质</p> <p>10.3 无氧耐力素质</p> <p>10.4 有氧耐力素质</p> <p>重点: 力量、有氧、无氧耐力的生理学基础</p> <p>难点: 肌肉力量的检测、身体素质训练的几种新方法</p>	10	<p>1. 了解身体素质的基本概念,认识力量素质、速度素质、无氧耐力素质、有氧耐力素质的生理学基础。</p> <p>2. 能够从身体素质学习中,总结出合理提高力量、速度、无氧耐力、有氧耐力的训练方法,运用到平时的训练,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务。</p> <p>3. 掌握身体素质的训练方法,可以从不同的运动项目中采用合理的训练方法,提高身体素质。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 讨论法</p> <p>4. 演示法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 4</p>
<p>第 11 章 运动与身体机能变化</p> <p>11.1 赛前状态与准备活动</p> <p>11.2 进入工作状态与稳定状态</p> <p>11.3 运动性疲劳</p> <p>11.4 恢复过程</p> <p>11.5 脱训与尖峰状态训练</p> <p>重点: 赛前状态: 赛前状态的概念、生理变化、生理机制及影响因素; 准备活动: 准备活动的作用、如何做准备活动; 进入工作状态: 概念、生理机制及影响因素</p> <p>难点: “极点”和“第二次呼吸”, 脱训与尖峰状态训练</p>	8	<p>1. 了解身体机能变化规律,知道运动中身体机能变化规律经历的几个阶段,能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p> <p>2. 能够从身体机能变化规律中,总结出自己在专选项目训练中身体机能变化经历的几个过程中需要注意的问题。</p> <p>3. 可以从身体机能变化中,分析总结出训练中进入工作状态与稳定状态的重要作用,通过组织体育活动竞赛、社团活动,对中学生进行教育和引导,实现“以体育人”。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 12 章 运动技能的形成</p> <p>12.1 运动技能的生理学</p>		<p>1. 了解运动技能的生理学基础,能够认识到任何一个运动技能的形成都会经过泛化、分化、巩固、自动化四个过程。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 2

<p>基础</p> <p>12.2 运动技能形成的过程</p> <p>重点: 形成运动技能的过程</p> <p>难点: 运动技能与条件反射的区别</p>	4	<p>2. 能够从运动技能形成过程中,总结出完成某个运动技能都要经历四个阶段才能准确形成动,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务。</p> <p>3. 可以从运动技能形成过程中,分析总结出教师在运动技能形成中的作用。</p>		目标 4
<p>第 13 章 年龄、性别与运动</p> <p>13.1 儿童少年与运动</p> <p>13.2 女性与运动</p> <p>13.3 老年人与体育锻炼</p> <p>重点: 儿童少年的身体素质的发展</p> <p>难点: 老年人健身的特点</p>	4	<p>1. 了解不同人群的生理特点,正确认识不同人群的生长发育特点。</p> <p>2. 通过对不同人群的了解,可制定合理的科学的锻炼方法,指导不同人群进行身体锻,运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、。</p> <p>3. 可以从不同人群中,分析总结出儿童青少年、女性、老年人的身体特点,制定运动处方。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p>	目标 2
<p>第 15 章运动与环境</p> <p>15.1 冷环境与运动</p> <p>15.2 水环境与运动</p> <p>15.3 高原环境与运动</p> <p>重点: 高原环境与运动能力</p> <p>难点: 高原训练的方法</p>	4	<p>1. 了解冷热环境、水环境、高原环境的特点,指导在不同环境中运动需要注意的问题。</p> <p>2. 通过对环境与运动的学习,有效的掌握不同环境中运动时遇到伤害如何预防处理。</p> <p>3. 可以从不同环境中总结分析,人体在不同环境运动中如何有效的适应环境。把握体育教师专业发展目标 and 方向,顺应时代发展需求,具有自主学习、自我提升的意识与初步能力。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标 3</p> <p>目标 4</p>

五、课程考核及成绩评定

11.重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	口试 10%		期中、 作业 或实验 20%
目标 1: 通过对运动生理学课程的学习掌握运动生理学基本理论知识与方法, 能够运用相关知识分析解决体育教学、训练实际问题, 能够运用运动生理学方面知识进行科学研究。	肌肉活动、能量代谢、神经系统的调节功能、血液与运动、呼吸与运动运动与身体机能变化	40	25	40	45	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩 4. 期中测试、实验、作业
目标 2: 掌握现代教育技术和信息技术运用运动生理学知识进行教学设计、学业评价, 完成课堂教学任务, 具有初步开展创新性教学活动和教学研究的能力, 获得教学体验。	肌肉活动、神经系统的调节功能、调节内分泌、血液与运动、血液循环与运动、身体素质、运动与身体机能变化、运动技能的形成、年龄、性别与运动	35	25	30	30	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期中测试、实验、作业 4. 期末考试成绩

目标 3: 掌握初步的育人方法, 理解学校文化和教育活动的育人内涵, 通过学习运动生理学相关知识能够在工作岗位中组织体育活动竞赛、社团活动, 对中学生进行教育和引导。	能量代谢、 调节内分泌、血液与运动、血液与运动、呼吸与运动、消化、吸收与排泄、运动与身体机能变化、运动与环境	15	25	20	15	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩 4. 期中测试、实验、作业
目标 4: 通过运动生理学课程学习国内外体育教育教学的先进理念和基础教育发展动态, 了解国内外中学体育改革发展趋势从而进行学习和职业生涯规划, 提高自主学习、自我提升的能力。	运动生理学的定义、任务, 以及运动生理学的发展趋势和展望、身体素质、运动技能的形成、运动与环境	10	25	10	10	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩 4. 期中测试、实验、作业
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 通过对运动生理学课程的学习掌握运动生理学基本理论知识与方法,能够运用相关知识分析解决体育教学、训练实际问题,能够运用运动生理学方面知识进行科学研究。</p>	<p>系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,深刻理解学科知识体系基本思想和方法。能熟练综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。能够准确阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。</p>	<p>较为系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,较为深刻理解学科知识体系基本思想和方法。能较为熟练综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。较熟练阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。</p>	<p>掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解学科知识体系基本思想和方法。综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高</p>	<p>基本掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,基本理解学科知识体系基本思想和方法。基本能综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。基本具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。基本能够阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和</p>	<p>没有掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,不能理解学科知识体系基本思想和方法。不能综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。不具有科学研究能力,不具有科学思维方法和创新意识。不能阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延</p>

		的。	工作效率和生活质量的目的。	生活质量的目的是。	缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。
目标 2: 掌握现代教育技术和信息技术运用运动生理学知识进行教学设计、学业评价,完成课堂教学任务,具有初步开展创新性教学活动和教学研究的能力,获得教学体验。	通过运动生理学课程资源进行有效的教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,具有很强的开展创新性教学活动和教学研究的能力,获得教学体验。	通过运动生理学课程资源进行较为有效的教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,具有较强的开展创新性教学活动和教学研究的能力,获得教学体验。	通过运动生理学课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,具有初步开展创新性教学活动和教学研究的能力,获得教学体验。	通过运动生理学课程资源基本能够进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,基本具有初步开展创新性教学活动和教学研究的能力,获得教学体验。	通过运动生理学课程资源不能进行教学设计、课堂教学和学业评价,完成课堂教学任务,不具有初步开展创新性教学活动和教学研究的能力,获得教学体验。
目标 3: 掌握初步的育人方法,理解学校文化和教育活动的育人内涵,通过学习运动生理学相关知识能够在工作岗位中组织体育活动竞赛、社团活动,对中学生进行教育和引导。	非常熟悉中学生身心发展和养成教育规律。深刻理解体育学科育人的内涵和价值,能够结合体育教学进行育人活动。非常了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法,非常有效的参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动,实现“以体育人”。	较为熟悉中学生身心发展和养成教育规律。较为深刻理解体育学科育人的内涵和价值,能够结合体育教学进行育人活动。较为了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法,较为有效的参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动,实现“以体育人”。	熟悉中学生身心发展和养成教育规律。理解体育学科育人的内涵和价值,能够结合体育教学进行育人活动。了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法,能参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动,实现“以体育人”。	基本熟悉中学生身心发展和养成教育规律。基本理解体育学科育人的内涵和价值,能够结合体育教学进行育人活动。基本了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法,基本能有效参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动,实现“以体育人”。	不熟悉中学生身心发展和养成教育规律,没有理解体育学科育人的内涵和价值,不能够结合体育教学进行育人活动。不了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法,不能有效参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动,实现“以体育人”。

<p>目标 4: 通过运动生理学课程学习国内外体育教育教学的先进理念和基础教育发展动态,了解国内外中学体育改革发展趋势从而进行学习和职业生涯规划,提高自主学习、自我提升的能力。</p>	<p>非常了解国内外中学体育改革发展趋势,了解国内外体育教育教学的先进理念和基础教育发展动态,进行学习和职业生涯规划。熟练掌握反思方法和技能,具有很强的创新意识,具备很强的分析和解决体育教育教学问题。</p>	<p>较为了解国内外中学体育改革发展趋势,了解国内外体育教育教学的先进理念和基础教育发展动态,进行学习和职业生涯规划。较为熟练掌握反思方法和技能,具有创新意识,具备较强的分析和解决体育教育教学问题。</p>	<p>了解国内外中学体育改革发展趋势,了解国内外体育教育教学的先进理念和基础教育发展动态,进行学习和职业生涯规划。熟练掌握反思方法和技能,具有创新意识,学会分析和解决体育教育教学问题。</p>	<p>基本了解国内外中学体育改革发展趋势,了解国内外体育教育教学的先进理念和基础教育发展动态,进行学习和职业生涯规划。基本掌握反思方法和技能,具有创新意识,基本学会分析和解决体育教育教学问题。</p>	<p>不了解国内外中学体育改革发展趋势,不了解国内外体育教育教学的先进理念和基础教育发展动态,进行学习和职业生涯规划。没有掌握反思方法和技能,不具有很强的创新意识,不会分析和解决体育教育教学问题。</p>
---	--	---	--	--	--

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考核、期中测试或实验等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业或课堂表现、口试 10%+期中测试、作业或实验占 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《运动生理学》开课时间为第二学期。

大纲执笔人：郝剑

大纲审核：郝明

编制日期：2020 年 7 月 20 日

周 口 师 范 学 院

《足球》本科课程教学大纲

(2020 版)



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称	足球	课程名称英文	Football
课程代码	19100110019	课程类别	专业必修
适用专业	体育教育	先修课程	田径 I 田径 II
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《球类运动—足球》，王崇喜，2014 年，高等教育出版社		
参考书目	《足球竞赛规则(2018\2019)》，中国足球协会审定，人民体育出版社； 《足球技术教学与训练》，张延安等编著，2017 年，北京体育大学出版社； 《足球训练设计》，黄竹杭，王方主编，2010 年，高等教育出版社；		
网络教学资源	雨课堂“足球”课程 MOOC“足球”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（30%）+期末考核成绩（70%）		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	陈玉佳
课程实施者	陈玉佳 王保建 张恒		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1. 理解中学校园足球教学工作开展的重要意义，坚持把立德树人作为根本任务，坚定理想信念，培养拼搏精神，提升民族自豪和文化自信。扎根基础教育，提高学生强烈的从教意愿和教育热情。【毕业要求 2.1】

