

《俱乐部体育Ⅲ》教学大纲

一、课程基本信息

课程名称（中文）	俱乐部体育课Ⅲ		课程名称（英文）	Club Physical Education III	
课程代码	07010007		课程性质	限选课	
课程类别	通识平台课		考核形式	考查	
总学分（学时/周）	32（2学时/周）	理论学分（学时）	2/32	实践或实验学分（学时/周）	30/32
先修课程	俱乐部体育Ⅱ		后续课程	俱乐部体育Ⅳ	
适应范围	所有专业		面向专业	所有专业	
开课学期	3		开课学院	教师教育学院	
基层教学组织	公共体育教学团队		课程负责人	覃宇德	
课程网址					
制定人	宁广金		审定人	覃宇德	

二、课程目标

基础程教学的主要目标是通过对于专项体育运动基本理论和知识学习，基础技能传授与练习，各种身体素质的指导和锻炼，使学生掌握专项体育发展史、运动技术原理等，能完成专项体育运动的基本动作，能完成一定的身体素质训练量，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。

课程具体目标如下：

目标 1： 通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识。（认知目标）

目标 2： 通过专项体育运动基本技能传授和练习，使学生能完成该运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标）

目标 3： 磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）

2. 课程支撑的毕业要求和涉及的指标点

本课程教学对本专业毕业要求的支撑作用和涉及的指标点如表 1 所示。

表 1 本课程支撑的毕业要求和涉及的指标点

课程目标	支撑的毕业要求	涉及的指标点	贡献度
目标 1	综合育人	了解体育文化的体育运动项目的育人内涵和方法,参与组织社团活动和体育竞赛的组织与练习,促进个体和组织的全面、健康发展。	H
目标 2	教育情怀	富有爱心、责任心、事业心、工作细心、耐心,具有积极的情感、端正的态度、正确的价值观。	H
目标 3	沟通合作	理解学习共同体的作用,具有团队协作精神,善于同伴交流协作,有效完成角色任务。	L

填写说明:“支撑的毕业要求”和“涉及的指标点”指培养方案中的毕业要求及其指标点,贡献度选用标志(如“H”表示“强支撑”,“M”表示“中支撑”,“L”表示“弱支撑”)表示。

三、课程内容和基本要求

(一) 教学内容及学时分配

表 2 教学内容及学时分配

章节	内容	总学时	理论学时	实践学时
理论	基础体育、专项体育、体质测试	2		2
身体素质	速度、力量、耐力、柔韧	8		8
实践教学	专项技术与考查	22		22

(二) 教学内容、细化教学目标与要求

第一章 体育理论

【教学内容】

- 选项 1: 体育舞蹈（拉丁）体育舞蹈教学内容与方法。
- 选项 2: 体育舞蹈（标准舞） 体育舞蹈教学内容与方法。
- 选项 3: 传统武术 南拳的种类及发展。
- 选项 4: 跆拳道 跆拳道运动技术基本理论知识。
- 选项 5: 篮球技术基本理论知识。
- 选项 6: 气排球运动运动基础理论及技战术。
- 选项 7: 现代乒乓球比赛赏析，以及乒乓球发展状况。
- 选项 8: 羽毛球 羽毛球运动的基本技术及规则与裁判法。
- 选项 9: 网球 网球运动发展概况及发展趋势。
- 选项 10: 足球 足球运动技战术概况。
- 选项 11: 体育保健 营养与健康。
- 选项 12: 板球技术基本理论知识与裁判规则。
- 选项 13: 舞龙舞狮 大型舞龙表演套路创编方法。
- 选项 14: 散打竞赛的组织与裁判、散打技术分析。
- 选项 15: 健身气功 健身气功对防治疾病和健身作用。
- 选项 16: 排球技术及比赛概况。
- 选项 17: 瑜伽 瑜伽生理学、辅助工具的使用。
- 选项 18: 健美操项目概论。

选项 19: 田径健身项目理论。

【细化教学目标与要求】: 学生学会基础体育理论知识, 掌握专业理论知识中的要点, 对体质测试理论全面了解, 通过教师的理论授课和自学过程, 提高理论能力, 为技术练习提供支撑。学生在教师的因导下以自学为主, 并在规定时限内完成考试。通过对体育基础理论知识的学习, 对体育锻炼相关知识的了解, 培养学生运动锻炼的兴趣, 增强学生对运动锻炼的热爱。

