

总 纲

一、教学指导思想

以教书育人为宗旨，认真贯彻“健康第一”思想，全面推进素质教育，培养学生“终身体育”的意识和科学健身的能力，增强学生身心健康，提高学生体育文化素养，为实现学校教育的整体目标，培养全面发展的创新人才而发挥体育教学的特殊功能。

二、课程发展目标

(一) 提高学生运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等综合素质。

(二) 教育学生树立“健康第一”和“终身体育”的意识，掌握体育活动能力和科学健身方法。

(三) 培养学生良好的思想作风、顽强的意志品质、强烈的竞争意识、高尚的团队精神。

(四) 营造校园体育文化氛围，提高学生体育文化素养。

三、教材选编原则

(一) 科学健康，终身受益原则

体育运动源远流长，古今中外，项目繁多，所选教材必须符合教学指导思想，有利于大学生身心健康，具有科学性、安全性、实效性和终身性价值，坚决杜绝具有伪科学性、消极性、伤害性的项目。

(二) 因地制宜，量力而行原则

教材的选编受师资和设施等教学资源制约，必须从实际出发，既要积极努力挖掘潜力，最大限度地开发和利用教学资源，又要实事求是，选择学生喜爱，效果良好，具有开课条件的教材。

(三) 继承传统，适应新潮原则

我国民族传统体育是祖国宝贵的文化遗产，具有继承和发扬的珍贵价值。体育运动的迅速发展，又不断涌现出具有时代特征的现代新型项目。因而，选编教材必须充分注意民族传统体育和现代新型体育的有机结合。

(四) 发展个性，区别对待原则

体育教学面向全体学生，教材选编必须要有整体性和全局观。同时，由于学生的身体条件、运动基础、学习能力、兴趣爱好、性别年龄等各方面客观存在的差异，因此教材选编必须区别对待不同类型的学生，满足学生个性发展的需求。

四、大纲新变化及使用说明

(一) 课程结构和适用对象

1、“第二部分 各类课程教学纲要”(P11-P159)适用于本科一、二年级的必修体育课和本科一至四年级的公共选修课,也可供高职专科生、研究生、留学生体育课程教学选用。

2、“第三部分 (P160-P168)分别适用于高职专科一年级、研究生一年级、留学生一年级体育课程。

(二) 分层教学和教材选用

1、“各类课程教学纲要”中部分专项课程按照初级、中级两个层次或初级、中级、高级三个层次分别提出了不同教学目的、任务和要求,其目的是根据不同教学班级的层次差异或同一教学班级学生的基础差异,供教师在教学中作参考选用。

2、教师使用教学纲要,应根据教学班级的层次选用,或根据学生基础,以多数学生水平为基准使用一个等级层次的纲要,并适当选用其它等级层次纲要中的部分内容以满足其它水平的学生。

3、本科生一年级第一学期的侧重课主要选用初级层次的纲要。

(三) “菜单式”考核和限制性选择

1、“菜单式”考核是在身体素质或专项技术的考核中,同一考核内容设置若干不同项目,供学生自主选择。这种考核方式主要是为了淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,给学生以更大的自主与选择空间,尊重学生个体差异,避免“一刀切”,更好地体现考核的公正性,提高学生的学习积极性。

2、在具体执行过程中,实行限制性选择的方法,即每个考核内容设置一个必考项目,每个学生必须首先完成必考项目,然后由教师酌情指导困难学生选择其它考核项目。实行限制性选择,是为了避免完全自主选择可能会出现考核项目过于分散而占用过多的教学时数。

五、课程设置及教学安排

(一) 授课对象

- 1、本科一、二年级学生(必修课、公共选修课);
- 2、本科高年级学生(公共选修课);
- 3、研究生一年级学生(指定选修课);
- 4、高职专科一年级学生(必修课);
- 5、留学生一年级学生(必修课)。

(二) 课程类型

- 1、基础体育课:高职专科一年级;
- 2、侧重体育课:本科一年级第一学期;

- 3、专项体育课：本科一年级第二学期和二年级第一、第二学期；
- 4、公共选修课：本科一至四年级；
- 5、指定选修课：研究生一年级；
- 6、保健康复课：疾病恢复期或有生理疾患学生（须校卫生科保健室证明）。

