

高职专科生教学纲要

一、教学目的任务

- 1、初步掌握教学项目的基本技战术，培养对体育的兴趣；
- 2、了解教学项目的竞赛规则、裁判法和基本知识，提高欣赏水平；
- 3、学会自我健身的方法，养成自我锻炼的习惯。

二、教学内容

高职体育课程为专项侧重课，项目设置主要有：

男生：篮球、足球、羽毛球

女生：篮球、乒乓球、健美操

项目	基本技术	基本战术
篮球	<ol style="list-style-type: none"> 1.脚步练习：侧身跑，交叉步跑 2.传接球：原地行进间传接球 3.运球：原地变换运球、行进间直线运球。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.全场二攻一 2.1-3-1 进攻法 3.2-1-2 区域联防
足球	<ol style="list-style-type: none"> 1.踢球：正脚背、脚背内侧踢球 2.运球：脚背内外侧运球 变换方向运球 3.停球：脚内侧、脚底停地球及反弹球 4.掷界外球：原地、跑动 	<ol style="list-style-type: none"> 1.局部二过一 2.边线沉底传中进攻战术 3.防守站位及斜线防守战术 4.整体战术配合
羽毛球	<ol style="list-style-type: none"> 1.正反手握拍法 2.移动步法：垫步、交叉步跑等 3.发球法：正反手发球 4.高手击球 5.网前击球 	<ol style="list-style-type: none"> 1.发球抢攻战术 2.攻后场战术 3.攻前场战术 4.杀、吊上网战术
乒乓球	<ol style="list-style-type: none"> 1.基本站位：握拍法、步法 2.发球与接发球技术 3.正手攻球技术 4.反手攻球技术 5.搓球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 发球抢攻 2.左推右攻
健美操	参照健美操教学纲要	

注：各项目教学根据学生基础及实际需要，参照相应课程的教学纲要。

三、考核内容和评分标准

(一) 成绩权重 100%

1.运动参与：30%（上课出勤 15%，学习态度 15%）

2.运动技能：40%（2 个测验项目各占 20%）

3.身体素质：20%（2 个测验项目各占 10%）

第一学期：男生：50 米、立定跳远；女生：50 米、立定跳远。

第二学期：男生：1000 米、实心球；女生：800 米、仰卧起坐。

4 理论知识：10%（开卷笔试）

(二) 运动技能考核内容和评分标准

项目	考核内容	100	90	85	80	75	70	60	50	40	
篮 球	原地投篮 (共 12 球)	男	10	9		8		7	6	5	4
		女	8	7		6		5	4	3	2
	半场运球上篮(女)	5	4		3		2	1			
	全场切圆运球 (男、秒)	11.5	12.5		13		13.5	14	14.5	15	
足 球	5 次踢准	4		3		2		1			
	30 米运球绕竿运球 (秒)	20	21		23		24	25	26	27	
乒 乓 球	推挡(板)	25	22		20		17	15	12	10	
	正手攻(板)	22	20		17		15	12	10	8	
羽 毛 球	10 次发球成功	9	8		7		6	5	4	3	
	10 次高远球	7	6		5		4	3	2	1	

健美操评分标准

91---100 分：动作准确、优美、与音乐配合协调。

81---90 分：动作准确、连贯、与音乐吻合。

71---80 分：动作基本准确、稍有停顿、与音乐基本吻合。

61---70 分：主要动作基本准确。

60 分以下：主要动作不准确或不能完成。

(三) 身体素质测验项目评分标准

项目	50 米 (秒)		1000 米 (分秒)	800 米 (分秒)	立定跳远 (米)		实心球 (米)	仰卧起坐 (次)
	男	女	男	女	男	女	男	女
100	6.2	7.7	3.20	3.15	2.65	2.06	12.00	47
95	6.4	7.9	3.30	3.25	2.57	1.98	11.40	45
90	6.6	8.1	3.40	3.35	2.49	1.90	10.90	43
85	6.8	8.2	3.50	3.45	2.45	1.86	10.40	41
80	6.9	8.3	4.00	3.55	2.41	1.82	10.00	38
75	7.0	8.4	4.08	4.02	2.37	1.78	9.60	35
70	7.1	8.5	4.15	4.10	2.33	1.74	9.30	33
65	7.2	8.6	4.20	4.15	2.29	1.70	8.90	31
60	7.3	8.7	4.25	4.20	2.25	1.66	8.50	29
55	7.4	8.8	4.30	4.25	2.21	1.62	8.20	27
50	7.5	8.9	4.35	4.30	2.17	1.58	7.90	25
45	7.6	9.0	4.40	4.35	2.13	1.54	7.60	23
40	7.7	9.1	4.45	4.40	2.09	1.50	7.30	21
35	7.8	9.2	4.50	4.45	2.05	1.46	7.00	20
30	7.9	9.3	4.55	4.50	2.01	1.42	6.70	19