第二章: 身体素质练习

序号	教学内容	细化教学目标	要求	学时数
1	速度素质	通过四学时的教学, 让学生掌握速度素质的练习各种方法, 在课堂内进行练习, 在课后布置作业完成素质练习, 最终到达提高速度素质的量化指标。	教师认真做好速度素质的练习方法研究, 学生会不同的练习方法, 并认真完成教师布置的课后作业, 最后做好专项总结。	2
2	耐力素质	通过四学时的教学, 让学生掌握耐力素质的练习各种方法, 在课堂内进行练习, 在课后布置作业完成素质练习, 最终到达提高耐力素质的量化指标。	教师认真做好耐力素质的练习方法研究, 学生会不同的练习方法, 并认真完成教师布置的课后作业, 最后做好专项总结。	2
3	力量素质	通过四学时的教学, 让学生掌握力量素质的练习各种方法, 在课堂内进行练习, 在课后布置作业完成素质练习, 最终到达提高力量素质的量化指标。	教师认真做好力量素质的练习方法研究, 学生会不同的练习方法, 并认真完成教师布置的课后作业, 最后做好专项总结。	2
4	柔韧素质	通过四学时的教学, 让学生掌握柔韧素质的练习各种方法, 在课堂内进行练习, 在课后布置作业完成素质练习, 最终到达提高柔韧素质的量化指标。	教师认真做好柔韧素质的练习方法研究, 学生会不同的练习方法, 并认真完成教师布置的课后作业, 最后做好专项总结。	2

第三章 实践教学内容

选项 1: 体育舞蹈拉丁舞: 1、伦巴银牌考级规定组合, 卷曲转步至并退步, 古巴摇滚步, 右脚前进向左转成影形位置。2、走步至扇形位置, 曲棍形转步,

1-3 基本动作步，6 后退走步，7-9 右陀螺转步，闭式扭臀转步，曲棍形转步。

选项 2：体育舞蹈（国标）：1、尔兹银牌考级规定组合：左足预备步、减弱右旋转步。2、华尔兹银牌规定组合：左转步，双左旋转步，直行追步向右，后退锁步，后退拂步，由侧行至追步，迂回步结束于侧行位置，盘旋截步。

选项 3：民族传统武术：1、南拳手法（拳法、掌法、爪法）南拳桥法、肘法、腿法。2、南拳步法（弓马转换、盖步、麒麟步、跃步）。3、南拳基本功（手马结合）腾空侧踹、二起脚、旋风脚，学习“一段南拳”1—16 动。

选项 4：跆拳道：1.学习基本技术：1、前横踢，360 旋转，旋风踢（分解练习），后踢（分解练习），横踢+横踢、前横踢+横踢，步法：前交叉与后交叉步法
2、太极二章 品势基础动作。

选项 5：篮球：1、跑动：侧身跑、后退跑、变向跑、变速跑 2、传接球：行进间传接球，3、运球：体前变向换手运球、体前变向不换手运球。4、投篮：跳起投篮、急停跳投、转身跳投，五点投篮练习。5、突破：原地持球交叉步突破、持球顺步突破。6、防守持球队员：防投篮、防突破、防运球、防传球。7、抢断球：抢、打、封、断球、战术基础配合：传切、突分 8、抢篮板球技术：进攻篮板球、防守篮板球。9、中锋技术：固定、移动抢位与接球、内线强攻。10、快攻：长传、短传、结合运球突破快攻、防守快攻。11、脚步动作：转身：前转身、后转身、半场往返运球上篮。

选项 6：气排球：1、介绍正手攻球，正、反手左、右侧上（下）旋发球，发球：正手左侧上（下）旋球学习发球：反手右侧上（下）旋球。2、学习战术：学习发球抢攻战术。

选项 7：乒乓球：1、正手左侧上下旋球，正手攻球，2、反手右侧上下旋球 3、发球抢攻战术。

选项 8：羽毛球：1、正手吊球，行进间各种步法，上网步法，正手挑球，反手搓球，单打常用战术，羽毛球竞赛规则。单打教学比赛。羽毛球裁判法。

选项 9：网球 1、学习基本技术：握拍法、球性，发球。接发球、正手击球；反手击球、交叉步法；正手挑高球；反手挑高球； 2、基本步法：底线左右移动击球；左右移动步法。

选项 10：足球：1、球性练习。2、多部位综合传球技术，长传球，多部位停球，正脚背直线运球，脚内侧变相运球，外脚背变相运球，足球常见规范。

选项 11：体育保健：1、八段锦 5—6 动；八段锦 7—8 动 2、飞镖，拓展运动，棋类活动（中国象棋、围棋），结合音乐健身走或跑。

选项 12：板球：1、防守队员跑动：侧身跑、后退跑、变向跑、变速跑，2、接高空球、接地滚球，桩门跑动技术，击球员交叉跑动与配合。3、教学比赛：

“11人制”板球比赛，4、投球：三步助跑投球、全程助跑投球。

选项 13：舞龙舞狮：1. 学习基本技术：舞狮基本步法、手法、站退、侧滚翻、高举。舞狮基本动作和钳腰等难度动作组合动作。3、舞龙组合动作、大型舞龙表演套路，自编舞狮小套路。

选项 14：自由搏击：1、摔法夹颈过背、抱腰过背、插抱打腿：抱双腿前顶、抱单腿靠别抱单腿上托、抱单腿打腿 接触性防守技术。

选项 15：健身气功：1、学习易筋经起势。2、学习易筋经基本手型、手法、步型、步法。3、学习易筋经 1—12 动：收势。

选项 16：排球：上手发球.接发球 基本传球组织进攻练习，扣球，正面双手对垫球. 对传球，基本进攻技战术 2、裁判法。

选项 17：瑜伽：1、肩旋转功、脚踝功 基本姿态：站立姿态、手型和基本手位。蹲功、仰卧放松功。2、瑜伽站立体式屈身的体式 阿育吠陀、清洁法、冥想，坐立、前屈、扭转、后屈、倒立、拜日式概后屈体式。

