**《形体（一）》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1101001 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课☑ 通识教育选修课□ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1 | | 总学时数：32 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校大一除音乐表演、空中乘务、音乐学、舞蹈编导、播音与主持艺术、学前教育专业外的所有专业 | | 开设学期：第1学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：廖虎武 | 审核人：李照清、廖虎武 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

形体（一）课程是通过引用舞蹈中基本功训练的方法为主要手段，结合音乐针对人的基本姿态进行身体活动练习的一门课程，是融健身、健心、健美为一体，塑造优美体形及姿态的审美教育课程。该课程是以健美练习，姿态练习，协调练习以及相关身体素质锻炼为主要手段，来改变体形的原始状态，提高人体[运动系统](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%90%E5%8A%A8%E7%B3%BB%E7%BB%9F)的灵活性，控制力和表现力，培养高雅气质，并向学生进行美育教育的实践课。

1. 课程任务

通过学习以及相关身体素质锻炼，帮助改善学生不良体型，矫正不良姿态；塑造女性柔美身体姿态；培养高雅的气质和风度，培养内在美与形体美的结合；增强学生的身体素质，提高协调性、表现力以及对音乐、对美的鉴赏能力，为后续各类课程提供良好的形体素质基础，达到更好地配合其它学科教学，共同完成培养新世纪高级专门女性人才的目标。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

将基本姿态练习、基本素质练习和基本形态控制练习以及各类芭蕾、有氧舞蹈动作结合在一起，加以相关身体素质锻炼，以塑造“美”为其目的的身体基础训练。练习中各类动作充分表现女大学生的气质，以达到培养女大学生最佳形体的目标。

（二）实践基本要求

1.知识层面

了解形体的基本概念、起源、发展过程等，包括形体的分类、风格与特点、手位及脚位的方法、身体姿态、形体的礼仪文化和音乐选择等。

2.能力层面

以提高肢体灵活性和形体语言的表现能力，达到改善气质，健身形体训练，加以相关身体素质锻炼，实践中达到健身、塑形为主的训练。

3.素养层面

培养学生积极主动精神，树立团结合作的意识，陶冶美的情操，培养成文明礼貌和良好社交行为，提高审美鉴赏力和文化艺术素养。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 形体一 | 综合性 | 32 |  | 必做 | 班级人数 |  |

四、实践项目的具体内容

实践一 形体一

1．实践目标

以芭蕾、舞蹈等协调练习、姿态练习、轻器械练习等练习为主要手段，对学生进行美育教育，培养学生自信心和审美情趣，提高学生健康水平，修饰和矫正身体的不良姿态，塑造优美、挺拔的身体形态，保持身材，增强肢体灵活性、协调性和表现能力，有效提高个人气质，使体重和体脂更趋标准，形成健康的体态，造就富有魅力的形体。

2．实践内容

（1）形体运动的基本概念、起源、发展、价值等。

（2）身体姿态及其基本动作：①站姿、坐姿、走姿；②基本手位动作；③基本脚位动作；④组合练习。

（3）脚的基本动作与组合：①擦地组合；②蹲组合（稍蹲、半蹲、深蹲）；③吸腿（小吸腿、大吸腿）；④压腿；⑤大踢腿（前踢、旁踢、后踢）；⑥小踢腿（前踢、前收、旁踢、后收）；⑦弹腿；⑧腿划圈；⑨单腿蹲（前收、前踢、侧踢、后收、后踢）。

（4）躯干基本动作及组合：①屈；②摆动；③绕环；④波浪运动；⑤把上腰；⑥把下腰；⑦身体移重心。

（5）基本步法与组合：①滚动步；②足尖步；③柔软步；④弹簧步；⑤变换步；⑥交替步、拖步、滑步；⑦原地双脚转体；⑧华尔兹动作与组合。

（6）舞姿韵律训练：①形体姿态操一；②形体姿态操二。

3．实践步骤

第一阶段：了解形体运动相关理论知识，以姿态练习和形体最基本动作为主，使学生对形体课有初步的认识，建立正确的动作表象。

第二阶段：以学习脚的基本动作和组合为主，进一步提高学生的基本姿态以及脚的基本动作与组合。

第三阶段：主要学习躯干基本动作与组合，了解并掌握躯干的基本动作。

第四阶段：以基本步伐与组合为主，使学生能够掌握形体训练的基本舞步动作。

第五阶段：以舞姿韵律训练为主，使学生能够熟练掌握所学组合套路动作，姿态优美，整套动作连贯，动作到位，能合上音乐节拍，并具有一定得表现力。

4．教学方式

启发式、提问式、讨论式、练方式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对相关运动技术与技能的掌握情况；提高学生对基本体育理论、知识的学习兴趣，拓展学生的体育知识面；促进学生掌握相关项目锻炼身体的方法，提升学生的社会适应能力；培养学生树立终身体育意识，培养学生顽强拼搏与集体主义精神。

（二）考核方式

考查，由平时成绩与期末成绩构成。平时成绩以考勤情况统计、身体素质测评及平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以形体组合动作实践考查的形式来评定，采用分组随堂考查表现给与评分。

（三）成绩评定

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | | 评分标准 | 分值 |
| 期末  考试  成绩 | 形体组合 | ①优秀（90—100分）：能熟练完成完整动作组合，动作清晰连贯、协调、动作与音乐节奏配合一致，姿态优美，表现力好。  ②良好（80—89分）：能熟练完成完整动作组合，动作准确，有一定幅度，动作与音乐节奏配合一致，姿态较优美。  ③中等（70—79分）：能较熟练完成完整动作组合，动作基本准确，动作完成较好，与音乐配合基本合理。  ④及格（60—69分）：能基本独立完成动作，动作完成一般，出现停顿，成套动作中有明显错误。  ⑤不及格（60分以下）：不能独立完成动作，动作不准确，有严重失误，与音乐不合拍。 | 60分 |
| 平时  成绩 | 作业分（身体素质）与其它分 | 作业分为身体素质，依据《国家学生体质健康标准》各项目的女大学生评分标准评定。其它分为平时动作掌握记录情况，占平时成绩75% | 40分 |
| 平时考勤 | 迟到、早退、病假、事假、旷课以学校及部门相关要求评定；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格，占平时成绩25%。 |
| 总 分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

姜婷婷，李辉等. 形体训练[M]. 航空工业出版社，2018年7月.

（二）主要参考资料

樊伟. 形体实用教学与训练[M]. 湖南人民出版社，2008年9月.

**《形体（二）》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1101002 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课☑ 通识教育选修课□ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1 | | 总学时数：32 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校大一除音乐表演、空中乘务、音乐学、舞蹈编导、播音与主持艺术、学前教育专业外的所有专业 | | 开设学期：第2学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：廖虎武 | 审核人：李照清、廖虎武 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

形体（二）即健美操实践教学，是一项融体操、舞蹈、音乐、美学为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，通过徒手、持轻器械和专门器械的练习，达到健身、健美和健心的目的，具有竞技性、娱乐性、观赏性和人文性的一项体育实训课程。

1. 课程任务

通过健美操课程的教学，使学生明确健美操的基本概念，正确理解健美操基本动作的技术要点，掌握利用健美操运动锻炼身体的手段与方法，提高学生协调性、表现力以及对音乐对美的鉴赏能力，培养内在美与形体美的结合，培养学生具有“健康第一”和“终身体育”思想，全面提高身体素质。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

通过健美操课程的教学，使学生明确健美操的基本概念，正确理解健美操基本动作的技术要点，掌握利用健美操运动锻炼身体的手段与方法；培养学生具有“健康第一”和“终身体育”思想。

（二）实践基本要求

1.知识层面

了解健美操的基本概念、起源、发展过程等，包括健美操的分类、风格与特点、基本步伐的练习方法、身体姿态和音乐选择等。

2.能力层面

熟练掌握大众健美操的基本步伐，要求学生掌握利用健美操运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，达到改善气质，健身训练。

3.素养层面

培养学生积极主动精神，树立团结合作的意识，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 形体二 | 综合性 | 32 |  | 必做 | 班级人数 |  |

四、实践项目的具体内容

实践一 形体（二）

1．实践目标

通过健美操课程的教学，使学生明确健美操的基本概念，正确理解健美操基本动作的技术要点，掌握利用健美操运动锻炼身体的手段与方法加，以相关身体素质锻炼；培养学生具有“健康第一”和“终身体育”思想。本课程要求学生掌握利用健美操运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯。

