

研究生教学纲要

一、教学目的任务

1、通过体育课教学，使学生进一步掌握体育运动的基本技能和体育知识，掌握正确的锻炼方法，培养学生对体育锻炼的兴趣及良好的自我锻炼习惯，增强体质，终身受益；

2、通过不同项目的体育教学，提高学生的运动技能及欣赏水平，培养顽强的意志品质和健康科学的生活方式。

二、教学内容

1、开设篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、太极拳和女生健美操等项目。

2、参照不同专项的教学纲要，根据教学对象的具体情况，选择不同的教学内容。

项目	基本技术	基本战术
篮球	1、脚步移动 侧身跑、急停、转身、滑步 2、传接球 双手胸前、单手肩上、击地反弹 3、运球 高低运球、运球急停急起、变向运球 4、投篮 原地单手肩上投篮、行进间单手低手上篮 5、持球突破	1、进攻战术： 传切、掩护、策应 2、防守战术： 换位、关门 3、整体战术： 快攻和防快攻
排球	1、基本姿势和移动 2、垫球 正面双手垫球、体侧垫球、单手垫球 3、传球 正面上手传球、背传、跳传 4、发球 正面上手发球、正面下手发球、勾手飘球 5、扣球 正面扣球、近体快球 6、拦网	1、进攻战术： “中一二”、“边一二”接发球进攻、“插上”接发球进攻 2、防守战术： “心跟进”、“边跟进”

足球	<ol style="list-style-type: none"> 踢球 脚内侧、内脚背、正脚背踢球 接球 脚内侧接地滚球、脚内侧接反弹球 运球 外脚背运球、内脚背运球 抢截球 正面跨步、侧面合理冲撞抢截球 头顶球 原地正额头顶球、跳起正额头顶球 	<ol style="list-style-type: none"> 进攻战术： 斜传直插二过一、直传斜插二过一、踢墙式二过一 防守战术： 站位、移动、保护、补位造越位
乒乓球	<ol style="list-style-type: none"> 基本步法； 发球； 发球； 推挡； 攻球； 搓球 	<ol style="list-style-type: none"> 单打战术： 1. 定点左推右攻 2. 定点搓中突击 3. 定点发球抢攻
羽毛球	<ol style="list-style-type: none"> 基本步法 握拍法：正手握拍法、反手握拍法 发球：发高远球、发网前球 后场击球法 高远球、吊球、杀球 前场击球法 搓球、挑球、勾球 	<ol style="list-style-type: none"> 单打战术： 打四方球、杀球上网 双打战术： 攻人、攻中路
网球	<ol style="list-style-type: none"> 握拍法 正手击球法：平击、上旋、下旋 反手击球法：平击、上旋、下旋 发球：下旋发球、切削发球 截击球：随球上网 	<ol style="list-style-type: none"> 单打战术 双打战术
太极拳	<ol style="list-style-type: none"> 简化 24 式太极拳 介绍太极推手 	
健美操	<ol style="list-style-type: none"> 有氧操基本步法 有氧操基本组合（两套） 有氧操训练方法 	

三、考核与评分

（一）成绩权重 100%

- 运动参与 40%（主要是学生上课出勤率、学习态度）

- 2、运动技能 40%（由教师在所学专项中选择一项或二项进行技术考试）
- 3、身体素质 20%

（二）运动技能

- 1、参照不同专项考核内容，视学生具体情况，选择一项或二项技术，其中第一项为必考项目。
- 2、考试方法及评分标准

	考核内容及方法	评分标准			
篮 球	1、半场运球上篮 从右侧中线和边线的交接处出发运球上篮，中篮后运球至左侧中线和边线交接处返回，共上篮4次，球不进需补中。	100	90	80	70
		30"	35"	40"	45"
		60	50	40	30
		50"	55"	60"	65"
	2、定点投篮 距篮下5米三点（两个零度角及正面）各投5次篮，以命中篮积分。	100	90	80	70
		8	7	6	5
		60	50	40	30
		4	3	2	1
排 球	1、对墙传球 距墙1.5米的地上画一线，在线后作连续对墙自传，如持球、单手持球、垫球、球落地即为失误，脚越线无效。	100	90	80	70
		50	45	40	35
		60	50	40	30
		30	25	20	
	2、手发上手球 发球区内发球，球落在对方场地内为成功，发10个球，计成功数	100	90	80	70
		8	7	6	5
		60	50	40	30
		4	3	2	1
足 球	1、颠球 连续颠球，球落地为停止，左、右脚不限	100	90	80	70
		30	25	20	15
		60	50	40	30
		10	5		
	2、射门； 距七人制足球门18米处，连续射门5次，以第一落点进入门框及球门线为进球有效	100	90	80	70
		4		3	2
		60	50	40	30
		1			

乒乓球	1、反手推挡（一分钟为单位）	100	90	80	70
		50	46	42	38
		60	50	40	30
		35	30	25	
	2、正手攻球 （一方推挡，另一方攻球）	100	90	80	70
		30	27	24	21
		60	50	40	30
		18	15	10	
羽毛球	1、发球 左、右半区各发5个球，球的落点需在第二发球线和端线之间，记数评分和技术评分	100	90	80	70
		9	8	7	6
		60	50	40	30
		5	4	3	2
	2、吊球 在接发球区内，由教师发来的中后场高远球，利用吊球技术将球吊至对方场区的前发球线之前，记数评分和技术评分	100	90	80	70
		9	8	7	6
		60	50	40	30
		5	4	3	2
网球	1、正、反手底线击球	100	90	80	70
		15	13	11	9
		60	50	40	30
		7	6	5	4
	2、发球（切削球） 要求用发切削球，每人首先在平分区连续发2个后，到占先区发连续2个，依此顺序，共发10个球，计命中率。	100	90	80	70
		7	6	5	4
		60	50	40	30
		3	2	1	

（三）身体素质（两类任选一项，第一项为必考项目）

1、速度素质：50米

2、力量素质：实心球（男生）、仰卧起坐（女生）

考核项目	100	90	80	70	60	50	40	30
50米（男）	6" 3	6" 5	6" 9	7" 3	7" 7	8" 1	8" 3	8" 9
50米（女）	7" 6	8"	8" 4	8" 8	9" 2	9" 6	10"	10" 4
实心球	12.00	11.50	10.5	10.00	9.5	9.0	8.0	7.5
仰卧起坐	44	38	32	26	23	16	12	8