

保健康复教学纲要

一、教学目的任务

保健体育课是为患慢性病、伤残、病后恢复和个别体弱学生开设的体育课，通过教学使学生掌握体育基础知识和保健、康复知识，培养学生积极向上的乐观情绪，树立同疾病斗争的信心，促进良性暗示，养成锻炼身体的习惯，保持身心健康，增强学生同疾病斗争的信心，加强体育意识，逐步地增强体质，有效地康复，终身受益。

二、实施说明

1、凡病、残学生参加保健康复班学习，须开具校医院保健室医生证明，并经系主管教学主任或教学秘书同意，方可编入保健班上课。学期中间转来保健班的学生，须加有原任课教师意见（包括学习态度，已考项目的成绩、考勤情况和教师意见）；

2、每学期结束后仍需在保健班继续上课者，应重新开具校医院保健室证明，方可继续在保健班上课；

3、保健班的学生考核评分最高成绩为 **80** 分；

4、加强医务监督和医生配合，提高教学质量和康复效果。

三、教学时数分配

学 时 内 容	第一学期		第二学期		第三学期		第四学期	
	学 时	%	学 时	%	学 时	%	学 时	%
理 论	4	11	4	11	4	11	4	11
太 极 拳	17	47	15	42	17	47	15	42
篮 球	0	0	5	14	0	0	5	14
排 球	5	15	0	0	5	15	0	0
乒 乓 球	3	8	3	8	3	8	3	8
羽 毛 球	3	8	3	8	3	8	3	8
考 核	4	11	2	6	4	11	2	6
游 泳	0	0	4	11	0	0	4	11
总 计	36	100	36	100	36	100	36	100

四、教学内容

内 容	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
理 论	1. 体育锻炼的作用和特点 2. 体育锻炼的原则、内容和方法 3. 体育锻炼的效果评定	1. 运动卫生与健康 2. 医务监督 3. 运动损伤的预防与处理	1. 体育疗法的特点及常见病疗法 2. 传统养生基本理论及原则方法	1. 太极拳的发展历史及沿革变化 2. 太极拳的生理健身作用和防治疾病功能 3. 太极拳的特点、要领和练习方法 4. 太极拳的图解知识
太 极 拳	八十五式杨式太极拳第一段动作	八十五式杨式太极拳第二段动作	八十五式杨式太极拳第三段动作	八十五式杨式太极拳第四段动作
篮 球		1. 双手胸前传接球, 2. 单肩上传球 3. 对墙传球		1、运球 2. 篮下投篮 3. 两步上篮
排 球	1. 准备姿势和移动 2. 正面双手传球 3. 正面双手垫球		正(侧)面下手发球	
其 它	1. 乒乓球: 二人对练 介绍发球、接发球、正面击球、反手击球 2. 羽毛球: 二人对练 介绍发球、上手传球、下手垫球 3. 走、走跑交替			

五、考试内容、方法和评分标准

(一) 成绩权重 (总成绩 80 分)

- 1、运动参与 40% (上课出勤 20%, 学习态度 10%, 课外参与 10%)
- 2、运动技能 30% (太极拳 20%, 其它 10%)
- 3、理论 10%

(二) 运动技能考核 (占总成绩 30%)

1、考核内容和方法

内 容		考 核 方 法
太极拳		全班按点名顺序二至四人一组进行, 独立完成, 以完成的质量来评定成绩
篮 球	对墙传球	离墙 1.5 米的地上画一线, 在线后对墙作连续传球, 如球落地即为失误, 脚越过线传球无效。在 30 秒内计数评分。
	篮下投篮	离篮圈中心垂直点 1.0 米, 在左、右、前的地上画一线, 分别在线后各投篮 4 次, 脚越过线投中无效, 以投进次数评分。
排 球	自垫	在半场内连续自垫, 如人出界或球落地即为失误。计数评分。
	发球	发球区内发球, 球落对方场地内为成功。发 10 球, 记成功数评分。

2、评分标准

1) 太极拳

- 90—100 分 动作准确熟练，上下肢配合协调，体现太极拳内涵
- 80—89 分 动作准确熟练，上下肢配合协调
- 70—79 分 动作准确，较熟练
- 60—69 分 独立完成。主要动作准确
- 60 分以下 不能独立完成。动作不准确

2) 其它

得分 内容		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
		对墙传球	男	37	35	33	31	29	28	27	26	25	23	21
女	33		32	31	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
篮下投篮	男	10	9	8	7	6	5	4		3		2		1
	女	10	9	8	7	6	5	4	3	2		1		
排球自垫	男	40		35		30		25		20		15		10
	女	40	35	30		25		20		15		10		5
排球发球	男	9	8	7	6	5		4		3		2		1
	女	9	8	7	6	5	4	3		2		1		