2．实践内容

（1）健美操的基本概念、起源、发展、价值、编排等。

（2）健美操的基本步伐：无冲击类动作——两腿始终接触地面（弹动、提踵）；低冲击类动作——有一只脚始终接触地面（踏步动作：踏步、走步；点地类动作：脚尖前点地、脚跟前点地；迈步类动作：并步、迈步点地；单脚抬起动作：吸腿、弹踢腿）；高冲击类动作——双脚同时离地，有腾空的动作（迈步跳动作：并步跳、迈步吸腿跳；双脚起跳动作：并腿纵跳、开合跳；单脚起跳动作：吸腿跳、后屈腿跳、弹踢腿跳、摆腿跳；后踢腿跑动作：后踢腿跑、侧并小跳）。

（3）上肢基本动作：①自然摆动；②臂屈伸；③直臂上摆；④冲拳；⑤屈臂提拉；⑥推。

（4）健美操手型：①并掌；②开掌；③花掌；④立掌；⑤拳。

（5）全国健美操大众锻炼标准：①第一级套路；②第二级套路；③第三级套路。

（6）形体健美操素质练习：A 徒手：①起踵走、半蹲走、后退跑；②深蹲、深蹲走、深蹲跳；③并腿跳、单脚跳、蛙跳；④立卧撑、俯卧撑、推小车；⑤仰卧掌腿、仰卧起坐、仰卧二头翘。B 形体专项训练：①大腿肌群：侧卧正摆腿、半蹲、剪蹲、腿弯举、；②臀部肌群：跪撑后摆腿、仰卧挺髋；③腰、腹部肌群：仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起、；④胸部肌群：开肘俯卧撑、仰卧飞鸟、；⑤背部肌群：坐姿下拉、单手哑铃俯立划船、；⑥肩部肌群：前平举、侧平举；⑦上臂部：仰卧撑、坐姿臂屈伸、；⑧小腿肌群：提踵。C 器械：①长跳绳、短跳绳；②实心球；③哑铃；④健身器械。

3．实践步骤

第一阶段：了解健美操运动相关理论知识，学习健美操的基本步伐，包括无冲击力步伐、低冲击力步伐和高冲击力步伐，对健美操有个初步的认识与了解，为健美操下阶段的学习打下基础。

第二阶段：学习健美操的基本上肢运动，了解和掌握健美操的基本手位和手型，为学习健美操套路打下基础。

第三阶段：学习全国健美操锻炼大众标准，在学习过程中要强调力度与幅度，同时注意培养团队意识，在练习的过程中运用不同旋律和节拍，增强学生的节奏感，还应根据女生的健身特点，经常给予健美操练习方法的指导，是学生养成自学、自练、自觉健身的习惯。

第四阶段：以健美操的专项素质练习为主。

4．教学方式

启发式、提问式、讨论式、练方式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对相关运动技术与技能的掌握情况；提高学生对基本体育理论、知识的学习兴趣，拓展学生的体育知识面；促进学生掌握相关项目锻炼身体的方法，提升学生的社会适应能力；培养学生树立终身体育意识，培养学生顽强拼搏与集体主义精神。

（二）考核方式

考查，由平时成绩与期末成绩构成。平时成绩以考勤情况统计、1分钟单摇跳绳测评及平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以健美操成套动作实践考查的形式来评定，采用分组随堂考查表现给与评分。

（三）成绩评定

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容及观测点 | | 评分标准 | 分值 |
| 期  末  成  绩 | 大众健美操一级成套动作 | ①优秀（90—100分）：能熟练完成完整动作组合，动作清晰连贯、协调、动作与音乐节奏配合一致，姿态优美，表现力好。  ②良好（80—89分）：能熟练完成完整动作组合，动作准确，有一定幅度，动作与音乐节奏配合一致，姿态较优美。  ③一般（70—79分）：能较熟练完成完整动作组合，动作基本准确、完成尚可，动作与音乐配合基本合理。  ④及格（60—69分）：能基本独立完成动作，动作完成一般，出现停顿，成套动作中有明显错误。  ⑤不及格（60分以下）：不能独立完成动作，动作不准确，严重的失误现象，动作与音乐不合拍。 | 60分 |
| 大众健美操三级成套动作 | ①优秀（90—100分）：能熟练完成完整动作组合，动作清晰连贯、协调、动作与音乐节奏配合一致，姿态优美，表现力好。  ②良好（80—89分）：能熟练完成完整动作组合，动作准确，有一定幅度，动作与音乐节奏配合一致，姿态较优美。  ③一般（70—79分）：能较熟练完成完整动作组合，动作基本准确，动作完成尚可，动作与音乐配合基本合理。  ④及格（60—69分）：能基本独立完成动作，动作完成一般，出现停顿，成套动作中有明显错误。  ⑤不及格（60分以下）：不能独立完成动作，动作不准确，严重的失误现象，动作与音乐不合拍。 |
| 平  时  成  绩 | 课堂考勤 | 迟到、早退一次扣20分；病假、事假一次扣10分；旷课一次扣40分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格，满分100分，占平时成绩25%。 | 40分 |
| 平时作业分 | 对已教学内容随机抽查打分，标准：优秀90-100,良好80-89,好70-79,差60-69,很差30-59，满分100分，占平时成绩50%。 |
| 1分钟单摇跳绳 | 计时1分钟时间完成单摇跳绳的个数，占平时成绩25%。评分标准如下：   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 跳绳（次/1分钟） | 得分 | 跳绳（次/1分钟） | 得分 | 跳绳（次/1分钟） | 得分 | | >=180 | 100 | 110-119 | 65 | 40-49 | 30 | | 170-179 | 95 | 100-109 | 60 | 30-39 | 25 | | 160-169 | 90 | 90-99 | 55 | 20-29 | 20 | | 150-159 | 85 | 80-89 | 50 | 10-19 | 15 | | 140-149 | 80 | 70-79 | 45 | 0-9 | 10 | | 130-139 | 75 | 60-69 | 40 |  |  | | 120-129 | 70 | 50-59 | 35 |  |  | |
| 总分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

姜婷婷，李辉等. 形体训练[M]. 航空工业出版社，2018年7月.

（二）主要参考资料

樊伟. 形体实用教学与训练[M]. 湖南人民出版社，2008年9月.

**《大学体育（一）》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1101003 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课☑ 通识教育选修课□ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1 | | 总学时数：32 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校大二年级除舞蹈编导专业外的所有专业 | | 开设学期：第3学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：吴勇 | 审核人：李照清、吴勇 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

本课程是湖南女子学院全校大二年级所有专业开设的必修课，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动有机结合的实践性课程。

（二）课程任务

通过本课程的学习，让学生基本掌握专项运动项目的基本技能技巧及体育理论知识，培养学生具备自我进行体育锻炼活动的基本能力，在锻炼身体和增强体质健康的同时，增强学生意志品质，培养良好的体育运动习惯，进而确立“终身体育”的健身理念。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

使学生掌握专项运动项目的技术、技能，了解熟悉基本体育理论、知识。掌握该项目锻炼身体的方法及健身价值，培养学生终身体育意识，养成自觉锻炼的习惯。

（二）实践基本要求（包括对知识、能力、素养等方面的要求）

1.知识层面

理解专项运动项目的起源、发展过程、了解其规则与裁判法，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法，使学生正确认识体质、健康与体育的关系，为体育锻炼提供有效的指导。

2.能力层面

熟练掌握专项运动项目的健身运动基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，掌握常见运动创伤的处置方法，促进身心协调发展的能力；组织该类项目比赛运用的能力。

3.素养层面

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系，通过体育活动体验运动的乐趣和成功的感觉，养成积极乐观的生活态度；提高对该类运动项目欣赏素养。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 专项运动技能（篮球、排球、乒乓球、羽毛球） | 综合性 | 32 |  | 必做 | 班级人数 |  |

（说明：专项运动技能包括篮球、排球、乒乓球、羽毛球4个项目，在第三学期和第四学期的课程教学中，教研室每学期依据学生需求、学校场地等实际教情况安排每位教师选择1-2个运动项目进行教学与考核。）

四、实践项目的具体内容

实践一 篮球

1．实践目标

通过教学使学生掌握篮球运动的基本理论知识、竞赛规则等，掌握运球、投篮、传接球等基本技术和基本技能、简单的 战术配合，并通过比赛逐步巩固、提高篮球运动水平。全面发展学生的身体素质，包括跑、跳、投等基本活动能力和速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，促进身心健康发展。结合篮球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2．实践内容

