

留学生教学纲要

一、教学目的任务

(一) 初级

- 1、了解世界体育运动发展历史和中国体育发展史；
- 2、通过以游戏为主的丰富的教学内容，提高学生的基本活动能力，激发学习体育的兴趣；
- 3、强调一般身体素质，增强学生体质。

(二) 中级

- 1、掌握所选课程的基本技术，具备一定的比赛能力；
- 2、培养一定的战术意识，能积极参与校内组织的比赛；
- 3、学会自己制订锻炼计划，提高所参与项目的专项素质。

二、教学时数分配

| 学 时 内 容 | | 初 级 | | 中 级 | |
|----------------|-----|-----|------|-----|------|
| | | 学 时 | % | 学 时 | % |
| 理 论 | | 4 | 11.1 | 4 | 11.1 |
| 基本 活动 能力 | 走 | 1 | 2.8 | 0 | 0 |
| | 跑 | 2 | 5.6 | 1 | 2.8 |
| | 跳 | 2 | 5.6 | 1 | 2.8 |
| | 投 | 2 | 5.6 | 1 | 2.8 |
| 基本 技术 | 大球类 | 4 | 11.1 | 4 | 11.1 |
| | 小球类 | 2 | 5.6 | 2 | 5.6 |
| | 其他 | 2 | 5.6 | 2 | 5.6 |
| 形体 | 韵律操 | 4 | 11.1 | 3 | 8.3 |
| 组合 技术 | 大球类 | 5 | 13.8 | 6 | 16.6 |
| | 小球类 | 2 | 5.6 | 4 | 11.1 |
| | 其他 | 2 | 5.6 | 2 | 5.6 |
| 游 泳 | | 4 | 11.1 | 4 | 11.1 |
| 考 核 | | 2 | 5.6 | 2 | 5.6 |
| 总学时 | | 36 | 100 | 36 | 100 |

注：每逢每学年的第一学期，游泳时数改为机动。

三、教学内容

| 级别 内容 | 初 级 | 中 级 |
|------------------|---|--|
| 理 论 | 1. 教学目的任务 2. 世界体育发展史与中国体育发展史 | 1. 所选课程的技术理论 2. 所选课程的规则与裁判法 |
| 基本活动能力 | 1. 走：各种走的方法 2. 跑：各种跑的方法 3. 跳：向上跳、向前跳 4. 投：投准与投远 | 1. 跑：变速与变向跑 2. 跳：多级跳、单双腿的换腿跳等 3. 投：投准与投远 |
| 基本技术 | 分别参照大球类与小球类初级的基本技术有选择地进行教学 | 分别参照大球类与小球类初级的基本技术有选择地进行教学 |
| 形 体 | 参照韵律操的初级有选择地进行教学 | 参照韵律操的中级有选择性地进行教学 |
| 组合技术 | 分别参照大球类与小球类初级的组合技术有选择地进行教学 | 分别参照大球类与小球类初级的基本技术有选择性地进行教学 |
| 身 体 素 质 | 1. 一般身体素质 (1) 速度：跑的专门练习 (2) 力量：立定跳远、俯卧撑、(女仰卧起坐) (3) 耐力：1000米(男)、800米(女)、越野跑 2. 专项身体素质 根据所选择的课程所要求的专项身体素质进行练习 | |

四、考核内容和成绩分配

1、详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”(P6-P10)

2、运动技能基本参照各专项课程的考试要求进行，可适当进行调整