2. 通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习，掌握足球教学与裁判的基本知识、基本原理、基本技战术。综合运用所学理论和方法，分析解决足球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求 3.1】

3. 通过足球基本技战术及足球教学模拟等章节的学习，培养学生团队合作意识，理解并发挥学习共同体的重要作用，并在不断的学习实践中探索并掌握足球基本的教学沟通合作方法和技能。【毕业要求 8.1】

4. 对足球运动发展及技战术教学过程中出现的实际问题进行小组探讨，不断增强学生小组互助体验，能够运用准确、简练的语言进行小组成员之间的有效沟通。【毕业要求 8.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业 要求	毕业要求指标点	对应的课 程目标
教育情怀	2.1 热爱教育事业，秉持“尊道贵德，博学善建”的校训，理解中学教育工作的意义，愿意投身于中学体育教育事业。(M)	课程目标 1
学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(H)	课程目标 2
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。(H)	课程目标 3
	8.2 参与学术研究、体育教学实践等团队合作活动，获得小组互助和合作学习的体验，能够与家长、学生等进行有效沟通。(M)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章 足球运动的起源与发展</p> <p>1.1 足球运动的起源 1.2 现代足球运动的发展 1.3 女子足球运动的发展 1.4 现代足球运动的发展趋势</p> <p>重点：中国现代足球运动的发展简况 难点：现代足球运动的发展趋势</p>	1	<p>1. 掌握世界足球运动的发展概况，了解我国足球运动的发展概况，了解世界足球运动的发展趋势。</p> <p>2. 通过对现代世界足球运动及我国足球运动发展概况的掌握和了解，让学生理解开展足球运动的重要作用，激发学生参与足球运动的兴趣和参与中小校园足球普及工作的热情。</p> <p>3. 学会运用逻辑的方法，积极思考、探索目前我国足球发展所面临的困境，引导学生启发式的获取知识。</p>	<p>1. 讲授法 2. 问答法 3. 讨论法 4. 发现法</p>	目标 1
<p>第2章 足球基本技术与教学训练</p> <p>2.1 足球球性 2.2 运球与运球过人 2.3 踢球 2.4 接球 2.5 头顶球 2.6 抢球与断球 2.7 掷界外球 2.8 守门员技术</p> <p>重点：运球、踢球、接球、头顶球 难点：踢球、接球动力结构</p>	40	<p>1. 通过学习足球基本技术原理与教学训练方法，了解足球基本技术相关概念及具体分类、学习中常犯的错误与纠正方法；理解足球基本技术特点、动作要领与力学分析，理解足球基本技术的教学与练习方法；掌握脚背正面与脚背内侧运球、脚内侧踢球与脚背内侧踢球、脚背正面接球与脚内侧接球、额正面头顶球等足球基本技术动作。</p> <p>2. 通过足球基本技术的学习与教学实训，培养学生的合作与探究精神，养成积极向上的情感，能够与时俱进，不断超越自我。</p> <p>3. 能够综合运用足球技术理论知识与教学方法，分析和解决足球教学、课余训练中遇到的问题；能够结合足球学科特点，进行教学设计、实施与评价。</p>	<p>1. 讲授法 2. 示范法 3. 练习法 4. 自主学习法 5. 任务驱动法</p>	目标 2 目标 3 目标 4
<p>第4章 足球战术理论与原则</p> <p>4.1 足球战术概述 4.2 足球比赛的时间和空间特征 4.3 足球比赛战术原则</p>	1	<p>1. 初步学习和了解足球比赛的时空特征和比赛队形的基本理论与方法；正确解读足球比赛的攻防战术原则；基本掌握“4-4-2”和“3-5-2”比赛阵型的主要攻防打法要点。</p> <p>2. 通过战术理论的学习，使学生理解足球战术理论知识体系的基本思</p>	<p>1. 讲授法 2. 问答法 3. 讨论法 4. 发现法</p>	目标 2 目标 3

<p>4.4 足球比赛阵型与队形</p> <p>重点: 常用比赛阵型攻守打法</p> <p>难点: 进攻、防守战术原则</p>		<p>想, 加强学生足球运动中的团队协作意识, 促进学生的积极沟通与合作, 培养团队精神。</p> <p>3. 能够掌握足球个人、局部攻防战术的主要方法与要点, 基于足球战术基本原则, 以辩证的思维分析攻防战术, 解读比赛案例中的基本阵型与战术打法。</p>		
<p>第5章 足球进攻战术</p> <p>5.1 个人进攻战术</p> <p>5.2 局部进攻战术</p> <p>重点: 传球、射门、局部进攻战术</p> <p>难点: 进攻战术的选择及时机的把握</p>	8	<p>1. 初步了解足球进攻战术中的个人进攻战术、局部进攻战术;初步建立自身进攻意识, 理解个人进攻与局部进攻战术运用的行动准则, 掌握传球与射门的战术要领及传切配合、交叉掩护配合、二过一配合的基本方法。</p> <p>2. 通过个人与局部进攻战术的教学与练习, 培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质, 提升其拼搏、团结协作能力。理解进攻战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义, 具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。</p> <p>3. 能够掌握个人和局部进攻中的方法与行为准则, 并且在学习和比赛中基本能够运用二过一战术、转移进攻战术等; 能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点, 进行足球进攻战术教学。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 练习法</p> <p>4. 比赛法</p> <p>5. 问题探究法、</p> <p>6. 合作性学习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第6章 足球防守战术</p> <p>6.1 个人防守战术</p> <p>6.2 局部防守战术</p> <p>重点: 选位与盯人、局部防守战术</p> <p>难点: 防守战术的选择与应用</p>	8	<p>1. 初步了解现代足球战术中个人、局部防守战术基本理论与方法; 理解防守战术原则及要点; 掌握个人防守战术中的选位与盯人, 掌握局部防守战术中的保护、补位与围抢。</p> <p>2. 通过个人与局部进攻战术的教学与练习, 培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质, 提升其拼搏、团结协作能力。理解防守战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义, 具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。</p> <p>3. 能够理解个人和局部防守战术原则及要点, 并且在学习和比赛中基本能够运用基本的个人与局部防守</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 练习法</p> <p>4. 比赛法</p> <p>5. 问题探究法、</p> <p>6. 合作性学习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

		战术；能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点，进行足球防守战术教学。		
<p>第9章 中小学足球教学基本理论与方法</p> <p>9.1 中小学足球教学的任务与基本要求</p> <p>9.2 中小学足球教学的基本方法</p> <p>9.3 课时教学计划的制定</p> <p>9.4 足球游戏的创编</p> <p>9.5 足球教学简图绘制</p> <p>重点：中小学足球教学的基本方法、课时教学计划的制定</p> <p>难点：中小学足球教学的基本方法</p>	10	<p>1. 了解中小学体育课程足球教学的前沿动态与发展趋势。领会足球教学的基本理论知识，掌握教育规律和足球教学（说课、微课等）的基本方法。</p> <p>2. 通过角色体验，使学生初步感知教师的身份和价值，逐步产生学习兴趣，牢固教育理想与信念，积极传播体育文化，弘扬体育精神，力求实现“以体育人”。</p> <p>3. 基本掌握足球教学知识与技能，能够运用现代信息技术，进行足球课程资源整合、教案设计、教学组织和课程评价与反馈；具有基本的足球教学能力，能够分析和解决足球教学中出现的一般问题。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 示范法</p> <p>3. 讨论法</p> <p>4. 问答法</p> <p>5. 完整练习法</p> <p>6. 合作性学习法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>
<p>第14章 足球运动竞赛与裁判工作</p> <p>14.1 足球竞赛工作</p> <p>14.2 足球竞赛规则分析</p> <p>重点：越位、犯规与不正当行为</p> <p>难点：越位的判罚条件与时机</p>	4	<p>1. 了解足球竞赛的组织工作；理解足球竞赛的制度与编排的原理；掌握足球竞赛基本规则及判罚标准，掌握裁判员手势规范及内涵。</p> <p>2. 通过讲解与裁判执法模拟活动，使学生体验公平公正的重大意义和团队协作的重要作用，提升学生社会公平意识，促进其更好地践行社会主义核心价值观。</p> <p>3. 掌握足球竞赛的组织方法，学会并能运用规则，为从事各级足球比赛的裁判工作打好扎实的理论基础。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 问答法</p> <p>4. 循环练习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>

九、课程考核及成绩评定

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考试 (20%)	技术考试 (50%)	平时成 绩 (10%)	期中测试 (20%)	
<p>目标 1: 理解中学校园足球教学工作开展的重要意义,坚持把立德树人作为根本任务,坚定理想信念,培养拼搏精神,提升民族自豪和文化自信。扎根基础教育,提高学生强烈的从教意愿和教育热情。</p>	足球运动简介、足球运动发展概况	20	—	40	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
<p>目标 2: 通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习,掌握足球教学与裁判的基本知识、基本原理、基本技战术。综合运用所学理论和方法,分析解决足球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作	50	50	—	50	1.期中测试 2. 期末技术考试 3. 期末理论考试
<p>目标 3: 通过足球基本技战术及足球教学模拟等章节的学习,培养学生团队合作意识,理解并发挥学习共同体的重要作用,并在不断的学习实践中探索并掌握足球基本的教学沟通合作方法和技能。</p>	足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作	20	40	—	30	1.期中测试 2. 期末技术考试 3.期末理论考试

目标 4: 对足球运动发展及技战术教学过程中出现的实际问题进行小组探讨,不断增强学生小组互助体验,能够运用准确、简练的语言进行小组成员之间的有效沟通。	足球技术、足球战术、足球教学	10	10	60	20	1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

1. 重点考核内容:

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 理解中学校园足球教学工作开展的重要意义,坚持把立德树人作为根本任务,坚定理想信念,培养拼搏精神,提升民族自豪和文化自信。扎根基础教育,提高学生强烈的从教意愿和教育热情。	深刻理解中学校园足球开展的重要意义,并立志扎根于中学体育教学中去,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。	较好理解中学校园足球开展的重要意义,并立志扎根于中学体育教学中去,较好理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。	理解中学校园足球开展的重要意义,并愿意投身于中学体育教学中去,理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此规范自己言行。	基本理解中学校园足球开展的重要意义,并愿意在中学进行体育教学,基本理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此规范自己言行。	不能够理解中学校园足球开展的重要意义,并不情愿投身与中学体育教学,不能够理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵。