（1）篮球运动项目的起源、发展、规则、体育对健康的维护等。

（2）球性与游戏，通过控制与支配球的各种球性练习及各种篮球游戏。

（3）移动：侧身跑，变向跑，滑步，起动，急停。

（4）传接球技术：双手胸前传接球，单手肩上传接球，单手体侧传接球。

（5）投篮：原地单手肩上投篮，原地双手胸前投篮，行进间单手肩上高手投篮，行进间单手肩上低手投篮，原地跳起单手肩上投篮。

（6）运球：高、低运球，运球急停急起，侧身体前换手变向运球，侧身体前不换手变向运球，运球转身，体后变向运球，原地交叉步持球突破，原地同侧步持球突破。

（7）基础配合：传切配合，突分配合，掩护配合，挤过配合，交换配合，抢篮板球后长传快攻，断球长传快攻，二攻一配合，三攻二配合。

（8）全队战术配合，半场人盯人防守战术与进攻半场人盯人防守战术。

（9）教学比赛，裁判实习（半场三人制、全场）。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要篮球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上，增加组合技术和对抗练习的内容，提高运用能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术，达到能运用的目的。

三个阶段安排采用“循环组合阶梯”式教学基本形式，即把实践大纲中规定的篮球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性。

4．教学方式

运用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学方式。

实践二 排球

1．实践目标

通过教学使学生掌握排球运动的基本理论知识，掌握发球、传球、垫球等基本技术和基本技能，以及“中二三”等简单的战术配合，了解一些排球竟赛的基本规则，并通过比赛逐步巩固、提高排球运动水平。全面发展学生的身体素质，包括跑、跳、移动等基本活动能力和速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，促进身心健康发展。结合排球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2．实践内容

（1）排球运动项目的起源、发展、规则、体育对健康的维护等。

（2）准备姿势与移动步伐（并步、滑步、交叉步、跨步、跨跳步）。

（3）传球（正面双手传球）。

（4）垫球（正面双手垫球）。

（5）发球（正面下手发球、正面上手发球）。

（6）扣球（正面扣球）。

（7）拦网（准备姿势、移动、起跳、空中击球、落地）。

（8）“中二三”与“边二三”进攻战术。

（9）单、双人拦网下的防守战术。

（10）阵容配备及交换位置的方法与要求。

（11）教学比赛，裁判实习。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要排球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容,提高运用的能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过排球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术，达到能运用的目的。

三个阶段安排采用“循环组合阶梯”式教学基本形式，即把实践大纲中规定的排球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性。

4．教学方式

运用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学方式。

实践三 乒乓球

1．实践目标

通过教学使学生熟练掌握乒乓球运动的基本方法和技能、技术，科学地进行体育锻炼，提高运动能力，改善心理状态、提高心理素质，养成积极乐观的生活态度，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，积极参与体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯。结合乒乓球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2．实践内容

（1）乒乓球运动项目的起源、发展、规则、体育对健康的维护等。

（2）基本站位、准备姿势、握拍法、步法 。

（3）发球与接发球：平击发球、发接侧上(下)旋球、发接下旋加转与不转球、发接奔球。

（4）推挡：平挡、快推、加力推、减力挡、推下旋(介绍搓中推)。

（5）攻球：快攻、快点、扣杀、拉攻、直拍横打。

（6）搓球：慢搓、快搓、摆短、劈长(介绍搓转与不转球)。

（7）发球抢攻战术、对攻战术、拉攻战术、接发球战术、搓攻战术。

（8）教学比赛、裁判实习。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要乒乓球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容,提高运用的能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过乒乓球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术达到能运用的目的。

三个阶段安排采用“循环组合阶梯”式教学形式，即把实践大纲中规定的乒乓球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性。

4．教学方式

运用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学方式。

实践四 羽毛球

1．实践目标

学习和掌握羽毛球的基本技术，培养学生参加羽毛球运动的兴趣；提高羽毛球基本战术的运用能力，全面发展学生身体素质；理解羽毛球的基本理论知识、规则、裁判法，学会如何欣赏羽毛球赛事；了解羽毛球运动的特点及其锻炼价值，掌握羽毛球的锻炼方法，树立终身体育的观念。结合乒乓球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2．实践内容

（1）羽毛球运动项目的起源、发展、规则、体育对健康的维护等。

（2）握拍法、发球与接发球。

（3）基本步法：上网步法（跨步上网、垫步或交叉步上网、蹬跳上网），后退步法（正手、头顶、反手后退步法）。

（4）正手击高远球、头顶击高远球、正手吊球、正手杀球。

（5）搓球、放网前球、正手勾对角线、推球。

（6）正手底线抽球、反手底线抽球、挑球。

（7）单打、双打战术。

（8）教学比赛、裁判实习。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要羽毛球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容，提高运用的能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过羽毛球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术，达到能运用的目的。

三个阶段教学内容的安排采用“循环组合阶梯”式教学基本形式，即把实践大纲中规定的羽毛球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性，更有实用价值。

4．教学方式

运用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学方式。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对相关运动技术与技能的掌握情况，考查学生运用相关运动技术自我进行体育锻炼、增强体质健康水平、提升社会适应的能力。

（二）考核方式

考查，考查平时成绩与期末成绩。平时成绩由考勤情况统计、学期体质健康测评及平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以运动项目技能掌握情况考查的形式来评定。

（三）成绩评定

总评成绩包括平时成绩与期末成绩，平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括考勤分、作业分（体质测试）、其它分（平时表现）；期末成绩中，教研室每学期依据学生需求、学院场地等实际教情况，安排每位教师选择篮球、排球、乒乓球、羽毛球4个项目中的1-2个运动项目进行教学与考查。具体如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | | 观测点 | 分值 |
| 期末成绩 | 篮球 | （1）定点投篮；（2）三步上篮。依据课程考查方案按照技能达标与技评来评定成绩。 | 60分（依据教研室安排的1-2个授课运动项目选择观测点测评） |
| 排球 | （1）正面双手垫球；（2）发球。依据课程考查方案按照技达标与技评来评定成绩。 |
| 乒乓球 | （1）正反手发球；（2）推挡球。依据课程考查方案按照技能达标与技评来评定成绩 |
| 羽毛球 | （1）发网前球、发高远球；（2）两人互打高远球。依据课程考查方案按照技能达标与技评来评定成绩。 |
| 平时成绩 | 其它分（平时表现） | 包括平时测试、课前预习、课堂表现、课外体育锻炼有竞赛等，选择不同的观测点评定成绩，占平时成绩25%。 | 40分 |
| 作业分（体质测试） | 依据学生学期体质健康测试项目评定成绩，占平时成绩50%。 |
| 考勤分 | 迟到、早退一次扣20分；病假、事假一次扣10分；旷课一次扣40分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格，满分100分，占平时成绩25%。 |
| 总分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

杨若愚，展之福. 大学体育[M]. 人民邮电出版社，2017年7月.

（二）主要参考资料

龚德贵，樊伟等. 女子大学体育教程[M]. 北京体育大学出版社，2014年8月.

**《大学体育（二）》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1101004 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课☑ 通识教育选修课□ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1 | | 总学时数：32 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校大二年级除舞蹈编导专业外的所有专业 | | 开设学期：第4学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：吴勇 | 审核人：李照清、吴勇 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

本课程是湖南女子学院全校大二年级所有专业开设的必修课，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动有机结合的实践性课程。

（二）课程任务

通过本课程的学习，让学生基本掌握专项运动项目的基本技能技巧及体育理论知识，培养学生具备自我进行体育锻炼活动的基本能力，在锻炼身体和增强体质健康的同时，增强学生意志品质，培养良好的体育运动习惯，进而确立“终身体育”的健身理念。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

使学生掌握专项运动项目的技术、技能，了解熟悉基本体育理论、知识。掌握该项目锻炼身体的方法及健身价值，培养学生终身体育意识，养成自觉锻炼的习惯。

（二）实践基本要求（包括对知识、能力、素养等方面的要求）

1.知识层面

理解专项运动项目的起源、发展过程、了解其规则与裁判法，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法，使学生正确认识体质、健康与体育的关系，为体育锻炼提供有效的指导。

2.能力层面

熟练掌握专项运动项目的健身运动基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，掌握常见运动创伤的处置方法，促进身心协调发展的能力；组织该类项目比赛运用的能力。

3.素养层面

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系，通过体育活动体验运动的乐趣和成功的感觉，养成积极乐观的生活态度；提高对该类运动项目欣赏素养。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 专项运动技能（篮球、排球、乒乓球、羽毛球） | 综合性 | 32 |  | 必做 | 班级人数 |  |

（说明：专项运动技能包括篮球、排球、乒乓球、羽毛球4个项目，在第三学期和第四学期的课程教学中，教研室每学期依据学生需求、学校场地等实际教情况安排每位教师选择1-2个运动项目进行教学与考核。）

四、实践项目的具体内容

实践一 篮球

1．实践目标

通过教学使学生掌握篮球运动的基本理论知识、竞赛规则等，掌握运球、投篮、传接球等基本技术和基本技能、简单的 战术配合，并通过比赛逐步巩固、提高篮球运动水平。全面发展学生的身体素质，包括跑、跳、投等基本活动能力和速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，促进身心健康发展。结合篮球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2．实践内容