（三）学制学时

1、本科一、二年级必修课：每学期上课 18 周，每周 2 学时，2 学年总共 144 学时；

2、研究生一年级指定选修课：每学期上课 18 周，每周 2 学时，1 学年总共 72 学时；

3、高职专科一年级必修课：每学期上课 18 周，每周 2 学时，1 学年总共 72 学时；

4、公共选修课：以学期为单位，学时数根据不同项目的教学要求制订，并经教务处教学研究科审批。

（四）教材时数分配

本时数分配主要供本科一、二年级必修课参考，各类项目可根据不同特点适当调整，其它课程也可参考使用。

必修课程教材时数分配

课的类型	侧重课		专项课		专项课		专项课		各类总学时	百分比 %
	一		二		三		四			
学 期										
时数和百分比	学时	%	学时	%	学时	%	学时	%		
理 论	2	5.6	2	5.6	2	5.6	2	5.6	8	5.6
技 术	18	50	16	44.4	18	50	16	44.4	68	47.2
一般素质	4	11.1	4	11.1	4	11.1	4	11.1	16	11.1
专项素质	4	11.1	4	11.1	4	11.1	4	11.1	16	11.1
考 核	4	11.1	4	11.1	4	11.1	4	11.1	16	11.1
游 泳			4	11.1			4	11.1	8	5.6
机 动	4	11.1	2	5.6	4	11.1	2	5.6	12	8.3
总 计	36	100	36	100	36	100	36	100	144	100

注：一年级第一学期为“侧重课”，其余三学期均为“专项课”。

六、考核内容及成绩分配

(一) 课程考核内容和总成绩分配 (总成绩 100%)

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合 计
成绩分配	40%	30%	20%	10%	100%

(二) “运动参与”考核内容和成绩分配 (占总成绩 40%)

考核内容	上课出勤	学习态度	课外参与	能力提高	合 计
成绩分配	10%	10%	10%	10%	40%

1、“上课出勤”评分主要依据

- (1) 全勤且无迟到早退者，即得 10 分；
- (2) 旷课 1 次扣 3 分，私假 1 次扣 2 分，病假 1 次扣 1 分；
- (3) 迟到或早退 1 次扣 1 分，迟到或早退 20 分钟以上为旷课 1 节扣 2 分，迟到或早退 40 分钟以上为旷课 2 节扣 3 分；
- (4) 缺课（含旷课、私假、公假、病假等）累计达总学时 1/3 及其以上者，取消考试资格，参加重修；
- (5) 缺课未达总学时 1/3 但“上课出勤”扣分超过 10 分时，可酌情使用“学习态度”的分值。

2、“学习态度”评分主要依据

- (1) 学习的认真程度；
- (2) 练习的投入程度；
- (3) 遵守课堂纪律情况；
- (4) 与教师配合情况；
- (5) 与同学协调合作情况。

3、“课外参与”评分主要依据

- (1) 学校规定的晨练、课外活动出勤情况（有关记录料）；
- (2) 校运动会参与情况（获奖证明）；
- (3) 校学生体育总会组织的各类比赛参与情况（获奖证明或协会证明）；
- (4) 校体育单项协会会员并积极参与活动（协会证明）。

4、“能力提高”评分主要依据

(1) 专项技战术的提高程度；

(2) 身体素质的提高程度；

(3) 其它体育相关能力的提高程度。

(三) “运动技能”考核内容和成绩分配（占总成绩 30%）

详见“第二部分 各类课程教学纲要”（P11-P159）有关章节。

(四) “身体素质”考核内容和成绩分配（占总成绩 20%）

考核内容	占总成绩百分比
一般身体素质	15%
专项身体素质	5%

1、一般身体素质考核内容（占总成绩 15%）

为促进学生身体素质全面发展，并结合《大学生体质健康标准》相关素质测试项目，每学期安排三项素质考核内容，每项各占 5%。

一般身体素质考核内容及项目安排

序号	必测项目	可选项目 1	可选项目 2	占百分比
1	1000 米（男） 800 米（女）	12 分钟跑		5%
2	50 米（1 进度） 立定跳远（2 进度）	100 米 50 米	立定跳远 100 米	5%
3	引体向上（男） 仰卧起坐（女）	双臂屈伸（男） 实心球	屈臂悬垂	5%