<p>目标 2: 通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习,掌握足球教学与裁判的基本知识、基本原理、基本技战术。综合运用所学理论和方法,分析解决足球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>系统掌握足球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法,分析解决足球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>较为系统掌握足球课程的基本理论和基本技、战术知识。较好运用所学理论和方法,分析解决足球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>掌握足球课程的基本理论和基本技、战术知识。可以运用所学理论和方法,分析解决足球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>基本掌握足球课程的基本理论和基本技、战术知识。基本可以运用所学理论和方法,分析解决足球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>没有掌握足球课程的基本理论和基本技、战术知识。不能综合运用所学理论和方法,分析解决足球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>
<p>目标 3: 通过足球基本技战术及足球教学模拟等章节的学习,培养学生团队合作意识,理解并发挥学习共同体的重要作用,并在不断的学习实践中探索并掌握足球基本的教学沟通合作方法和技能。</p>	<p>深刻理解足球基本技战术、教学等过程中组建学习共同体及进行团队合作的重要意义,具有良好的团队合作意识和精神。系统的掌握足球基本的教学沟通合作方法和技能。</p>	<p>较好理解足球基本技战术、教学等过程中组建学习共同体及进行团队合作的重要意义,具有良好的团队合作意识和精神。系统的掌握足球基本的教学沟通合作方法和技能。</p>	<p>理解足球基本技战术、教学等过程中组建学习共同体及进行团队合作的重要意义,具有团队合作意识和精神。掌握足球基本的教学沟通合作的一般方法和技能。</p>	<p>基本理解足球基本技战术、教学等过程中组建学习共同体及进行团队合作的重要意义,具有一定的团队合作意识和精神。掌握足球基本的教学沟通合作的一般方法和技能。</p>	<p>不理解足球基本技战术、教学等过程中组建学习共同体及进行团队合作的重要意义,不具有团队合作意识和精神。没有掌握足球基本的教学沟通合作的方法和技能。</p>
<p>目标 4: 对足球运动发展及技战术教学过程中出现的实际问题进行小组探讨,不断增强学生小组互助体验,能够运用准确、简练的语言进行小组成员之间的有效沟通。</p>	<p>积极参与足球技战术教学过程中的小组讨论,具有较深的小组互助和合作学习体验,能够运用准确、简练的语言进行有效沟通。</p>	<p>较为积极的参与足球技战术教学过程中的小组讨论,具有较好的小组互助和合作学习体验,能够运用准确、简练的语言进行有效沟通。</p>	<p>参与足球技战术教学过程中的小组讨论,具有较好的小组互助和合作学习体验,能够运用相对准确、简练的语言进行有效沟通。</p>	<p>一般能够参与足球技战术教学过程中的小组讨论,具有一定小组互助和合作学习体验,能够运用相对准确、简练的语言进行沟通。</p>	<p>不能够参与足球技战术教学过程中的小组讨论,不具有小组互助和合作学习体验,不能够运用相对准确、简练的语言进行沟通。</p>

3. 课程考核的方法

课程考核由平时考核、单元测试、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤（40分）、课堂教学表现（60分）。平时考核按100分计分，占总成绩的10%。

(2) 期中测试：脚内侧踢准（50分）、头顶球射门（50分），学习中期进行测试；每项技术包括测试达标成绩、技能评定成绩，满分100分。单元测试按100分计分，占总成绩的20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标1占20分，包括足球运动简介、足球运动发展概况；目标2占40分，包括足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作；目标3占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作；目标4占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学。理论试卷按100分计分，占总成绩20%。

(4) 期末技术考试：运球过杆，技术达标占50分，技能评定占50分。期末技术考试按100分计分，占总成绩的50%。

具体方法与标准：

①脚内侧踢准：达标50分；技评50分

组织方法：每人一次机会，依次用脚内侧踢10个原地固定球，固定球离球门垂直距离11米，球门内侧宽度1.5米，按进球数达标。技评分采用三级制。

达标标准：

分 值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、流畅，击球有力、球上旋垂直滚动为A级类技评。动作规范、击球力量小且球滚动不垂直为B级类技评。动作不规范、击球无力且球有侧旋为C级技评。

②头顶球射门：达标50分；技评50分

组织方法：每人头顶球射门五次，要求所顶出的球必须距地面1米以上进门有效，球击中横梁不算进球，女生距离球门线4.5米，男生距离球门线5.5米，抛球人站在球门线以后，如果所抛出的球不好可以不顶，不在五次机会之内。

达标标准：

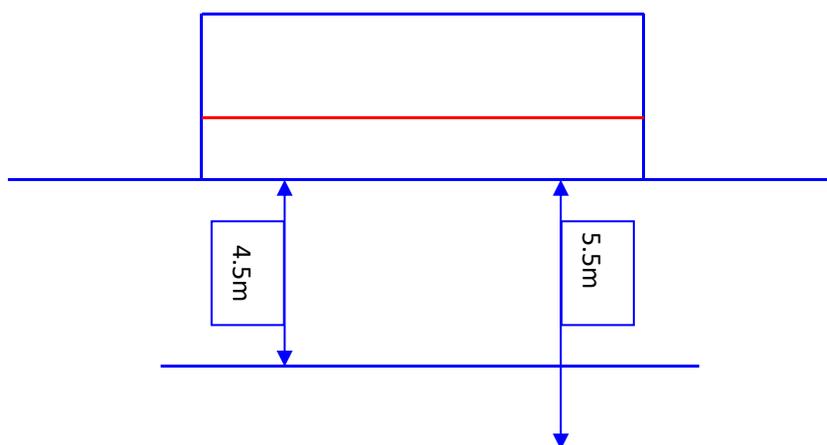
分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、击球准确且协调发力为 A 级类技评。动作规范、击球准确、发力不协调为 B 级类技评。动作不规范、击球点错误且发力不流畅为 C 级类技评。

场地：如图所示



③运球过杆：达标 50 分；技评 50 分；射门不进球扣 10 分

考试方法：要求采用四种运球方法的任何一种，每人两次机会，取最佳成绩。凡是漏杆者，不记其成绩。运球通过最后一杆在规定线与最后一杆之间的两米范围内射门，越过规定线射门扣 5 分。球动开表计时，球过球门线停表。分值取分靠近为原则。

达标标准：

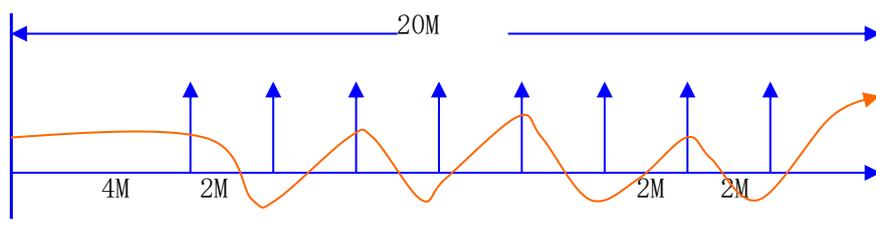
分 值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
女生	10''	10'' 5	11''	11'' 5	12''	12'' 5	13''	13'' 5	14''	14'' 5
男生	9''	9'' 5	10''	10'' 5	11''	11'' 5	12''	12'' 5	13''	13'' 5

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作过杆，动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作规范触碰标志杆为 B 级类技评。动作不规范且触碰标志杆为 C 级类技评。

场地：在 20 米的场地内，插 8 只标杆，每杆相距 2 米，第一只杆距起点 4 米。



④教学表现

基本教学技能 60 分，其中教案（设计面向初中学生，30 人的自然班，45 分钟一节课）30 分，课堂教学 30 分，打分标准如下表：

课堂教学打分表（30 分）

项目	评分标准细则	分值
教学目标 (4 分)	1. 目标明确	2
	2. 符合学生学习的实际水平	2
教学内容 (8 分)	1. 教学内容准确，教学容量适度	2
	2. 层次清楚，安排合理	2
	3. 教材处理得当，做到学与练的统一	2
	4. 善于挖掘教材，寓情感、态度和价值观教育与知识教学与能力培养之中。	2
教学过程 (8 分)	1. 新课导入自然合理，调动学生参与	2
	2. 教学过程完整，环节清晰，突出重点，讲练适当	4
	3. 教法得当灵活	2
学生活动 (4 分)	1. 积极投入，讨论热烈	2
	2. 训练面广，人人动脑动手，整体参与自主学习，课程秩序良好	2
教学技能 (6 分)	1. 知识面宽，教态亲切，有驾驭课堂的应变调控能力	2
	2. 语言准确，简练，生动，逻辑严密切通俗易懂，体现学科特色	2
	3. 讲解到位，示范动作准确、优美。	2

4. 成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2019 年体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《足球》开课时间为第四学期。

大纲执笔人：陈玉佳

大纲审核人：郝明

撰写日期： 2020 年 7 月 20 日

《教育研习》课程大纲

一、基本信息

课程名称：教育研习（Education study）

课程代码：20100141004

课程学分：1

课程学时：2周

课程类别：集中实践

先修课程：学校体育学、健康教育学、体育概论、运动生理学、田径、乒乓球、篮球、足球、排球、体操、武术、网球、羽毛球等专业技术课程。

适用专业（方向）：体育教育

二、课程简介

《教育研习》是体育教育专业人才培养方案中重要的实践性教学环节，是高等师范院校体育教育专业一门重要的专业实践必修课程，是对学生进行专业基本训练，培养实践教育与教学能力，理论联系实际的重要课程。通过第七学期2周不间断的研习，对中学进行一般性参观、观摩、听课、座谈、讨论、讲座等学习，了解中学班主任工作和体育与健康课程教学的基本状况，拓宽专业知识面，增加对专业的感性认识。在教育见习和教育实习过程中，出现了各种各样教育教学上的问题，师范生在开展见习和实习时该如何处理和解决，引发学生关注和善于发现体育教育教学和实践中的研究问题，学会撰写中学体育教育教学研究报告，从而为后继的毕业论文选题、毕业论文的撰写和提升体育教学研究能力奠定基础。

三、课程目标

课程目标1：在教师工作岗位上，能践行社会主义核心价值观，落实“立德树人”根本任务，热爱体育教育事业，具有高度的社会责任感、坚定的教师职业信念和高尚的师德修养。了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。

课程目标2：在从事体育教育工作中，能较熟练运用体育学科的基本理论、基本原理

和基本方法，并在体育教育活动中理解体育学科知识体系的基本思想，能够综合运用体育学科知识和教学技能进行有效教学和课外体育指导，并取得较强的教学训练业绩，成为具有学科带头人潜质的骨干教师。

课程目标 3：在班级管理实践中，能运用中学德育原理，采取适切的班级组织与建设工作方法，根据中学生身心发展特点，结合社团活动、主题教育等活动，获得班级管理经验。

课程目标 4：在了解中学生身心发展和养成教育规律与特点中，能够理解体育学科育人价值，有机地结合体育教学特点开展育人活动；能够了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动，对中学生进行教育和引导，获得综合育人体验，实现“以体育人”。

课程目标 5：在实际体育教学工作中，具有良好的沟通能力和敏锐的问题意识，能够紧跟本专业及相关学科的国内外发展动态，进行自主学习，初步掌握课后备课法行动研究法等反思方法和技能。

四、课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	毕业要求 1: [师德规范] 熟悉教育法律法规，遵守中学教师职业道德规范，依法执教，争做“四有”好老师。	1.3 了解中学教育相关法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。(L)