（1）篮球运动项目的起源、发展、规则、体育对健康的维护等。

（2）球性与游戏，通过控制与支配球的各种球性练习及各种篮球游戏。

（3）移动：侧身跑，变向跑，滑步，起动，急停。

（4）传接球技术：双手胸前传接球，单手肩上传接球，单手体侧传接球。

（5）投篮：原地单手肩上投篮，原地双手胸前投篮，行进间单手肩上高手投篮，行进间单手肩上低手投篮，原地跳起单手肩上投篮。

（6）运球：高、低运球，运球急停急起，侧身体前换手变向运球，侧身体前不换手变向运球，运球转身，体后变向运球，原地交叉步持球突破，原地同侧步持球突破。

（7）基础配合：传切配合，突分配合，掩护配合，挤过配合，交换配合，抢篮板球后长传快攻，断球长传快攻，二攻一配合，三攻二配合。

（8）全队战术配合，半场人盯人防守战术与进攻半场人盯人防守战术。

（9）教学比赛，裁判实习（半场三人制、全场）。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要篮球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上，增加组合技术和对抗练习的内容，提高运用能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术，达到能运用的目的。

三个阶段安排采用“循环组合阶梯”式教学基本形式，即把实践大纲中规定的篮球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性。

4．教学方式

运用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学方式。

实践二 排球

1．实践目标

通过教学使学生掌握排球运动的基本理论知识，掌握发球、传球、垫球等基本技术和基本技能，以及“中二三”等简单的战术配合，了解一些排球竟赛的基本规则，并通过比赛逐步巩固、提高排球运动水平。全面发展学生的身体素质，包括跑、跳、移动等基本活动能力和速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，促进身心健康发展。结合排球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2．实践内容

（1）排球运动项目的起源、发展、规则、体育对健康的维护等。

（2）准备姿势与移动步伐（并步、滑步、交叉步、跨步、跨跳步）。

（3）传球（正面双手传球）。

（4）垫球（正面双手垫球）。

（5）发球（正面下手发球、正面上手发球）。

（6）扣球（正面扣球）。

（7）拦网（准备姿势、移动、起跳、空中击球、落地）。

（8）“中二三”与“边二三”进攻战术。

（9）单、双人拦网下的防守战术。

（10）阵容配备及交换位置的方法与要求。

（11）教学比赛，裁判实习。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要排球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容,提高运用的能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过排球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术，达到能运用的目的。

三个阶段安排采用“循环组合阶梯”式教学基本形式，即把实践大纲中规定的排球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性。

4．教学方式

运用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学方式。

实践三 乒乓球

1．实践目标

通过教学使学生熟练掌握乒乓球运动的基本方法和技能、技术，科学地进行体育锻炼，提高运动能力，改善心理状态、提高心理素质，养成积极乐观的生活态度，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，积极参与体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯。结合乒乓球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2．实践内容

（1）乒乓球运动项目的起源、发展、规则、体育对健康的维护等。

（2）基本站位、准备姿势、握拍法、步法 。

（3）发球与接发球：平击发球、发接侧上(下)旋球、发接下旋加转与不转球、发接奔球。

（4）推挡：平挡、快推、加力推、减力挡、推下旋(介绍搓中推)。

（5）攻球：快攻、快点、扣杀、拉攻、直拍横打。

（6）搓球：慢搓、快搓、摆短、劈长(介绍搓转与不转球)。

（7）发球抢攻战术、对攻战术、拉攻战术、接发球战术、搓攻战术。

（8）教学比赛、裁判实习。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要乒乓球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容,提高运用的能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过乒乓球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术达到能运用的目的。

三个阶段安排采用“循环组合阶梯”式教学形式，即把实践大纲中规定的乒乓球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性。

4．教学方式

运用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学方式。

实践四 羽毛球

1．实践目标

学习和掌握羽毛球的基本技术，培养学生参加羽毛球运动的兴趣；提高羽毛球基本战术的运用能力，全面发展学生身体素质；理解羽毛球的基本理论知识、规则、裁判法，学会如何欣赏羽毛球赛事；了解羽毛球运动的特点及其锻炼价值，掌握羽毛球的锻炼方法，树立终身体育的观念。结合乒乓球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2．实践内容

（1）羽毛球运动项目的起源、发展、规则、体育对健康的维护等。

（2）握拍法、发球与接发球。

（3）基本步法：上网步法（跨步上网、垫步或交叉步上网、蹬跳上网），后退步法（正手、头顶、反手后退步法）。

（4）正手击高远球、头顶击高远球、正手吊球、正手杀球。

（5）搓球、放网前球、正手勾对角线、推球。

（6）正手底线抽球、反手底线抽球、挑球。

（7）单打、双打战术。

（8）教学比赛、裁判实习。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要羽毛球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容，提高运用的能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过羽毛球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术，达到能运用的目的。

三个阶段教学内容的安排采用“循环组合阶梯”式教学基本形式，即把实践大纲中规定的羽毛球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性，更有实用价值。

4．教学方式

运用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学方式。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对相关运动技术与技能的掌握情况，考查学生运用相关运动技术自我进行体育锻炼、增强体质健康水平、提升社会适应的能力。

（二）考核方式

考查，考查平时成绩与期末成绩。平时成绩由考勤情况统计、学期体质健康测评及平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以运动项目技能掌握情况考查的形式来评定。

（三）成绩评定

总评成绩包括平时成绩与期末成绩，平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括考勤分、作业分（体质测试）、其它分（平时表现）；期末成绩中，教研室每学期依据学生需求、学院场地等实际教情况，安排每位教师选择篮球、排球、乒乓球、羽毛球4个项目中的1-2个运动项目进行教学与考查。具体如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | | 观测点 | 分值 |
| 期末成绩 | 篮球 | （1）定点投篮；（2）三步上篮。依据课程考查方案按照技能达标与技评来评定成绩。 | 60分（依据教研室安排的1-2个授课运动项目选择观测点测评） |
| 排球 | （1）正面双手垫球；（2）发球。依据课程考查方案按照技达标与技评来评定成绩。 |
| 乒乓球 | （1）正反手发球；（2）推挡球。依据课程考查方案按照技能达标与技评来评定成绩 |
| 羽毛球 | （1）发网前球、发高远球；（2）两人互打高远球。依据课程考查方案按照技能达标与技评来评定成绩。 |
| 平时成绩 | 其它分（平时表现） | 包括平时测试、课前预习、课堂表现、课外体育锻炼有竞赛等，选择不同的观测点评定成绩，占平时成绩25%。 | 40分 |
| 作业分（体质测试） | 依据学生学期体质健康测试项目评定成绩，占平时成绩50%。 |
| 考勤分 | 迟到、早退一次扣20分；病假、事假一次扣10分；旷课一次扣40分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格，满分100分，占平时成绩25%。 |
| 总分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

杨若愚，展之福. 大学体育[M]. 人民邮电出版社，2017年7月.

（二）主要参考资料

龚德贵，樊伟等. 女子大学体育教程[M]. 北京体育大学出版社，2014年8月.

**《乒乓球》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1102054 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课□ 通识教育选修课☑ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1.5 | | 总学时数：24 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校所有专业 | | 开设学期：第1、2学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：吴勇 | 审核人：李照清、吴勇 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

乒乓球是一项集灵活、快速、多变于一体的隔网对抗性运动项目，是我国传统运动项目之一，被誉为“国球”，具有健身性、娱乐性、竞技性和观赏性等特点。本课程主要以讲解示范、专项练习为主要手段，以乒乓球知识、技能及规则知识为主要学习内容，以全面发展学生身体素质、提高学生竞争意识为主要目标的选修实践课程。

（二）课程任务

通过本课程的教学与训练，使学生系统掌握乒乓运动的理论知识，熟练掌握乒乓球运动的基本技战术；能自觉运用所掌握的基本知识和技能，去认识和分析乒乓球运动中出现的各种问题和现象，培养学生及时发现问题、分析问题和解决问题的能力；增强学生体质、促进学生身心健康、提高专项运动能力、树立正确的体育观。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

学习和掌握乒乓球的基本技术，培养学生参加乒乓球运动的兴趣；提高乒乓球基本战术的运用能力，全面发展学生身体素质；理解乒乓球的基本理论知识、规则、裁判法，学会如何欣赏乒乓球赛事；了解乒乓球运动的特点及其锻炼价值，掌握乒乓球的锻炼方法，树立终身体育的观念。

（二）实践基本要求

1．知识层面

学习掌握乒乓球基本技战术及乒乓球基本竞赛规则。

2．能力层面

学会以乒乓球为手段提高自我锻炼及与人交往的能力。

3．素养层面

培养团结协作和顽强拼搏精神、健康第一思想及终身锻炼意识。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 乒乓球 | 综合性 | 24 |  | 必做 | 40 |  |

