

目 录

序 言	1
第一部分 总纲	
1、 教学指导思想	4
2、 课程发展目标	4
3、 教材选编原则	4
4、 大纲新变化及使用说明	4
5、 课程设置与教学安排	5
1) 授课对象	5
2) 课程类型	5
3) 学制学时	6
4) 教材时数分配	6
6、 考核内容及成绩分配	6
1) 课程考核内容和总成绩分配	6
2) “运动参与”考核内容及成绩分配	7
3) “身体素质”考核内容及成绩分配	8
第二部分 各类课程教学纲要	
1、 体育与健康基础理论	11
2、 篮球	14
3、 排球	21
4、 软式排球	28
5、 足球	34
6、 手球	38
7、 棒球	42
8、 乒乓球	45
9、 网球	49
10、 羽毛球	54
11、 健美	58
12、 少林拳	61