<p>课程目标 2</p>	<p>毕业要求 4:[教学能力]熟悉义务教育阶段《体育(与健康)课程标准,具备良好的运动技能、教学技能、现代信息技术技能,能有效进行中学体育教学设计、实施与评价。具备中学体育教学基本技能,具有初步的体育教学能力和教学研究能力。</p>	<p>4.3 具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验,能够依据体育课程标准,针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认识特点,运用学科教学知识和信息技术,进行教学设计、实施和评价,获得教学体验,具备教学基本技能,具有初步的教学能力和一定的教学研究能力。</p> <p>(M)</p>
<p>课程目标 3</p>	<p>毕业要求 5:[班级指导]以德育为先理念为指导,掌握班级组织与建设的工作规律和基本方法。能运用体育的方法和手段,整合各种教育资源,组织与指导德育、心理健康等教育活动以及主题班会活动,获得积极的班主任体验。</p>	<p>5.2 掌握中学生心理健康教育方法,能够在班主任工作实践中,组织与指导中学生健康教育、心理咨询等活动,并在见习</p>

		实习和研习中获得积极体验。 (M)
课程目标 4	<p>毕业要求 6:[综合育人] 了解中学生身心发展和养成教育规律与特点。理解体育学科育人价值，能够有机地结合体育教学特点开展育人活动。了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，能参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动，对中学生进行教育和引导，获得综合育人体验，实现“以体育人”。</p>	<p>6.3 具有初步的育人方法与技巧，了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，通过组织体育活动竞赛、社团活动，对中学生进行教育和引导，实现“以体育人”。 (M)</p>
课程目标 5	<p>毕业要求 7:[学会反思]具有终身学习与专业发展意识。了解国内外基础教育体育改革发展动态，能适应时代和体育教育发展需求，规划专业学习与职业生涯。初步掌握反思方法和技能，具有一定的创新意识和批判能力，能分析和解决中学体育教学问题。</p>	<p>7.3 能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。(M)</p>

五、课程教学要求与重难点

序号	课程内容框架	教学要求	教学重点	教学难点
1	对中学教育教学活动的反思研究与问题研究	学会在中学体育与健康课程教学活动中进行反思研究与掌握反思研究与问题研究； 2. 掌握反思研究与问题研究的方法和策略。	问题研究的方法和策略。	掌握问题研究的方法和策略。
2	中学的班级管理和班主任工作研究	关注中学的班级管理和班主任工作研究； 2. 掌握班主任工作研究的方法和策略。	掌握班主任工作研究的方法和策略。	掌握班主任工作研究的方法。
3	中学师生关系及学生心理健康研究	关注中学师生关系及学生心理健康研究； 2. 掌握师生关系及心理健康研究的方法和策略。	掌握师生关系及心理健康研究的方法和策略。	掌握心理健康研究的方法。
4	中学体育教学现状的调查研究	关注中学体育与健康课程的教学现状及影响因素； 2. 掌握中学体育与健康课程教学调查研究的方法和策略。	掌握中学体育与健康课程教学调查调查研究的方法和策略。	掌握教研究的方法。
5	中学体育教学评价与研究	1. 学会中学体育与健康课程教学评价研究； 2. 掌握中学体育与健康课程教学评价的方法。	掌握中学体育与健康课程教学评价的方法。	无
6	中学体育教育及教学小课题的研究	学会中学体育教育及教学的研究； 2. 掌握体育教育及教学的研究方法。	掌握体育教育及教学的研究方法。	掌握小课题的研究方法。

六、教学内容及对课程目标的支撑情况

(一) 课程目标对毕业要求的支撑矩阵

课程目标	1.师德规范			4.教学能力				5.班级指导		6.综合育人			7.学会反思		
	1.1	1.2	1.3	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	6.1	6.2	6.3	7.1	7.2	7.3
教育研习															
课程目标 1			L												
课程目标 2						M									
课程目标 3									M						
课程目标 4												M			
课程目标 5															M

(二) 研习课程目标支撑的毕业要求

教学内容	教学方式	教学 内容 需掌 握程 度	教学主要手段	学时 数	作业	支撑的课程 目标
中学的班级管理和班主任 工作研究	实践	掌握	讲授法、案例教学法、 任务驱动法	2 周	研习报告	目标 2/3/4
中学师生关系及学生 心理健康研究	实践	掌握	讲授法、案例教学法、 任务驱动法			目标 1/4
中学体育教学现状的 调查研究	实践	掌握	讲授法、案例教学法、 任务驱动法		调查报告 教学研究	目标 1/5
对中学教育教学活动	实践	掌握	讲授法、案例教学法、			目标 2/5

的反思研究与问题研究课			任务驱动法		
中学体育教学评价与研究	实践	掌握	讲授法、案例教学法、任务驱动法	小论文 课题申报 书	目标 2/5
中学体育教育及教学小课题研究	实践	掌握	讲授法、案例教学法、任务驱动法		目标 2/3/5

七、课程目标与考核内容

课程目标	考核内容
课程目标 1	<p>1. 中学体育与健康课程教学改革、体育中考改革等方面的热点问题的关注，对中学体育与健康教学研究的兴趣；</p> <p>2. 做好健康教育责任者，培养中学生养成良好体育锻炼习惯的热忱；</p> <p>3. 善于合作、勤于思考、严谨求实、勇于创新和实践的科学精神；</p> <p>4. 热爱体育，乐意做中学体育教师，认真进行教学研究，有做一名卓越中学体育教师的志向。</p> <p>问卷调查、采访、座谈、交流、讨论、反思。</p>
课程目标 2	<p>1. 中学体育与健康课程教学情况的调查与分析；</p> <p>2. 中学体育与健康课程教学评价的相关研究；</p> <p>3. 中学体育教学改革论文的写作和小课题的研究；</p> <p>4. 体育中考的相关教学改革研究。</p> <p>要求问卷调查、采访、座谈、交流、讨论、反思。</p>
课程目标 3	<p>1. 课程地位和独立价值、研究方法、学科进展；</p> <p>2. 中学班级的管理策略、班主任工作方法；</p> <p>3. 中学体育与健康课程教学和组织的策略、新教学方法研究、中学体育各类小课题研究等；</p> <p>4. 结合中学体育教学的具体情况展开教育教学的调查和研究。</p> <p>要求问卷调查、采访、座谈、交流、讨论，反思。</p>
课程目标 4	<p>1. 了解中学生身心发展和养成教育规律与特点。</p> <p>2. 理解体育学科育人价值，能够有机地结合体育教学特点开展育人活动。</p> <p>3. 能够结合中学体育教学，进行育人活动。</p>

课程目标 5	1. 初步掌握反思方法和技能，养成反思习惯，具有一定的创新意识。 2. 能够运用批判性思维方法分析和解决中学体育教育教学问题。 3. 具有终身学习与体育专业发展意识。
--------	---

八、课程评价

(一) 课程百分制评价方式

考核项目		考核标准	考核方法	评分比例范围
过程考核	研习态度	是否认真 是否积极参与	研究问题/讨论	20%
	研习考勤	是否出勤 是否迟到早退	考勤	20%
结果考核	资料收集是否充分 质量高低与效果	研习报告是否完 成及其质量	质量水平	60%
总评成绩			100%	100%

(二) 研习报告评分标准(百分制)

评分等级	满分	优秀	良好	中等	及格	不及格
	100	90- 100	80- 89	70- 79	60-69	59 以下
选题 意义	10	选题能从实际出发，具有针对性和现实意义。	选题具有一定的针对性和现实意义。	选题具有一定的针对性。	选题一般化。	选题不当，偏大成偏小。
掌握 材料	20	材料全面、客观精确、具体、具有代表性。	材料比较全面、客观、精确、具体、具有一定的代表性。	材料比较全面，能说明问题。	有一定数量材料，基本能说明问题。	材料不全面、不客观，虚假、抽象，说明不了问题。
结构、	20	文章结构	文章结构	文章结构	文字表述	文章结构

表达		严谨,层次清晰,逻辑性强,文字表述准确,流畅生动。	合理、层次清楚,文字流畅,表达得当。	基本合理、文字表述清楚。	基本清楚。	无条理,文字表达能力差,词不达意。
论述、分析	20	观点鲜明,论据充分,分析深透,具有较强说服力。	论点鲜明,有论据,有分析,具有一定的说服力。	有观点论据,论述有一定的说服力。	有观点论据。	观点、论据杂乱。论述不具有说服力。
结论、建议	20	经实习单位领导、指导教师评议,结论正确,建议切实可行。	经实习单位领导、指导教师评议,结论正确,建议可行。	经实习单位领导、指导教师评议,结论基本正确,建议主要方面可行。	经实习单位领导、指导教师评议,结论有一定的依据,建议某方面可行。	经实习单位领导、指导教师评议,结论无依据,建议脱离实际。
调查能力	10	态度认真、工作深入,观察力和判断力较强,善于运用各种方式和方法获取材料。	态度认真、工作深入,有一定的观察力和判断力,能运用有效的调查方式和方法获取材料。	态度认真,能独立运用常规调查方法获取材料。	在指导下能使用一般方法获取材料。	态度不认真、方法不对,未能获取有用的材料。

(三) 课程评分标准

课程目标	评价标准			
	90-100	70-89	60-69	0-59
	优秀	良好	及格	不及格
课程目标 1	深刻理解中学教育工作的意义,立志树立献身教育事业的理想,具有很强的师范生专业思想。	较深刻理解中学教育工作的意义,树立献身教育事业的理想,具有较强的师范生专业思想。	理解中学教育工作的意义,树立献身教育事业的理想,具有师范生的专业思想。	不理解中学教育工作的意义,不能树立献身教育事业的理想。
课程目标 2	系统扎实掌握教育方法,具备高的教育能力,能够独立完成教育教学。	系统掌握教育科研方法,具备较高的教育能力,能够独立完成教育教学。	掌握教育教学方法,具备基本的教育能力,能够独立完成教育教学。	没有掌握教育,不能独立完成教育教学。
课程目标 3	系统深入理解教育教学各个环节,深刻反思教育实习中的专业知识结构的合理性,并能进行查漏补缺。	系统理解教育教学各个环节,深刻反思教育实习中的专业知识结构的合理性,并能进行查漏补缺。	理解教育教学各个环节,能够反思教育实习中的专业知识结构的合理性,进行查漏补缺。	不理解教育教学各个环节,不能进行查漏补缺。
课程目标 4	能够了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律,把握中学生身心发展的规律和特点,掌握体育活动的育人内涵和方法,养成终身体育意识。	较了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律,把握中学生身心发展的规律和特点,掌握体育活动的育人内涵和方法,养成终身体育意识。	基本了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律,把握中学生身心发展的规律和特点,掌握体育活动的育人内涵和方法,养成终身体育意识。	不能够把握中学生身心发展的规律和特点,不能掌握体育活动的育人内涵和方法,养成终身体育意识。

课程目标 5	熟悉教育实习过程, 具有超高的教学实践能力, 并能独立完成反思报告。	较为熟悉教育实习过程, 具有很高的教学实践能力, 能独立完成反思报告。	理解教育实习过程, 具有基本的教学实践能力, 能独立完成反思报告。	不理解教育实习过程, 不缺乏基本的教学实践能力, 不能独立完成反思报告。
---------------	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