四、实践项目的具体内容

实践一 乒乓球

1．实践目标

熟练掌握乒乓球运动的基本技术和战术，科学地进行运动实践，提高运动能力，改善心理状态、提高心理素质，养成积极乐观的生活态度，在乒乓球运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，积极参与乒乓球运动并使之成为终身锻炼的有效手段。

2．实践内容

（1）基础动作：握拍法、基本站位和准备姿势。

（2）发球与接发球：平击发球、发接侧上(下)旋球、发接下旋加转与不转球、发接奔球。

（3）推挡：平挡、快推、加力推、减力挡、推下旋(介绍搓中推)。

（4）攻球：快攻、快点、扣杀、拉攻、直拍横打。

（5）搓球：慢搓、快搓、摆短、劈长(介绍搓转与不转球)。

（6）发球抢攻战术、对攻战术、拉攻战术、接发球战术、搓攻战术。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要乒乓球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容,提高运用的能力，建立对抗意识概念；

第三阶段：主要通过乒乓球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术达到能运用的目的。

三个教学阶段教学内容的安排采用“循环组合阶梯”式实践教学基本形式，即把实践大纲中规定的乒乓球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性，更有实用价值。

4．教学方式

采用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、评价式、激励式等教学法。教学中注重技术教学的新思路、新方法，力求将技术教学精练化、生活化，籍此提高学生的学习兴趣；注重合作性学习式的应用以及教师与学生的互动，学习过程中逐渐提高易犯技术错误的诊断和纠错能力。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对乒乓球技术与技能的掌握情况，考查学生运用乒乓球技能自我进行体育锻炼、增强体质健康水平、提升社会适应的能力。

（二）考核方式

考查，考查平时成绩与期末成绩。平时成绩由考勤情况统计、平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以乒乓球技能掌握情况考查的形式来评定。

（三）成绩评定

总评成绩包括平时成绩与期末成绩，平时成绩占30%，期末成绩占70%。如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | | 评分标准 | 分值 |
| 期末考试成绩 | 正反手发球 | 1.正、反手发球  方法：每人发10个平击球，正、反手各5次，计发球成功个数，测试者有2次考核机会。  达标：10个球，占总成绩50％。   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 个数 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | | 分数 | 20分 | 18分 | 16分 | 14分 | 12分 | 10分 |   技评：占总成绩50％。教师根据被测者发球质量（包括动作、旋转、落点）等进行评分。  A优秀（20分）：动作规范、脚步站位准确，抛球引拍到位，击球点准确，击打有力，弧线低。。  B良好（15分）：动作正确、发球动作与技术要求一致。  C及格（10分）：动作基本正确，发球动作与技术要求基本一致。  D不及格（5分）：动作不正确。  2.反手推挡球  方法：两人相对推挡1分钟，计连续击球的板数，测试者有2次考核机会。（可一人陪考或两人同时考核）  达标：占总成绩的50％，30板（不成功10板不予技评）。   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 个数 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | | 分数 | 15分 | 13分 | 11分 | 9分 | 7分 | 5分 |   技评：占总成绩的50％  A优秀（15分）：动作熟练、协调，控制球能力强，击球有力量、速度。  B良好（12分）：动作较熟练、较协调，有一定力量、速度，控制球能力较强。  C及格（9分）：动作较熟练，有一定力量、速度，协调、控制球能力一般。  D不及格（5分）：动作不熟练，速度慢，协调、控制球能差。 | 正反手发球  40分；  反手推挡球  30分 |
| 反手推挡球 |
| 平时成绩 | 平时表现 | 主要参考学生对乒乓球理论及裁判法的掌握情况，并针对每位同学上课积极性、团结协作、拼搏精神及进步幅度等整体情况进行打分。 | 20分 |
| 考勤 | 迟到、早退一次扣2分；病假、事假一次扣1分；旷课一次扣4分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格。 | 10分 |
| 总分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

杨若愚，展之福. 大学体育[M]. 人民邮电出版社，2017年7月.

（二）主要参考资料

王吉生. 跟高手学乒乓球[M]. 人民体育出版社，2016年2月.

**《羽毛球》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1102055 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课□ 通识教育选修课☑ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1.5 | | 总学时数：24 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校所有专业 | | 开设学期：第1、2学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：姜武成 | 审核人：李照清、吴勇 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

本课程是湖南女子学院全校所有专业开设的选修课程。羽毛球是一项灵活、快速、多变的隔网对抗性项目，具有健身性、娱乐性、竞技性和观赏性等特点，深受广大学生喜爱。羽毛球课程主要以身体练习、游戏方法为手段，以羽毛球知识、技能为主要学习内容，以全面发展学生身体素质、提高学生竞争意识为目标的体育实践课程。

（二）课程任务

通过本课程的教学与训练，使学生系统掌握羽毛球运动的理论知识，熟练掌握羽毛球运动的基本技战术, 培养学生参加羽毛球运动的兴趣；提高羽毛球基本战术的运用能力，全面发展学生身体素质。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

学习和掌握羽毛球运动的基本技战术，培养学生的反应能力、应变能力及团队精神；提高羽毛球基本战术的运用能力，全面发展学生身体素质；理解羽毛球的基本理论知识、规则、裁判法，学会如何欣赏羽毛球赛事；了解羽毛球运动的特点及其锻炼价值，掌握羽毛球的锻炼方法，树立终身体育的观念。

（二）实践基本要求

1.知识层面

理解羽毛球的起源、发展过程、了解其规则与裁判法，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法，使学生正确认识体质、健康与体育的关系，为体育锻炼提供有效的指导。

2.能力层面

熟练掌握羽毛球健身运动基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，掌握常见运动创伤的处置方法，促进身心协调发展的能力；组织该项目比赛运用的能力。

3.素养层面

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系，通过体育活动体验运动的乐趣和成功的感觉，养成积极乐观的生活态度；提高对该类运动项目欣赏素养。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 羽毛球 | 综合性 | 24 |  | 必做 | 40 |  |

四、实践项目的具体内容

实践一 羽毛球

1．实践目标

通过实践课教学，使学生掌握正确的正反手握拍方法，形成正确的发球站位和接发球站位姿势，掌握合理的网前、中场及后场的各种击球技术动作；使学生熟练掌握杀球、吊球、基本步伐，并能综合运用启动、上网、侧移、后退和回位等综合步法技术高质量完成全场“米”字型步法。

2．实践内容

正反手握拍方法；正反手发网前球、平高球和高远球；后场正手拉高远球和平高球；杀球、吊球；上网步法、中场两侧移动步法、后退步法，全场“米”字型综合移动步法；网前球技术。

3．实践步骤

第一阶段以基本掌握主要羽毛球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识；第二阶段是在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容，提高运用的能力，建立对抗意识概念；第三阶段主要通过羽毛球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术，达到能运用的目的。三个教学阶段采用“循环组合阶梯”式教学基本形式，即把实践大纲中规定的羽毛球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性，更有实用价值。

4．教学方式

采用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学。注重吸收羽毛球运动技术教学的新思路、新方法，力求将羽毛球技术教学精练化、生活化，籍此提高学生的学习兴趣；注重合作性学习式的应用以及教师与学生的互动，在学习过程中逐渐提高对易犯技术错误的诊断和纠错能力。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对羽毛球技战术掌握情况，考查学生运用乒乓球技能自我进行体育锻炼、增强体质健康水平、提升社会适应的能力。

（二）考核方式

考查，考查平时成绩与期末成绩。平时成绩由考勤情况统计、平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以羽毛球技能掌握情况考查的形式来评定。

（三）成绩评定

总评成绩包括平时成绩与期末成绩，平时成绩占40%，期末成绩占60%。如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | | 观测点 | 分值 |
| 期末考试成绩 | 发球 | 依据课程考查方案按照技能的达标与技评来评定成绩。 | 60分 |
| 中、后场击球技术 | 依据课程考查方案按照技能的达标与技评来评定成绩。 |
| 平时成绩 | 平时练习 | 课堂表现、平时对待身体锻炼的态度和学生的进步幅度情况等评定。 | 30分 |
| 考勤 | 迟到、早退一次扣2分；病假、事假一次扣1分；旷课一次扣4分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格。 | 10分 |
| 总分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

杨若愚，展之福. 大学体育[M]. 人民邮电出版社，2017年7月.

（二）主要参考资料

郑其适. 羽毛球训练教程[M]. 高等教育出版社，2016年8月.