2、一般身体素质考核办法

(1) 实行限制性选择考核，即必须首先完成必测项目，然后由教师酌情指导部分学生（原则上是必测项目不及格者）选择考核其它项目；

(2) 50 米与立定跳远在《大学生体质健康标准》中为同一类可替换项目，据此也归为同一类；

(3) 为了合理使用场地，避免人为造成的拥挤或闲置，故 50 米和立定跳远分为两个进度交叉进行：第一学期一年级为 1 进度，二年级为 2 进度；第二、三、四学期非球类项目为 1 进度，球类项目为 2

进度。

3、一般身体素质评分标准

一般身体素质评分标准（男生）

得分	50 米	100 米	立定 跳远	1000 米	12 分钟跑	双 臂 屈 伸	引体 向上	屈臂 悬垂	得分
100	6"3	12"3	2.65	3'21"	2800 米	19	17	93"	100
95	6"4	12"6	2.59	3'26"	2700 米	17	15	87"	95
90	6"5	12"9	2.53	3'31"	2600 米	15	13	81"	90
85	6"7	13"1	2.47	3'36"	2500 米	13	11	75"	85
80	6"9	13"4	2.41	3'43"	2400 米	12	10	70"	80
75	7"1	13"7	2.35	3'50"	2300 米	11	9	65"	75
70	7"3	14"1	2.29	3'57"	2200 米	10	8	60"	70
65	7"5	14"5	2.23	4'06"	2100 米	9	7	55"	65
60	7"7	14"9	2.17	4'15"	2000 米	8	6	50"	60
55	7"9	15"3	2.11	4'24"	1900 米	7	5	45"	55
50	8"1	15"7	2.05	4'33"	1800 米	6	4	40"	50
45	8"3	16"1	1.99	4'42"	1700 米	5	3	35"	45
40	8"5	16"9	1.93	4'51"	1600 米	4		30"	40
35	8"7	17"3	1.87	5'00"	1500 米	3	2	25"	35
30	8"9	17"7	1.81	5'09"	1400 米	2		20"	30
25	9"1	18"1	1.75	4'18"	1300 米	1	1	15"	25

一般身体素质评分标准（女生）

得分	50 米	100 米	立定 跳远	800 米	12 分钟 跑	实心 球	仰 卧 起 坐	屈 臂 悬 垂	得 分
100	7"6	15"5	2.06	3'10"	2400 米	7.50	44	45"	100
95	7"8	15"9	2.00	3'18"	2300 米	7.20	41	41"	95
90	8"	16"3	1.94	3'26"	2200 米	6.90	38	37"	90
85	8"2	16"7	1.88	3'34"	2100 米	6.60	35	33"	85
80	8"4	17"	1.82	3'42"	2000 米	6.30	32	29"	80
75	8"6	17"5	1.76	3'50"	1900 米	6.00	29	25"	75
70	8"8	18"	1.70	3'57"	1800 米	5.70	26	21"	70
65	9"0	18"5	1.64	4'03"	1700 米	5.40	23	17"	65
60	9"2	19"	1.58	4'10"	1600 米	5.10	20	13"	60
55	9"4	19"5	1.52	4'17"	1500 米	4.80	18	11"	55
50	9"6	20"	1.46	4'24"	1400 米	4.50	16	9"	50
45	9"8	20"5	1.40	4'31"	1300 米	4.20	14	7"	45
40	10"	21"	1.34	4'38"	1200 米	3.90	12	6"	40
35	10"2	21"5	1.28	4'45"	1100 米	3.60	10	5"	30
30	10"4	22"	1.22	4'52"	1000 米	3.30	8	4"	30
25	10"6	22"5	1.12	4'59"	900 米	3.00	6	3"	25

4、专项素质考核内容及成绩分配（占总成绩 5%）

详见“各类课程教学纲要”（P11-P159）有关章节。

（五）理论考核内容和成绩分配（占总成绩 10%）

1、“体育与健康基础理论”考核

详见“体育与健康基础理论课程教学纲要”有关章节。

2、“专项理论”考核内容

详见“各类课程教学纲要”（P11-P159）有关章节。