编制负责人: 郝刚领、穆冲

审核人: 郝明

2020 年 7 月 20 日

审定人: 朱红香

《专业见习》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程名称：专业见习（Specialty probation）

课程代码：20100141003

课程学分：1

课程学时：1周

课程类别：集中实践

先修课程：学校体育学、健康教育学、体育概论、运动生理学、田径、乒乓球、篮球、足球、排球、体操、武术、网球、羽毛球等专业术科课程。

适用专业（方向）：体育教育

二、见习简介

《专业见习》是体育教育专业人才培养方案中重要的实践性教学环节，是高等师范院校体育教育专业一门重要的专业实践必修课程，是对学生进行专业基本训练，培养实践教育与教学能力，理论联系实际的重要课程。通过一周不间断的见习，对中学进行一般性参观，观摩、听课、座谈、讨论、讲座等学习，了解中学班主任工作和体育与健康课程教学的基本状况，拓宽专业知识面，增加对专业的感性认识，为教育实习打下良好的基础。该课程开设的重点是培养体育教育专业的学生从见习中感悟中学教师的光荣和责任，知道如何进行师德的养成：学会如何进行班级管理及如何做一名学生喜欢的老师：学会中学体育与健康课程的教学方法及中考备考方案和高效课堂教学，并写出相应的见习报告。

三、专业见习课程目标

课程目标 1：在教师工作岗位上，能践行社会主义核心价值观，落实“立德树人”根本任务，热爱体育教育事业，具有高度的社会责任感、坚定的教师职业信念和高尚的师德修养。了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。

课程目标 2：在从事体育教育工作中，能较熟练运用体育学科的基本理论、基本原理和基本方法，并在体育教育活动中理解体育学科知识体系的基本思想，能够综合运用体育学科知识和教学技能进行有效教学和课外体育指导，并取得较强的教学训练业绩，成为具有学科

带头人潜质的骨干教师。

课程目标 3：在班级管理与综合育人实践中，能运用中学德育原理，采取适切的班级组织与建设工作方法，根据中学生身心发展特点，结合社团活动、主题教育等活动，获得班级管理经验。

课程目标 4：在实际体育教学工作中，具有良好的沟通能力和敏锐的问题意识，能够紧跟本专业及相关学科的国内外发展动态，进行自主学习，初步掌握课后备课法行动研究法等反思方法和技能。

四、专业见习课程支撑的毕业要求

(一) 课程目标对毕业要求的支撑矩阵

课程目标	1.师德规范			4.教学能力				5.班级指导		7.学会反思		
	1.1	1.2	1.3	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	7.1	7.2	7.3
教育见习			M			M			L		M	
课程目标 1			M									
课程目标 2						M						
课程目标 3									L			
课程目标 4											M	

(二) 专业见习课程目标支撑的毕业要求

见习目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	毕业要求 1: [师德规范]	1.3 了解中学教育相关法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。(M)

课程目标 2	毕业要求 4: [教学能力]	4.3 具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验, 能够依据体育课程标准, 针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点, 运用学科教学知识和信息技术, 进行教学设计、实施和评价, 获得教学体验, 具备教学基本技能, 具有初步的教学能力和一定的教学研究能力。 (M)
课程目标 3	毕业要求 5: [班级指导]	5.2 掌握中学生心理健康教育方法, 能够在班主任工作实践中, 组织与指导中学生健康教育、心理咨询等活动, 并在见习实习和研习中获得积极体验。(M)
课程目标 4	毕业要求 7: [学会反思]	7.2 学会基于质疑、求证和判断进行独立思考, 初步掌握课后备课法、行动研究法等反思方法和技能。能够运用批判性思维方法分析和解决中学体育教育教学问题。(L)

五、专业见习内容及对课程目标的支撑情况

见习内容	见习方式	教学内容 需掌握程 度	教学主要 方法	学时数	作业	支撑的课 程目标

1. 感悟中学教师的光荣与责任	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法	1 周	见习报告	目标 1/3
2. 领会从师范生向人民教师的角色转变	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法			目标 1/2/3
3. 学习如何成为一名师德高尚的教师	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法			目标 1/2/3
4. 听取如何进行中学日常事务的管理	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法	1 周	见习报告	目标 2/3/4
5. 观摩中学优秀班主任的班会课	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法			目标 1/3
6. 听取优秀班主任先进事迹	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法			目标 1/2/4

			驱动法		
7. 听取优秀体育教师成长事迹	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法		目标 1/3/4
8. 听取如何做一名学生喜欢的老师	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法		目标 1/2
9. 听取体育教学课	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法		目标 2/3
10. 与各中学的体育教师座谈	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法		目标 1/2/4
11. 参与各中学的体卫教研组活动	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参观法、任务驱动法		目标 2
12. 听取各类中学的教育教学	实践	掌握	讲授法、讨论法、案例教学法、参		目标 3/4

改革讲座			观法、任务 驱动法			
13. 听取各 类中学，中 考讲座	实践	掌握	讲授法、讨 论法、案例 教学法、参 观法、任务 驱动法			目标 2/3/4

六、专业见习内容、教学要求及重难点

序号	课程内容框架	教学要求	教学重点	教学难点
1	感悟中学教师的光荣与责任	1. 了解见习学校的校园校貌； 2. 感悟见习学校的人文底蕴与环境； 3. 熟悉见习学校教师教学业绩与荣誉 4. 感悟如何做一名光荣的人民教师的成长过程。	感悟如何一名光荣的人民教师的成长过程。	感悟如何做一名光荣的人民教师的成长过程。
2	领会从师范生向未来人民教师的角色转变	1. 了解见习中学优秀教师如何从师范生转变为人民教师的方法； 2. 领会从师范生向未来人民教师的角色转变过程。	领会从师范生向未来人民教师的角色转变过程。	领会从师范生向未来人民教师的角色转变过程。

3	如何成为一名师德高尚的教师	理解师德高尚教师的含义； 掌握如何成为一名师德高尚的教师。	如何成为一名师德高尚的教师。	无
4	听取如何进行中学班级日常事务的管理	1. 熟悉中学班级日常事务的各项管理工作； 2. 掌握如何进行中学班级日常事务管理。 3. 对中学班级日常事务管理中所出现的问题进行反思。	如何进行中学班级日常事务的管理。	无
5	观摩各中学优秀班主任的班会课	1. 了解见习学校班会课的开展情况； 2. 观摩各中学优秀班主任的班会课； 3. 掌握各类见习中学班会课的	中学班会的组织、管理以及方法；如何组织班会。	学会如何组织班会课。

		<p>组织、管理以及教学方法；</p> <p>4. 学会如何组织班会课。</p>		
6	听取见习学校优秀班主任先进事迹	<p>1. 了解见习中学优秀班主任的先进事迹；</p> <p>2. 感悟见习学校优秀班主任先进事迹对自己今后的人生成长的价值，进行反思。</p>	<p>感悟优秀班主任先进事迹对自己今后的人生成长的价值，进行反思。</p>	<p>感悟优秀班主任先进事迹对自己今后的人生成长的价值，进行反思。</p>
7	听取学校优秀体育教师成长事迹	<p>1. 了解各见习中学优秀体育教师成长事迹；</p> <p>2. 感悟见习学校优秀体育教师成长事迹对自己今后的人生成长的价值，进行学习反思。</p>	<p>感悟优秀体育教师成长事迹对自己今后的人生成长的价值，进行学习反思。</p>	<p>感悟优秀体育教师成长事迹对自己今后的人生成长的价值，进行学习反思。</p>
8	听取学校优秀体育教师成长事迹	<p>1. 熟悉做一名学生喜欢的老师的各类方法；</p> <p>2. 学会如何做一名学生喜欢的老师。</p>	<p>学会如何做一名学生喜欢的老师。</p>	<p>学会如何做一名学生喜欢的老师。</p>

9	听取各类中学的体育与健康教学课	<ol style="list-style-type: none"> 1. 观摩各见习中学的体育与健康教学课； 2. 掌握各见习中学的体育与健康课程教学方法； 3. 学会如何组织中学体育与健康课程教学公开课。 	各见习中学的体育与健康课程教学方法和策略。	学会如何组织中学体育与健康课程教学公开课
10	与各类中学的体育教师座谈	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解见习中学体育教师成长成材的经验； 2. 掌握不同中学的体育教学方法与技巧，进行反思。 	不同中学的体育教学方法与技巧，进行反思。	掌握中学体育教学方法，进行反思
12	参与见习中学的体卫教研组活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉各见习中学的体卫教研组活动； 2. 学会组织不同类型中学的体卫教研组活动。 	学会如何组织不同类型中学的体卫教研组活动。	学会组织体卫教研组活动
13	听取各类中学的教育教学改革讲座	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解见习中学的教育教学改革情况； 2. 学会见习中学 	学会各类中学的教育教学改革方案，以具体措施。	无

		的教育教学改革方案与措施。		
14	听取各类中学，中考应考讲座	1. 了解见习中学中考的组织、管理和实施等方法； 2. 学会各类见习中学中考的应考策略。	学会各见习中学中考的应考策略。	学会中考的应考策略。

七、专业见习考核

课程目标	考核内容	评价依据
课程目标 1: 理解中学教育工作的意义，树立献身教育事业的理想，增强师范生专业思想的稳定性。	1. 教学思想及教育态度	教育实习经验交流、教育见习总结
课程目标 2: 提高教育教学设计能力，树立教学意识，掌握一般的教学方法，具备一定的教育能力。	1. 教育教学能力	教育实习经验交流、教育见习总结、教学设计研讨、主题班会研讨、教育教学研究
课程目标 3: 指导教育见习中的专业知识结构的合理性，从而进行查漏补缺，完善师范生的专业知识结构。进一步丰富师范生的理论性知识，形成实践性知识。	1. 指导能力 2. 教育教学能力	教育见习经验交流、教育见习总结、教学设计文本研讨、主题班会研讨、教育教学研究
课程目标 4: 评析教育见习过程，提高师范生教学实践能力，形成反思报告，并撰写。	1. 教学能力 2. 反思能力 3. 实践能力	教育见习经验交流、教育见习总结、教学设计文本研讨反思、主题班会研讨、教育教学研究反思

八、专业见习评价

(一) 课程百分制评价方式

考核项目		考核标准	考核方法	评分比例范围
过程考核	见习态度	是否认真是否积极参与	回答问题/讨论	20%
	见习考勤	是否出勤是否迟到早退	考勤	20%
结果考核	考查	听课表、见习报告完成及质量	全面评价	60%
总评成绩				100

撰写人：郝刚领 穆冲

审核人：郝明

审定人：朱红香

2020年7月10日

《专业实习》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程名称：专业实习（Specialty practice）

课程代码：20100141002

课程类别：集中实践

适用专业：体育教育

学时学分：16 周

考核方式：校内试讲成绩(30%)+实习单位成绩(40%)+返校总结成绩(30%)