**《网球》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1102056 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课□ 通识教育选修课☑ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1.5 | | 总学时数：24 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校所有专业 | | 开设学期：第1、2学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：刘旭 | 审核人：李照清、吴勇 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

网球是一项集灵活、快速、多变于一体的隔网对抗性运动项目，具有健身性、娱乐性、竞技性和观赏性等特点。本课程是湖南女子学院全校所有专业开设的选修课程，通过合理的教学和科学的身体锻炼过程，达到增强学生体质、寓促进身心和谐发展。

（二）课程任务

系统学习网球运动的基本技术，掌握正、反手击落地球，发球、底线等网球技术，提高对网球运动的兴趣，体会网球运动带来的快乐。了解网球运动特有的健身及怡情悦性的价值，培养学生在网球运动中善于学习、勤于动脑、讲究指挥，并学会网球比赛方法，提高自我锻炼的能力，为终身体育打下基础。培养学生养成网球运动中讲文明、重礼仪的风范，发展学生善于与他人合作及形成良好人际关系的能力，并有积极进取、公平竞争的意识，提高适应不同环境的能力。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

通过网球课的教学过程，使学生了解、学习和掌握网球运动的基本技术、理论知识。

（二）实践基本要求

1.知识层面

学习掌握网球基本技战术及网球基本竞赛规则。

2.能力层面

学会以网球为手段提高自我锻炼及与人交往的能力。

3.素养层面

培养团结协作和顽强拼搏精神、健康第一思想及终身锻炼意识。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 网球 | 综合性 | 24 |  | 必做 | 40 |  |

四、实践项目的具体内容

实践一

1．实践目标

通过网球课的教学，使学生了解、学习和掌握网球运动的基本技术、理论知识。培养学生具有高雅情操、互相帮助的集体主义思想、培养学生团队精神及吃苦耐劳的作风。通过课程实践，使学生具备网球实战等综合应用能力，全面提高学生身体素质，强身健体。

2．实践内容

（1）网球运动概述：运动起源、发展、场地规则、计分方法等。

（2）网球基本技术动作与实践：正反手击球技术、脚步的移动步伐等。

（3）网球的发球技术：下手发球技术，上手发球技术。

（4）教学比赛。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握主要网球实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型和初步的对抗意识。

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上,增加组合技术和对抗练习的内容,提高运用的能力，建立对抗意识概念。

第三阶段：主要通过网球教学比赛等战术配合的形式强化所学的技术达到能运用的目的。

三个教学阶段教学内容的安排采用“循环组合阶梯”式实践教学基本形式，即把实践大纲中规定的网球技战术的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性，更有实用价值。

4．教学方式

吸收网球技术教学的新思路、新方法，将网球技术教学精练化、生活化，籍此提高学生的学习兴趣；注重合作性学习的应用以及教师与学生的互动，在学习过程中逐渐提高对易犯技术错误的诊断和纠错能力。具体教学方式：启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对网球技战术掌握情况，考查学生运用网球技能自我进行体育锻炼、增强体质健康水平、提升社会适应的能力。

（二）考核方式

考查，考查平时成绩与期末成绩。平时成绩由考勤情况统计、平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以网球技能掌握情况考查的形式来评定。

（三）成绩评定

总评成绩包括平时成绩与期末成绩，平时成绩占40%，期末成绩占60%。如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | | 评分标准 | 分值 |
| 期末考试成绩 | 正反手击球 | 1.正、反手击球：  方法：一人隔网用手抛球，学生站于底线位置准备击球过网，学生可以采用单手正手或双手正手击球。  达标：占总成绩的50％，击球10次，不成功4次不予技评。如下表：   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 个数 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | | 分数 | 100分 | 90分 | 80分 | 70分 | 60分 | 50分 |   技评：占总成绩的50％  ①优秀：击球动作正确、完整、流畅、连贯、协调，能做到主动迎击球，球的落点稳定，落点较深，随挥充分，回位快，步伐好，击球成功率高、节奏感好。  ②良好：击球动作正确、完整、比较流畅、连贯， 步伐较好，落点稳定、有回位意识，节奏感较好。  ③及格：动作基本正确，但稳定性一般，不能较为正确、完整的完成击球动作。  ④不及格：动作僵硬，击球动作不协调，步伐零乱、回球成功率低、移动不积极。  2.下手发球：  方法：连续发10球，学生站一方发球区域将球发到对方场地内。  达标：占总成绩的50％，10个发球，成功数不足4个不予技评。具体如下：   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 个数 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | | 分数 | 100分 | 90分 | 80分 | 70分 | 60分 | 50分 |   技评：占总成绩的50％  ①优秀：动作规范，发球动作连贯、协调、流畅、完整，发力顺序正确，动作幅度大，自然、优美、球运行高而远，落点稳定，且在有效区域内。  ②良好：动作规范，发球动作较连贯、协调、流畅、完整，发力顺序基本正确，落点较稳定。  ③及格：动作基本正确，发球动作基本连贯，动作生硬，协调性差，落点一般。  ④不及格：发球动作不正确，不连贯，落点差，成功率低。 | 正反手击球  30分；  下手发球  30分 |
| 下手发球 |
| 平时成绩 | 平时练习 | 主要参考学生课堂表现，并针对每位同学上课积极性、团结协作、拼搏精神及进步幅度等整体情况进行打分。 | 30分 |
| 考勤 | 迟到、早退一次扣2分；病假、事假一次扣1分；旷课一次扣4分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格。 | 10分 |
| 总分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

谢相和. 大学网球教程[M]. 四川大学出版社，2013年8月.

（二）主要参考资料

陶志翔. 网球运动教程[M]. 高等教育出版社，2003年7月.

**《啦啦操》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1102060 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课□ 通识教育选修课☑ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1.5 | | 总学时数：24 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校所有专业 | | 开设学期：第1、2学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：廖虎武 | 审核人：李照清、廖虎武 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

啦啦操是融花球啦啦操、舞蹈、音乐及各种技巧动作于一体的集体舞蹈，注重激情、活力和团队精神，主要通过团队的合作团结、积极向上、勇于拼搏的精神，去追求一种集体荣誉，形成一种团队精神。它还是一项向人们敞开心扉，让人感动的一项运动，它强调每一个位置的重要性，让每个人都能感受到他/她是队伍中重要的一份子，使集体中的每个人都拥有同样的目标，通过啦啦操运动，可以形成独特的校园文化。该课程是湖南女子学院全校所有专业开设的选修课程，通过合理的教学和科学的身体锻炼过程，达到增强学生体质、寓促进身心和谐发展。

1. 课程任务

通过啦啦操教学，对学生身心发展起到增强、改善与调节的作用；使学生了解啦啦操的发展起源和历史，掌握新课程啦啦操的运动和练习方法，达到健美健身的目的；掌握啦啦操基本手形、步伐及拉啦操操化路线成套动作；普及啦啦操在高校中的地位和作用。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

通过啦啦操课程的教学，使学生明确啦啦操的基本概念，正确理解啦啦操基本动作的技术要点，掌握利用啦啦操运动锻炼身体的手段与方法；培养学生具有“健康第一”和“终身体育”思想。

（二）实践基本要求

1.知识层面

了解形体的基本概念、起源、发展过程等，包括啦啦操的分类、风格与特点、音乐选择等。

2.能力层面

掌握花球啦啦操一级规定技术动作；掌握花球啦啦操的技术风格以及表演形式；锻炼学生动作的协调性、乐感及表现力。

3.素养层面

培养学生的团结协作、互相指导、相互帮助的良好品质；培养学生的审美情趣。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 花球啦啦操 | 综合性 | 24 |  | 必做 | 班级人数 |  |

四、实践项目的具体内容

实践一 花球啦啦操

1．实践目标

通过本门课程的学习，使学生初步了解啦啦操的发展起源和历史，掌握啦啦操的基本理论、基本技术和基本技能，掌握动作编排的基本原则，培养学生的表演能力、教学能力和编排能力；在啦啦操教学过程中，结合专项的特点，培养学生合作意识和团队精神，享受集体荣誉的快乐。提高理论教学质量，加强理论与实践的结合，让学生学有所用，并重点普及啦啦操在高校中的应用。

2．实践内容

（1）基本技术

➀基本手臂动作（32个手位）：上M、下M、平举w、高举V、下举V、T、斜举T、小T、直臂平举X、高举X、下举x、屈臂X、X、上举A、下举A、屈臂A、上举H、下举H、小H、L、倒L、K、side K、R、大弓箭、小弓箭、旗兵1、旗兵2、旗兵3、旗兵4、旗兵5、旗兵6。

②基本下肢动作：立正站、军姿站、弓步站、侧弓步站、锁步站、吸腿站。

③基本跳步：a分腿小跳、分腿大跳、C 跳；啦啦操花球组合成套动作，内容为《啦啦操》花球组合；c学生自编啦啦操花球组合队形，要求学生充分利用所学的知识，严格按照创编原则进行编排，充分发挥集体想象力和创造力，鼓励队形创新。

（2）身体素质

➀专项身体素质： 柔韧练习、控制练习、力量练习、协调灵巧练习、耐力练习、爆发力练习。

②基本身体素质：“C”跳、分腿跳、大踢腿。

3．实践步骤

第一阶段：学习花球啦啦操的基本上肢运动，了解和掌握花球啦啦操的基本手位和手型，为学习花球啦啦操套路打下基础。

第二阶段：学习花球啦啦操的一些基本步伐，包括无冲击力步伐、低冲击力步伐和高冲击力步伐，对花球啦啦操有个初步的认识与了解，为花球啦啦操下阶段的学习打下基础。

第三阶段：学习全国花球啦啦操规定动作，在学习过程中要强调力度与幅度，同时注意培养团队意识，在练习的过程中运用不同旋律和节拍，增强学生的节奏感，还应根据女生的健身特点，经常给予花球啦啦操练习方法的指导，是学生养成自学、自练、自觉健身的习惯。

第四阶段：主要以花球啦啦操的专项素质练习为主。

4．教学方式

（1）通过课堂讲授、观看录像、实践操作，使学生基本掌握啦啦操的基本技术动作。

（2）编排实践，有计划安排学生分组进行编排实践，经表演后由学生进行自评、互评，最后由教师进行全面评定并给出成绩。

（3）通过课堂表演实践，培养学生的表现力和相互协作的意识。

（4）采用课堂提问、课外作业、学生间相互评价技术动作等方法，培养学生语言表达能力、分析问题、自主学习的能力。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对啦啦操技能掌握情况，考查学生运用啦啦操技能自我进行体育锻炼、增强体质健康水平、提升社会适应的能力。

（二）考核方式

考查，考查平时成绩与期末成绩。平时成绩由考勤情况统计、平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以啦啦操技能掌握情况考查的形式来评定。

（三）成绩评定

总评成绩包括平时成绩与期末成绩，平时成绩占40%，期末成绩占60%。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容及考核观测点 | | 评分标准 | 分值 |
| 平  时  成  绩 | 课堂考勤 | 迟到、早退一次扣20分；病假、事假一次扣10分；旷课一次扣40分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格，满分以100分计算。 | 20分 |
| 平时作业分 | 对已教学内容进行随机抽查,根据抽查表现给与打分，评分标准如下：优秀90-100，良好80-89，好70-79，差60-69，很差30-59，满分以100分计算。 | 20分 |
| 期  末  成  绩 | 啦啦操成套动作考核  《啦啦操校园示范动作》 | ①优秀（90—100分）：能熟练完成完整动作组合，动作清晰连贯、协调、动作幅度大、动作与音乐节奏配合一致，姿态优美，表现力好。  ②良好（80—89分）：能熟练完成完整动作组合，动作准确，有一定幅度，动作与音乐节奏配合一致，姿态较优美。  ③一般（70—79分）：能较熟练完成完整动作组合，动作基本准确，动作完成尚可，动作与音乐配合基本合理。  ④及格（60—69分）：能基本独立完成动作，动作完成一般，出现停顿，成套动作中有明显错误  ⑤不及格（60分以下）：不能独立完成动作，动作不准确，严重的失误现象，动作与音乐不合拍。 | 60分 |
| 总分 | | 100分 | |

如下表：

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

李育林，李莉. 花球舞蹈啦啦操[M]. 教育部体育卫生与艺术教育司，2011年9月.

（二）主要参考资料

王洪. 啦啦操教程[M]. 人民体育出版社，2013年1月.

**《现代交谊舞》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1102068 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课□ 通识教育选修课☑ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1.5 | | 总学时数：24 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校所有专业 | | 开设学期：第1、2学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：李照清 | 审核人：吴勇、李照清 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

本课程是湖南女子学院全校所有专业开设的选修课程。具有自娱性、健身性、竞技性、表演性、并兼有文艺和体育的特点，是人体形态美的最直接表现形式、培养学生文明礼貌和社交能力、陶冶情操、促进身心健康之目的实践性强的课程。

（二）课程任务

通过本课程的学习，使学生基本掌握交谊舞的文化背景、音乐形式和基本步伐，能在音乐的伴奏下携舞伴完成教学套路。使学生基本达到对音乐的理解、对节奏的把控、对肢体动作进一步协调及人际交往能力的有效提升，达到塑造形象、陶冶情操、增进健康、展示高雅气质和风度的目的。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

使学生掌握常用的几种交谊舞的基础知识和基本技能，了解社交基本礼仪，培养学生的自我表现能力、社交能力、实践能力、创造能力和审美能力；掌握交谊舞锻炼身体的方法，懂得交谊舞的健身价值，培养学生终身体育意识，养成自觉锻炼的习惯。

（二）实践基本要求

1.知识层面

理解交谊舞的起源、发展过程、包含的舞种、风格与特点、握持方法、身体姿态、交谊舞的礼仪文化、音乐选择和舞曲节奏等。

2.能力层面

能综合运用所学舞步技能，按人体基本活动规律和舞蹈的表现规律形成动作组合及在舞厅实践运用的综合应用能力，达到提升学生的自我表现能力、社交能力、创造能力和审美等能力。

3.素养层面

培养学生积极主动精神，树立团结合作的意识，陶冶美的情操，培养文明礼貌和良好社交行为，提高审美鉴赏力和文化艺术素养。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 慢四 | 综合性 | 10 |  | 必做 | 40 |  |
| 2 | 慢三 | 综合性 | 14 |  | 必做 | 40 |  |

四、实践项目的具体内容

实践一 慢四

1．实践目标

使学生掌握慢四交谊舞舞步的稳中摆、柔中韧、快合慢的舞步特点；了解其基本礼仪，培养学生的自我表现能力、社交能力、实践能力、创造能力和审美能力与锻炼身体的方法。

2．实践内容

（1）交谊舞课程简介、舞蹈的服饰及礼仪。

（2）慢四舞握抱姿势。

（3）四步插行步、前进后退步、左转轴步、交叉支字步、迂回步。

（4）套路练习。

3．实践步骤

第一阶段：以基本掌握慢四步实践技术内容为目的，建立正确动力定型；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上，增加组合技术内容，提高运用的能力；

第三阶段：主要通过教学比赛等形式强化所学的技术，达到在舞厅能实践运用的目的。

三个教学阶段内容的安排采用 “循环组合阶梯式”实践教学基本形式，即把实践大纲中规定的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性，更有实用价值。

4．教学方式

采用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学法。教学中注重慢四舞步技术教学的新思路、新方法，力求将技术教学精练化、生活化，籍此提高学生的学习兴趣；注重合作性学习方式的应用以及教师与学生的互动，在学习过程中逐渐提高对易犯技术错误的诊断和纠错能力。

实践二 慢三

1．实践目标

使学生掌握慢三交谊舞舞步的起伏飘逸，舞动中的柔和升降动作等舞蹈技巧，达到步幅较大而流畅，舞动中能充分地展现出人体曲线的动律美；了解其基本礼仪，培养学生的自我表现能力、社交能力、实践能力、创造能力和审美能力与锻炼身体的方法。

2．实践内容

（1）慢三舞简介。

（2）交谊舞的握抱姿势、闭式位舞姿、开式位舞姿、并肩位舞姿、领舞与伴舞。

（3）舞程路线、前进后退步、之字步、并肩位转换步和并肩前进后退步、并肩前进步接之字步右（左）转步、之字步臂下转。

（4）套路练习。

3．实践步骤

第一阶段：首先阐释交谊舞课程各舞种，然后以基本掌握慢三舞步实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力定型。

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上，增加组合技术内容，提高运用的能力。

第三阶段：主要通过教学比赛等形式强化所学的技术，达到在舞厅能实践运用的目的。

三个教学阶段内容的采用“循环组合阶梯”式实践教学形式，即把实践大纲中规定的单个动作组合起来，进行循环练习，使动作之间的转化有连贯性。

4．教学方式

采用启式、提问式、讨论式、练习式、示范式、体验成功式、评价式、激励式等教学法。教学中注重慢三舞步技术教学的新思路、新方法，力求将技术教学精练化、生活化，籍此提高学生的学习兴趣；注重合作性学习方式的应用以及教师与学生的互动，在学习过程中逐渐提高对易犯技术错误的诊断和纠错能力。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对交谊舞技能掌握情况，考查学生运用交谊舞技能自我进行体育锻炼、增强体质健康水平、提升社会适应的能力。

（二）考核方式

考查，考查平时成绩与期末成绩。平时成绩由考勤情况统计、平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以慢三交谊舞技能掌握情况考查的形式来评定。