先修课程：学校体育学、健康教育学、体育概论、运动生理学、田径、乒乓球、篮球、足球、排球、体操、武术、网球、羽毛球等专业术科课程。

二、课程简介

课程开设的依据：《教育实习》是体育教育专业人才培养方案中最重要的实践教学环节，也是不少于 16 周实践教学中最核心的部分，是最重要的一门专业必修课，是师范教育贯彻理论与实践相结合原则的体现，也是全面检查和进一步提高教学质量，培养合格的人民教师的必要措施。通过教育实习，对学生进行实战训练培养实践教育与教学能力，掌握中学班主任工作方法和教育教学规律，教学设计和课堂数学的各项基本技能，并不能对不同的教学课程选择和不同的教学方案，提高他们的实际教学能力，为今后从事教师工作打下坚实的基础。

学习本课程的目的：教育实习是专业思想、师德品质和教师教育技能培养的重要实践环节。通过教育实习，使学生能进一步强化教师教育技能，解基础教育教学尤其是体育学科教学改革的现状与发展趋势，加强对教师职业的认识和理解，深化教师道德认识，教师道德情感、教师道德意志、教师道德信念、教师道德行为。教师道德习惯等师德品质的培养，引导学生树立服务国家、服务人民的社会责任感和乐于实践、勇于探索的创新精神。

课程的主要内容：教学工作实习，教育管理实习、教育研究实习等内容。

三、课程目标

（一）课程具体目标

通过本课程的学习，使学生达到以下具体目标：

课程目标 1：1. 理解并贯彻党的教育方针政策，自觉以“立德树人”为己任，为人师表，立志成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”好老师。【毕业要求 1.2 师德规范】

课程目标 2.具有正确的教师观、学生观，在体育教学实践中，尊重学生人格，对学生富有爱心、责任心，对工作耐心、细心，积极为学生成长创造条件，做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。

【毕业要求 2.3 教育情怀】

课程目标 3. 具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验,。能够依据体育课程标准, 针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点, 运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价, 完成课堂教学任务, 获得教学体验。【毕业要求 4.3 教学能力】

课程目标 4 掌握中学生心理健康教育方法, 能够在班主任工作实践中, 组织与指导中学生健康教育、心理咨询等活动, 并在见习实习和研习中获得积极体验。

【 毕业要求 5.2 班级指导】

课程目标 5 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义, 能够结合中学体育教学, 进行育人活动。【毕业要求 6.2 综合育人】

课程目标 6 能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进, 获得教学反思体验, 形成反思报告。【毕业要求 7.3 学会反思】

(二) 课程目标对毕业要求的支撑矩阵

课程目标	践行师德						学会教学				学会育人								
	1. 师德规范			2.教育情怀			4. 教学能力				5.班级指导			6.学会育人			7.学会反思		
	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	7.1	7.2	7.3
课程目标 1		H	M																
课程目标 2						H													
课程目标 3							M		H										
课程目标 4											M	H							
课程目标 5															H				
课程目标 6																			H

说明: H(高)、M(中)、L(低)表示课程目标对毕业要求指标点的支撑强度等级, 空白表示没有支撑关系。

(三) 课程目标与达成途径

课程目标	达成途径
<p>课程目标 1:</p> <p>理解并贯彻党的教育方针政策，自觉以“立德树人”为己任，为人师表，立志成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”好老师。</p>	<p>体育教学工作实习</p>
<p>课程目标 2:</p> <p>具有正确的教师观、学生观，在体育教学实践中，尊重学生人格，对学生富有爱心、责任心，对工作耐心、细心，积极为学生成长创造条件，做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献祖国的“四个引路人”。</p>	<p>体育教学工作实习、 体育基础教育调查</p>
<p>课程目标 3:</p> <p>具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验。能够依据体育课程标准，针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点，运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价，完成课堂教学任务，获得教学体验。</p>	<p>体育教学工作实习</p>
<p>课程目标 4:</p> <p>掌握中学生心理健康教育方法，能够在班主任工作实践中，组织与指导中学生健康教育、心理咨询等活动，并在见习实习和研习中获得积极体验。</p>	<p>体育教学工作实习、 班主任工作实习</p>
<p>课程目标 5:</p> <p>理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结合中学体育教学，进行育人活动。</p>	<p>体育教学工作实习、 班主任工作实习</p>
<p>课程目标 6:</p> <p>能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。</p>	<p>体育教学工作实习</p>

四、课程内容

（一）课程内容与课程目标的对应关系

课程内容	支撑的课程目标
教学工作实习	课程目标 1、2、3、4、5、6、
班主任工作实习	课程目标 1、2、3、4、5、6、
基础教育调查	课程目标 1、2、3、4、6、

（二）实习内容和基本要求

1. 实习内容

体育教育实习主要由体育教学工作实习、班主任工作实习和体育基础教育调查三部分组成。

（1）体育教学工作实习。在实习期间，每个实习生的教学工作实习量应不少于 10 学时新教案（不含重复班教学量），包括作业指导、批改、讲评等任务。

（2）班主任工作实习。在实习期间，每个实习生都要担任实习班主任，参与实习班级管理，学习做中学生思想工作，组织 1~2 次班级主题活动，家访 1~2 人次。

（3）体育教育调查实习。在实习期间，每个实习生应选择一个具体问题，进行体育教育调查研究，写出调查报告。

（4）教育教学课题研究。师范生从教学实践中选择一些有价值的课题，通过教育实习开展教育研究，最终形成带有一定预测性的成果目标亦或是服务于问题解决的一套研究思路。

（5）教育实习经验交流。交流教学工作的成就与不足、班级管理工作的成就与不足、教育调查研究的成就与不足、小组实习指导与管理的成就与不足。

（6）教学设计文本研讨。交流教案文本规范性分析、教学思路及理由研讨（导入、展开、强化、收束及过渡语等）、教学重点与难点研讨（重点难点的合理性，突出重难点的方式方法等）、教学目标与理念研讨（目标的预设与生成，理念的运用与体现等）。

（7）课堂教学观察评议。交流教学技能研讨（语言、板书图示、教态、课件运用、资源运用、课堂提问等技能的合理性）、教学方法研讨（讲授、提问、阅读指导、材料分析、情境创设、问题讨论等教学方法的合理性）、教学策略研讨（教学过渡、方法引导、机智应变、偶发事件处理等策略的合理性）、教学效果研讨（重点难点的解决、教学目标的达成、教学理念的渗透）。

（8）主题班会评议。讨论班会设计探讨，包括主题班会和课外活动准备。

2. 基本要求

（1）体育教学工作实习

体育教学工作实习，要严格遵循体育教学的理念和原则，按照基础教育课程改革的要求和体育课程标准的精神，认真做好各项教学实习工作。

1) 备课。备课应根据实习内容的教学目的展开，着重做好以下几个方面的工作：一是深入钻研教材，准确把握内容的精要和特点，科学拟订教学目标；二是充分了解教学对象的体育智能水平和学习习惯，恰当确定教学重点、难点；三是坚持现代教育理念，着眼于培养中学生体育能力和自主、合作、探究的学习方式，精心设计教学。

2) 编写教案。实习教案一般要求写详案，并做到教学目标明确、具体，教学内容正确、充实，格式完备、规范。实习生应提前将实习教案送交指导教师审阅，并根据审阅意见认真修改，不断完善。未获指导教师认可的教案不得付诸实施。

3) 预讲。预讲是正式上课之前的练习和预演，目的在于熟悉教学内容和教学预案，锻炼胆量、语言表达和书写技能，同时还能发现备课及教案的不足，以利事前纠偏救失。预讲要依案施教，并有教师临场指导和实习生评议。预讲应以小组预讲为主，并加强个别预讲。

4) 随堂见习。目的是观察学情，学习老师的教学经验，直接补益实习教学。在进入实习学校后的见习阶段，实习生应列席实习班级的全部体育课，现场观摩任课老师的教学，条件许可时，还应听其他体育老师的课（每人听课不少于10节）。听课时，应注意观察教与学的双边活动，认真体会执教老师处理教材的意图、组织教学的方法以及学生的课堂学习活动，并作好听课记录。

5) 上课。这是整个教学工作实习的核心环节，要求切实贯彻落实教学目标，采取合理的教学步骤和有效的教学方法，充分调动学习主体的积极性和主动性，启发学生思维。尤须注意教学的预设性与生成性的矛盾，妥善处理“意外”情况。在教态仪表上，应力求自然大方，亲切和蔼，语速恰当，衣着整洁。课后应反思总结，主动征求指导教师意见，虚心听取同伴的建议和中学生的反馈，不断改进教学。

6) 听课和评课。除随堂见习外，听课还包括实习生之间相互听课，以利互相学习，取长补短，共同提高。评课则主要指评议实习生的课，一般由指导老师组织评议，以帮助实习生正确评价课堂教学，不断提高教学水平。

7) 其他教学环节的实习。主要有体育作业的设计、布置，批改和讲评，体育测验的命题、批改和讲评，课外活动的设计、组织和指导等内容，同样要预先拟出方案，经指导教师同意后方可实施。

8) 汇报课。指实习队选择有代表性的实习课，在年级或全校范围公开教学，宜安排在教学实习的中后期。汇报课的主要目的是让全体实习生获得更全面、更广泛的指导，因此，课后评议会要精心组织，取得实效。汇报课是全队的集体行为，承担任务的实习生要认真对待，其他实习生要积极参与，做到集思广益，共同提高。

(2) 班主任工作实习

1) 拟订班主任工作实习计划。虽然实习时间较短，也应在了解学生基本状况和班级工作计划的基础上，拟订简明、切实的实习计划，经原班主任审定后依案实施。

2) 班主任工作见习。应在进校初期就向学校主管部门了解班主任工作的要求和规定,并在见习阶段详细了解实习班级的学情,逐步熟悉班主任工作的基本范围、内容和方法,参加主题班会,协助班主任管理班级,开展班级活动。

3) 日常工作。在原班主任老师的指导下,承担班级的日常管理工作,主要包括早读、课间操、课外活动等。要有敬业精神,耐心细致地开展工作。遇到特殊情况,应及时请示原班主任。

4) 组织主题活动。最常见的是主题班会。主题班会是对中学生进行思想品德教育的重要形式,也是班级教育的主要手段。举行主题班会应预拟方案,经原班主任同意后认真准备,精心组织,并特别注意活动的安全。主题要有教育性,形式要新颖、有特色,能激发中学生的参与意愿。

5) 个别教育。即针对具有不同个性特点的学生进行个别教育,其方式主要有个别谈话和家访。谈话应联系学生和班级实际,“动之以情,晓之以理,导之以行”,严禁粗暴态度和体罚行为。家访是加强家校沟通,教育学生的有效方式。家访前,应当就家访的对象、目的、方法与原班主任充分协商。应坚决避免为“告状”的家访。

(3) 体育教育调查实习

体育教育调查,是了解体育教育改革现状,研究教育教学具体问题,体悟体育教学规律的重要方式。该项实习的目的,在于培养实习生的科学精神和深入细致的工作作风,锻炼实习生发现问题、分析问题和解决问题的教研能力,增进对体育教育理论的认识。具体要求如下:

1) 拟定调查计划(既要全面又要有侧重点)送交带队教师审批后执行,必要时可征得实习学校同意。

2) 在充分调查研究、分析整理资料的基础上,撰写一篇调查研究报告。

3) 调查报告的内容要真实,有观点,有典型材料,有分析,文字要简明扼要(一般 3000 字左右)。

4) 教育调查可以与毕业论文结合起来,利用教育实习的时间进行调查研究,写出论文,使教育实习、教育调查研究和毕业论文三者统一于教师教育的人才培养目标之中。

(三) 教育实习方式和进度安排

体育教育实习过程一般包括三个阶段:

1. 校内实习阶段

校内实习,时间约 5 周,安排在第七学期开学后前五周。主要工作包括:

(1) 实习生研究体育课程标准,编写教案(不少于 6 节),并由指导教师审阅。

(2) 实习生分组进行课堂模拟授课(不少于 2 节),并由教师、同学进行评议。

(3) 实习生互相听课不少于 10 节。

2. 校外实习阶段

教育实习的主体阶段,历时 6 周,安排在第七学期 6-11 周。体育教学工作实习和班主

任实习等各项工作都在这一阶段次第进行、全面展开。

(1) 见习：实习生跟班见习，同时在实习学校指导教师的指导下备课、预讲。实习生听课不少于 10 节，备课不少于 10 节。

(2) 实教：实习生正式走上讲台上课，授课不少于 6 节，批改作业，开展班主任工作，指导第二课堂活动，实施体育教育调查。

(3) 小结：实习生总结、反思实习过程，撰写实习小结；整理、分析教育调查数据，撰写研究报告；带队教师写出工作总结，实习学校指导教师(含原班主任)给实习生评定实习成绩并写出评语。

3.返校总结阶段

实习工作的结束阶段，返校后进行。实习生分组进行实习汇报、总结，由校内实习指导老师给实习生评定实习成绩并写出评语。

5.进度安排

第 1~5 周：在校内指导老师的带领下进行校内实习。

第 6 周：积极与实习学校领导、班主任和任课老师沟通，深入了解学生思想、学习和纪律情况，并向班主任和任课指导教师积极学习班级管理经验。

第 6~11 周：积极配合班主任和指导教师进行教育实习，开始撰写教育实习日志和班主任实习心得，组织学生召开主题班会，学会对学生进行思想教育和学习教育。撰写实习报告，任课教师和班主任进行实习生鉴定，初步评出教学和班主任工作的实习成绩。

第 11 周：召开实习总结座谈会，征求实习学校领导、师生对我校实习工作的意见。

第 12-16 周：返回学校，进行校内总结汇报实习工作。

五、课程评定

(一) 课程目标与考核内容及评价依据

课程目标	考核内容	评价依据
课程目标 1: 理解并贯彻党的教育方针政策，自觉以“立德树人”为己任，为人师表，立志成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”好老师。	教育实习态度	考勤，校内试讲，教学工作
课程目标 2: 具有正确的教师观、学生观，在体育教学实践中，尊重学生人格，对学生富有爱心、责任心，对工作耐心、细心，积极为学生成长创造条件，做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉	教育工作意义的理解	考勤，教案，试讲，教学工作，个人表现，教育调查与研究报告

献祖国的“四个引路人”。		
课程目标 3: 具有中学体育课程教学的基本技能并获得教学实习见习和研习体验,。能够依据体育课程标准, 针对中学生身心发展一般规律和体育学科的认知特点, 运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价, 完成课堂教学任务, 获得教学体验。	教育教学能力	考勤, 试讲, 听评课, 教学工作
课程目标 4: 掌握中学生心理健康教育方法, 能够在班主任工作实践中, 组织与指导中学生健康教育、心理咨询等活动, 并在见习实习和研习中获得积极体验。	理解德育工作内涵, 参与德育活动	考勤, 教案, 试讲, 教学工作, 班主任工作, 个人表现, 实习材料
课程目标 5: 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义, 能够结合中学体育教学, 进行育人活动。	组织班级及开展班级活动的的能力	考勤, 试讲, 听评课, 教学工作, 班主任工作, 实习材料
课程目标 6: 能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进, 获得教学反思体验, 形成反思报告。	发掘体育学科育人价值	考勤, 教案, 试讲, 听评课, 教学工作, 实习材料

(二) 课程目标与成绩评定

课程目标	校内试讲成绩(30%)				实习单位成绩 (40%)				返校总结成绩(30%)			
	教案 (30分)	试讲 (40分)	听评课 (20分)	考勤 (10分)	教学工作 (50分)	班主任工 作 (20分)	教育调查与研 究报告 (20分)	个人表 现 (10分)	实习材料 (30分)	试讲 (40分)	听评课 (20分)	考勤 (10分)
课程目标 1		5		2	5				5	5		2
课程目标 2	10	5		2	5		10	5		5		2
课程目标 3		10	10	2	10					10	10	1
课程目标 4	10	5		2	10	10		5	5	5		2
课程目标 5		5	5	1	10	10			10	5	10	2
课程目标 6	10	10	5	1	10		10		10	10		1
总分	30	40	20	10	50	20	20	10	30	40	20	10

(三) 课程目标与评价标准

课程目标	90-100	70-89	60-69	0-59
	优秀	良好	及格	不及格
课程目标1	深刻理解并执行党和国家的教育方针政策，树立立德树人的教育思想。	理解并执行党和国家的教育方针政策，树立立德树人的教育思想。	基本理解并执行党和国家的教育方针政策，树立立德树人的教育思想。	不理解执行党和国家的教育方针政策，不能树立立德树人的教育思想。
课程目标2	深刻理解中学教育工作的意义，树立献身教育事业的理想。	理解中学教育工作的意义，树立献身教育事业的理想。	基本理解中学教育工作的意义，树立献身教育事业的理想。	未理解中学教育工作的意义，未树立献身教育事业的理想。
课程目标3	熟练掌握教学的基本技能，在教学实践中形成一定的教学经验。	掌握教学的基本技能，在教学实践中形成一定的教学经验。	基本掌握教学的基本技能，在教学实践中形成一定的教学经验。	未掌握教学的基本技能，不能在教学实践中形成一定的教学经验。
课程目标4	熟练掌握中学德育目标、原理、内容与方法，在教学活动中参与并指导中学生德育活动。	掌握中学德育目标、原理、内容与方法，在教学活动中参与并指导中学生德育活动。	基本掌握中学德育目标、原理、内容与方法，在教学活动中参与并指导中学生德育活动。	未掌握中学德育目标、原理、内容与方法，不能参与并指导中学生德育活动。
课程目标5	熟练掌握班级组织与建设的基本方法，能够独立开展各种班级活动。	掌握班级组织与建设的基本方法，能够独立开展各种班级活动。	基本掌握班级组织与建设的基本方法，基本能独立开展各种班级活动。	未掌握班级组织与建设的基本方法，不能独立开展各种班级活动。
课程目标6	熟练具备发掘体育学科的育人价值的的能力，熟练掌握体育学科综合育人的手段和方法。	具备发掘体育学科的育人价值的的能力，掌握体育学科综合育人的手段和方法。	基本具备发掘体育学科的育人价值的的能力，基本掌握体育学科综合育人的手段和方法。	未具备发掘体育学科的育人价值的的能力，不能掌握体育学科综合育人的手段和方法。

六、课程评价

（一）教育实习成绩评定主体

教育实习成绩评定主体为实习学校领导小组及其指导教师、二级学院教师教育实践教学工作领导小组及学院教育实习指导教师。

（二）教育实习成绩评定原则

教育实习成绩评定，遵循过程评价与结果评价相结合、实习学校评价与学院评价相结合原则。

（三）教育实习成绩评定内容

教育实习成绩评定内容包括教学工作实习、在主任工作实习、教育实习材料、纪律态度表现等四个方面。

（四）教育实习成绩评定标准

①教学工作实习成绩评定标准

评分等级		满分	优秀	良好	中等	及格	不及格
		100	90~100	80~89	70~79	60~69	59 一下
课前准备	教案设计	10	备课认真，教案完整，有所创新，质量较高，能按时完成备课。	备课认真，经备课组讨论或教师启发，教案完整，有一定质量，并能按时完成。	备课努力，经教师的帮助，教案比较完整，质量一般，能按时完成	备课较努力，经教师较多的帮助，教案尚完整，基本按时完成	备课不认真，组织教材有较大的困难，虽然教师多次帮助，仍不能按时写出完整教案
	预讲练习	10	内容熟悉，教态自然，符合教学要求。	内容熟悉，基本按教案试讲，教态自然，能接受意见，不断改进。	内容较熟悉，自主完成试讲，能接受意见，注意改进。	经提示能完成教学内容的试讲，能接受意见。	内容不熟悉，随意性大，不符合教学要求，不虚心接受建议和意见。
课堂教学	教学内容	10	目的明确，重点突出，难点准确，概念清楚。	目的明确，重点突出，难点基本准确，概念清楚。	目的基本明确，能抓住重点难点，准确概念基本清楚。	目的基本明确，无知识性错误。	目的不明确，没有抓住重点和难点，存在知识性错误

	教学方法和手段	10	启发引导得当,能调动学生的学习积极性,开展双向活动好,积极制作直观教具和有效运用现代化教学手段进行教学。	启发式运用较好,能引导和注意调动学生的学习积极性,一定程度开展了双向活动,能运用直观有效的教学手段。	注意运用启发式,有所引导,能注意调动学生的学习积极性和开展双向活动,能注意运用某些教学手段。	教学过程使用的方法手段一般。	教学不得法,不能驾驭教材和学生。不重视采用必要的教学手段。
	语言与示范动作	10	普通话标准语言简洁流畅,示范动作及教学安排有序。	普通话比较标准,语言基本简洁流畅,板书安排基本合理字迹清晰,书写规范。	用普通话教学,方言较少,语言基本流畅,板书清楚,书写基本规范。	基本能用普通话完成教学板书,板书基本清楚。	不能用普通话教学,口头语多,语言不表达,板书随意字迹潦草,错别字较多。
工作准备	掌握情况	10	能较快的掌握和熟悉全班学生姓名,个性特点,兴趣爱好,思想情况,组织情况,(干部团员)以及班级特点	能掌握全班学生姓名,个性特点,兴趣爱好思想情况,组织情况,(干部、团员)。	基本掌握全班的姓名,对差生、优生的情况了解较细	基本掌握全班的情况。	对班级的基本情况不了解,心中无数。
	制定计划	10	能以正确的教育思想为指导,根据实习单位要求制定明确,具体切实可行的计划。	能根据实习单位的要求制定,切实可行的计划,能根据实习单位要求制定工作计划。	能根据实习单位要求制定工作计划,但不够完善。	基本上根据实习单位要求制定工作计划,但不具体。	不能制定出班主任工作计划或制定的计划,不具有可行性。

工作内容 和要求	方法 态度	10	能积极主动配合原班主任工作，深入细致，热爱学生，敢于严格要求正确引导、态度诚恳耐心。	能主动配合原班主任工作，热爱学生，能严格要求态度诚恳耐心。	能按照原班主任提出要求进行工作，对学生能明确要求态度，较诚恳。	基本能按原班主任要求开展工作。	对实习班主任工作缺乏主动性，对中学生不敢提出要求，或简单粗暴。
工作 准备	掌握 情况	10	能较快的掌握和熟悉全班学生姓名，个性特点，兴趣爱好，思想情况，组织情况，（干部团员）以及班级特点	能掌握全班学生姓名，个性特点，兴趣爱好思想情况，组织情况，（干部、团员）。	基本掌握全班的姓名，对差生、优生的情况了解较细	基本掌握全班的情况。	对班级的基本情况不了解，心中无数。
	集体 活动	10	组织和辅导主题班会，班级活动，兴趣小组内容丰富，真有针对性，适合中学生特点，能开拓思维，开发智力效果好，	组织和辅导主题班会，班级活动兴趣小组有一定的内容和针对性，开拓学生思维和开发智力取得较好的效果。	组织和辅导主题班会，或班集体活动有一定的内容，开拓学生思维和开发智力有一定的效果，	能组织主题班会和某些形式的集体活动，教育有一定的效果。	教育有一定的效果，在原班主任指导下组织主题班会和集体班级活动有困难。
备注		占教育实习成绩 50%					

②班主任工作实习成绩评定标准

评分标准	满分	优秀	良好	中等	及格	不及格
	100	90~100	80~89	70~79	60~69	59 以下

工作准备	掌握情况	10	能较快地掌握和熟悉全班学生姓名, 个性特点、兴趣爱好、思想情况、组织情况(干部、团、队员)以及班级特点。	能掌握全班学生姓名, 个性特点, 兴趣爱好、思想情况, 组织情况(干部、团、队员)。	基本掌握全班的情况, 对差生、优秀生情况了解较细	基本掌握全班的情况。	对班级的基本情况不了解, 心中无数。
	制定计划	10	能以正常的教育思想为指导, 根据实习单位要求制定明确、具体、切实可行的计划。	能根据实习单位要求制定切实可行的计划。	能根据实习的单位要求制定工作计划, 但不够完善。	基本上根据实习单位要求, 制定工作计划, 但不具体。	不能制定出班主任工作计划或制定的计划, 不具有可行性。
工作内容和要求	方法态度	10	能积极主动配合原班主任工作, 深入细致, 热爱学生, 敢于严格要求, 正确引导, 态度诚恳耐心。	能主动配合原班主任工作, 热爱学生, 能严格要求, 态度诚恳, 耐心	能按照原班主任要求进行工作, 对学生能明确要求, 态度较诚恳	基本能按照原班主任要求开展工作。	对实习班主任工作缺乏主动性, 对中学生不敢提出要求, 或简单粗暴。
	日常工作	10	能坚持参加学生的课外活动, 处理好日常事务, 会做思想工作, 效果好。	能参加学生的课外活动, 你能通过班级日常活动对学生进行思想教育, 效果较好。	能参加学生的课外活动, 对学生进行思想教育, 效果尚好。	能参加学生的某些课外活动, 对学生进行一定的思想教育, 效果一般。	参加学生的课外活动, 不经常, 教育效果差
	集体活动	10	组织和辅导主题班会, 班级活动, 兴趣小组内容丰富, 有针对性, 适合中学生特点, 能开拓思维, 开发智力效果好。	组织和辅导主题班会, 班级活动, 兴趣小组有一定的内容和针对性, 开拓学生思维和开发智力, 取得比较好的效果	组织和辅导主题班会或班集体活动, 有一定内容, 开拓学生思维和开发智力, 有一定的效果。	能组织主题班会和某些形式的集体活动教育, 有一定的效果。	在原班主任指导下, 组织主题班会和集体班级活动有困难。

工作内容和要求	个别教育	10	有目的地了解个别学生的学习、思想、品德、生活、健康、家庭、社会影响等情况，做学生的知心朋友，真的学了情况进行个别教育效果好，并能提出好的教育建议。	对个别学生学习，思想品德、工作、生活、健康、家庭及社会影响都有所了解，能针对情况进行个别教育，有效果提出合理的教育建议	对个别学生学习、思想、品德、工作、生活、健康、家庭、及社会影响等某些方面的情况有所了解，能进行个别教育，提出教育建议。	对个别学习行为较差学生，能进行一般的教育。	未进行家访或进行了家访，效果差，未能深入了解个别学生对个别学生有关情况不清楚。
	联系家长	10	善于运用家访，家长会议或其他形式进行家长工作，并取得家长的密切配合，对学生进行教育，取得好的效果。	对好、中、差三种类型的学生进行家访，取得了较好的效果。	对好、中、差三种类型的学生进行家访，取得了一定的效果。	对好、中、差三种类型的学生进行家访，效果一般。	未进行家访或进行家访效果差。
工作表现及效果	工作能力	10	独立工作能力较强，能想方设法克服困难，开展工作，成绩显著	独立工作能力较强，能克服困难开展工作，取得较好的成绩	独立工作能力一般，能克服困难，工作有成绩。	在指导教师的帮助下，能较好的开展班主任工作。	没有独立工作能力，工作不主动，经指导教师大力帮助后仍有很大困难。
	行为表率	10	言行端庄，衣冠整洁，团结互助，遵纪守法，为人师表，爱护学生，师生关系好，受学生的尊敬和爱戴。	言行端庄，衣冠整洁，团结互助，遵守纪律，为人师表，关心学生，师生关系正常，受到学生尊敬和爱戴	言行举止，衣着打扮符合要求，能关心学生，师生关系正常，有一定的感情。	言行举止，衣着打扮基本符合要求，能关心学生。	言行举止不够检点衣着打扮奇形怪状引起不良反应，师生关系不融洽。

	自我评价	10	对自己工作的分析全面，深刻能全面的总结自己的经验和教训，能虚心听取别人的意见。	对自己工作的分析比较全面，符合工作实际，能虚心听取别人的意见。	对自己的工作的分析比较全面，能较诚恳的听取别人的意见。	能对自己工作进行分析，能听取别人的意见。	对自己工作的分析空洞，不能发现工作中的重大问题和提出解决办法，不能听取别人的意见。
备注		占教育实习总成绩 20%					

③教育调查与研习报告

评分等级	评定标准
优秀（90~100）	结构完整，格式规范，主题突出，层次清楚，逻辑性强，文笔流畅
良好（80~89）	结构完整，格式规范，主题突出，层次清楚，逻辑性强
中等（70~79）	结构完整，格式规范，主题突出，层次清楚
及格（60~69）	结构完整，格式规范，层次清楚
不及格（59及以下）	结构缺失，主体不明，层次纷乱
备注	占教育实习总成绩 20%

④实习态度与纪律表现成绩评定标准

评分等级	评定标准
优秀（90~100）	实习期间，能遵纪守法，模范遵守实习单位制度及实习生守则，在行为表现上成为实习生和学生的表率；能够与违反纪律的现象作斗争，积极协助指导教师、实习小组长共同维护实习纪律
良好（80~89）	实习期间，能遵纪守法，较好地执行实习单位的制度及实习生守则，服从指导教师领导，树立良好的实习生形象
中等（70~79）	实习期间，能遵纪守法，基本遵守学校的制度和实习生守则，服从领导
及格（60~69）	实习期间，能遵纪守法，基本遵守学校的制度及实习生守则，偶有违纪现象，但能及时改正，并挽回影响
不及格（59及以下）	实习期间，不能遵守学校的有关规章制度或实习生守则，发生违纪现象，影响坏
备注	占教育实习总成绩 10%，纪律表现不及格者，教育实习总成绩不及格

（五）教育实习成绩评定程序

教育实习成绩评定是在实习生个人总结基础上,经实习学校领导小组集体指导导师学院教育实习指导教师填写意见及评分,最后由学院教师教育实践教学工作领导小组给出实习生的总评成绩,具体评定程序如下:

（1）实习生个人总结

实习生填写《周口师范学院学生教育实习鉴定表》一式两份。

（2）学院实习指导教师收集实习生填写的《周口师范学院学生教育实习鉴定表》(一式两份),并统转交给实习学校填写意见及评分。

（3）实习学校学科原任教师及原班主任对实习生的教学工作实习,班主任工作实习表现评出分数和填写意见:实习学校教育实习工作领导小组再对实习生的教育研究工作实习、实习态度与纪律表现进行评分,然后给出实习学校对实习生的综合评分,填写实习学校意见(加盖公章)。

（4）学院实习指导教师收回实习学校填写的《周口师范学院学院学生教育实习鉴定表》(一式两份),并在《周口师范学院学生教育实习鉴定表》上根据实习生教学工作实习、班主任工作实习、教育研究工作实习、实习态度与纪律等四个方面情况,对照相应评分标准评出4个单项成绩,然后给出综合评分,填写学院实习指导教师意见。

（5）二级学院教师教育实践教学工作领导小组依据实习学校对实习生综合评分和学院实习指导教师对实习生综合评分,给出实习生的总评成绩。实习生的实习总评成绩由学院统一向实习生公布,并报给“实践教学管理中心”备案。

（六）教育实习成绩评定办法

（1）各项实习成绩均按百分制评分。

（2）.实习学校,学院指导教师根据实习生在教学工作实习、班主任工作实习、教育研究工作实习、实习态度与纪律等四个方面的表现,对照相应的评分标准评定3个单项成绩;综合实习生表现,给出教育实习综合评分。

（3）实习学校、学院指导教师对实习生综合评分构成比例为:教学工作实习占50%、班主任工作实习占30%、实习态度与纪律占20%。

（4）二级学院教师教育实践教学工作领导小组根据实习学校、学院指导教师对实习生的综合评分,各按50%比例计入实习生教育实习总评成绩。

（5）成绩等级按优秀(90~100分),良好(80~89分),中等(70~79分),及格(60~69分),不及格(60分以下)五级制予以评定。教育实习总评成绩为“优秀”等级的比例,一般不超过实习生总数的25%或不超过本组实习生的30%。

（6）教育实习不及格

教学工作实习成绩不及格者,或因病因事请假超过教育实习时间三分之一者,或擅自离岗(旷课)连续1周以上者,教育实习总评成绩为“不及格”。

（7）补充规定教育实习总评成绩不及格或因个人原因未参加实习者,不能取得相应学分,可参加补修一次,如补修仍不及格或因个人原因仍未按时参加实习者,需缴费重修。伪造教育实习成绩,一经查明,以实习作弊论处,该课程成绩以0分计,不能获得学分。情节恶劣者,按学校有关规定,给予相应的纪律处分。

（七）课程考核

1.考核方式:考查

2.考核形式：考勤、教案撰写、教学表现等方式综合评定。

3.成绩评定：百分制

综合成绩（100%）=校内实习成绩（30%）+校外实习成绩（40%）+返校研习（30%）

校内实习成绩=过程性评价 40%（考勤+问答+作业完成情况等）+终结性评价 60%（说课+教案撰写+无生试讲等）

校外实习=过程性评价 40%（考勤）+终结性评价 60%（教学实践+教案撰写+班主任工作等）

返校研习=过程性评价 40%（考勤+交流讨论）+终结性评价 60%（观摩课+试讲+反思总结等）

编制负责人：郝刚领、穆冲

审核人：郝明

审定人：朱红香

2020 年 7 月 20 日