（三）成绩评定

总评成绩包括平时成绩与期末成绩，平时成绩占40%，期末成绩占60%。具体如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | | 评分标准 | 分值 |
| 期末考试成绩 | 慢三 | 依据各观测点评定分值。如下：  依据以下分为四个等级：优秀（100-90分）、良好（80-89分）、及格（60-79分）、不及格（60分以下）。  1、姿态：身体姿态和艺术气息；  2、身体动作表现的力度和速度：体现为身体的起伏、脚步的移动、手臂与握姿的搭配与摆动、头部的转动、胯部的转动、脚在地板上的拧动等的变现；  3、音乐节奏“" 强，弱，弱"”的把握与动作运用准确性、合拍度。 | 60分 |
| 平时成绩 | 平时练习（舞姿与慢四） | 依据以下三点分为四个等级：优秀（100-90分）、良好（80-89分）、及格（60-79分）、不及格（60分以下）。  1、姿态：身体姿态和艺术气息；  2、身体动作表现的力度和速度：“两慢两快的跳法”，即“慢--慢--快-快”脚步的移动、手臂与握姿的搭配与摆动、头部的转动、胯部的转动、脚在地板上的拧动等的变现；  3、“四拍一个小节”音乐节奏与动作运用准确性、合拍度。 | 30分 |
| 考勤 | 迟到、早退一次扣2分；病假、事假一次扣1分；旷课一次扣4分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格。 | 10分 |
| 总分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

吴东方. 湖北省高等院校交谊舞统编教材[M]. 武汉大学出版社，2011年9月.

（二）主要参考资料

冯志芳. 健身交谊舞教程[M]. 山西教育出版社，2009年9月.

**《武术》实践教学大纲**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程编码：1102072 | | | | |
| 课程类别：通识教育必修课□ 通识教育选修课☑ 专业基础课□ 专业课□  集中实践环节□ | | | | |
| 学分：1.5 | | 总学时数：24 | | 周学时数：2 |
| 适用专业：全校所有专业 | | 开设学期：第1、2学期 | | |
| 开设系部：体育部 | | 编写依据：2018版人才培养方案 | | |
| 执笔人：李韬 | 审核人：李照清、吴勇 | | 编写时间：2018年9月 | |

一、课程性质与任务

（一）课程性质

本课程是湖南女子学院全校所有专业开设的选修课程。具有健身性、竞技性、表演性及防身性的特点，是中国民族传统体育项目，是一门增强学生体质，发扬民族精神，增强学生自我防卫能力，培养学生社会适应能力，促进学生终身体育锻炼意识的培养，促进学生身心健康的实践性强的课程。

（二）课程任务

通过本课程的学习，使学生基本掌握中国传统武术悠久的历史文化背景，传统武术套路的基本技术动作，能独立完整的演练所学的教学套路，使学生理解套路各个动作中存在的防身实用功能，进一步提升学生身体协调能力，从而达到强健身心，锻炼意志品质的目的。

二、实践目标与基本要求

（一）实践目标

使学生掌握传统武术几个基本套路的基础知识和基本技能，培养学生的自我防卫能力、实践能力；掌握传统武术套路锻炼身体的方法，懂得传统武术的健身价值，培养学生终身体育意识，养成自觉锻炼的习惯。

（二）实践基本要求

1.知识层面

理解中国传统武术的起源、发展过程、包含的套路种类、风格与特点、传统武术的礼仪文化及传统武术体现的精神特点等。

2.能力层面

能综合运用所学基本套路技能，体会传统武术套路表现的力与美的结合，理解套路中包含的进攻防守原理，达到强健身心、锻炼意志品质的目的。

3.素养层面

培养学生积极主动精神，树立团结合作的意识，锻炼学生坚强的意志品质，培养学生社会适应能力。

三、实践项目进度安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实践项目名称 | 实践类型 | 学时分配 | | 必做或选做 | 每组人数 | 备注 |
| 课内 | 课外 |
| 1 | 长拳 | 综合性 | 12 |  | 必做 | 班级人数 |  |
| 2 | 太极拳 | 综合性 | 12 |  | 必做 | 班级人数 |  |

四、实践项目的具体内容

实践一 长拳

1．实践目标

使学生掌握初级长拳武术套路的基本技术动作，体会长拳套路表现的力与美的结合，理解长拳中各个动作的攻防原理，达到强身健体，锻炼意志品质，提升自我防卫能力的目的。

2．实践内容

（1）武术课程内容的基本介绍（长拳这一拳种的介绍）。

（2）长拳基本功肩闭练习、腿部练习、腰部练习、手型手法练习、步型步法练习、跳跃练习。

（3）初级长拳（32式）基本招式练习。

3．实践步骤

第一阶段：首先阐释传统武术各种套路的基本内容，然后以基本掌握初级长拳实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力形态。

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上，增加套路动作的熟练度以及长拳套路演练的气势。

第三阶段：主要通过教学比赛演练等形式强化所学的套路动作。

三个教学阶段内容的安排采用“循环组合阶梯”式实践教学基本形式，即把实践大纲中规定的单个动作组合起来，进行重复练习，使动作之间更具连贯性，更有观赏价值。

4．教学方式

采用启发式、提问式、讨论式、练习式、示范式、评价式、激励式等教学法。教学中注重初级长拳套路技术教学的新思路、新方法，力求将技术教学精练化、生活化，籍此提高学生的学习兴趣；注重合作性学习方式的应用以及教师与学生的互动，学习过程中逐渐提高易犯技术错误的诊断和纠错能力。

实践二 太极拳

1．实践目标

使学生掌握太极拳刚中有柔、柔中带刚、刚柔并济的特点，并且理解太极拳各招式中所包含的攻防原理；了解其基本礼仪，培养学生的自我表现能力、自我防卫能力，学会太极拳锻炼身体的方法。

2．实践内容

（1）太极拳简介。

（2）太极拳基本功肩闭练习、腿部练习、腰部练习、手型手法练习、步型步法练习、功跳跃练习。

（3）简化二十四式太极拳招式。

3．实践步骤

第一阶段：首先阐释各种太极拳套路的基本内容、特点（武式、孙式、陈式等等），然后以基本掌握简化二十四是太极拳实践技术内容为目的，掌握技术动作方法，建立正确动力形态；

第二阶段：在复习提高第一阶段所学内容基础上，增加套路动作的熟练度以及太极拳套路演练的刚柔并济、行云流水的特点；

第三阶段：主要通过教学比赛演练等形式强化所学的套路动作。

三个教学阶段内容的安排采用“循环组合阶梯”式实践教学基本形式，即把实践大纲中规定的单个动作组合起来，进行重复练习，使动作之间更具连贯性，更有观赏价值。

4．教学方式

采用启式、提问式、讨论式、练习式、示范式、评价式、激励式等教学法。教学中注重太极拳技术教学的新思路、新方法，力求将技术教学精练化、生活化，籍此提高学生的学习兴趣；注重合作性学习方式的应用以及教师与学生的互动，在学习过程中逐渐提高对易犯技术错误的诊断和纠错能力。

五、实践课程考核

（一）考核目的与要求

检查学生对武术技能掌握情况，考查学生运用武术技能自我进行体育锻炼、增强体质健康水平、提升社会适应的能力。

（二）考核方式

考查，考查平时成绩与期末成绩。平时成绩由考勤情况统计、平时动作掌握记录情况等组成；期末成绩以武术技能掌握情况考查的形式来评定。

（三）成绩评定

总评成绩包括平时成绩与期末成绩，平时成绩占40%，期末成绩占60%。具体如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | | 评分标准 | 分值 |
| 期末考试成绩 | 初级长拳 | 依据各观测点评定分值。观测点如下：  1、姿态：身体姿态与套路特点的切合；  　　2、身体动作表现的力度和速度：长拳表现为力与美的结合，套路演练重心高低起伏状态；太极拳表现为套路演练刚柔并济、行云流水情况及重心的高低情况。 | 初级长拳30分；  太极拳  30分 |
| 简化二十四式太极拳 |
| 平时成绩 | 课堂表现  （难度动作演练） | 依据各观测点评定分值。观测点如下：  1、姿态：身体姿态是否与标准动作一样或者接近；  　　2、难度：身体动作表现的力度、腾空高度和旋转角度； | 30分 |
| 考勤 | 迟到、早退一次扣2分；病假、事假一次扣1分；旷课一次扣4分；无故旷课二次或缺课三分之一以上者无考试资格。 | 10分 |
| 总分 | | 100分 | |

六、推荐教材及主要参考资料

（一）推荐教材

李富刚. 武术初级教程[M]. 浙江大学出版社，2016年4月.

（二）主要参考资料

纪秋云. 武术[M]. 北京体育大学出版社，2004年8月.