选项 18：健美操：健美操基本功（步法和形体训练）；健美操大众锻炼标准二级第一部分----二级第四部分。

选项 19：田径健身：背越式跳高；立定多级跳。

【细化教学目标与要求】：通过 22 课时的学习与练习，学生能够完成教学内容的全部技术动作，并在考核中到达 60 分以上。学生在课堂内必须按照老师的教学内容完成每次教学内容，并按时按量的完成老师布置的课后作业。通过课间的学习和锻炼，让学生养成勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。

五、教学资源

表 3 本课程的基本教学资源

资源类型	资源
教材	1、《高校体育俱乐部选项教程》朱先敢主编，北京体育大学出版社，2017 年 7 月第 1 版。 2、《全国体育舞蹈等级考试培训教材》，主编：王子文，中国体育舞蹈联合会出版，2010 年。 3、《Ballroom Dancing 标准舞》，亚历克斯摩尔 著，马莉 田文斌 译 北京体育大学出版社，2007 年。 4、《中国武术教程简编本》，邱丕相主编 人民体育出版社 2005

	<p>5、《跆拳道》[M].刘卫军.北京体育大学出版社,2004</p> <p>6、《体育系通用教材》.排球.人民体育出版社,1978</p> <p>7、《球类运动——篮球》孙民治主编 高等教育出版社 2001年第三版</p> <p>8、《球类运动——足球》[M].王崇喜.北京:高等教育出版社,2001.6.第3版</p> <p>9、《现代足球》[M].全国体育院校通用教材,人民体育出版社,2000.6.第1版</p> <p>10、《龙狮运动训练》雷军蓉著,北京体育出版社,2005年</p> <p>11、《体育与健康》[M].浙江省高等学校教材</p> <p>12、《散打》主编袁镇澜广西师范大学出版</p> <p>13、《八段锦》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>14、《易筋经》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>15、《六字诀》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>16、《马王堆导引术》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>17、《五禽戏》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>18、《大舞》[M].人民体育出版社出版的健身气功教科书</p> <p>19、《健美操教程》,王洪 人民体育出版社.2001</p> <p>20、《田径运动》全国高等教育出版社 2013</p>
<p>主要参考书</p>	<p>1、《体育舞蹈教程》 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编,高等教育出版社,2012年7月第1版。</p> <p>2、《Technique of Ballroom Dancing》, Guy Horward 著,英国皇家舞蹈协会出版,王子文 译。</p> <p>3、《体育舞蹈教程》,张清澎编著,北京体育大学出版社,1997年。</p> <p>4、《Ballroom Dancing 摩登舞》,亚历克斯摩尔 著,马莉 田文斌 译 北京体育大学出版社,2007年。</p> <p>5、《体育舞蹈教程》,刘光红编著,人民体育出版社,2006年12月第1版。</p>

- 6、《国际标准舞技法教程》，杨威编著，中国戏剧出版社，2006年。
- 7、《体育舞蹈教程》 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编，高等教育出版社，2012年7月第1版。
- 8、《武术套路竞赛规则与裁判法》，人民体育出版社. 2012
- 9、《网球》陶志翔 北京体育大学出版社 1999、8
- 10、《体育文化导论》方爱连主编 高等教育出版社 2007年8月第一版
- 11、《排球教学训练指导》北京：人民体育出版社，1995
- 12、《乒乓球》[M]. 浙江省高校体育教材编委会编. 高等学校体育选项课系列教材. 浙江大学出版社，2002
- 13、《乒乓球竞赛规则》[M]. 中国乒乓球协会编译. 人民体育出版社，2011
- 14、《乒乓球-----教学、训练、竞赛与科研》[M]. 韩志忠. 人民体育出版社，2006
- 15、《乒乓球》[M]. 李建军. 广西师范大学出版社，2005
- 16、《羽毛球运动》张瑞林. [M]. 高等教育出版社，2010年
- 17、《教你打羽毛球》张建，殷光. [M]. 江苏科学技术出版社
- 18、《羽毛球实战技巧》肖杰，蹇子. [M]. 北京体育大学出版社
- 19、《2013 羽毛球竞赛规则》[M]. 北京体育大学出版社
- 20、《网球裁判必读》陶志翔等 北京体育大学出版社 1998、8
- 21、《网球——跟专家学》陶志翔 北京体育大学出版社 1998、8
- 22、《网球技巧图解》【日】丸山薰 北京体育大学出版社 2001、10
- 23、《现代足球》[M]. 浙江省高校体育专业通用教材/浙江省高校足球精品建设课程教材
- 24、《足球竞赛规则与裁判法》[M]. 人民体育出版社
- 25、《八段锦》、《易筋经》，人民体育出版社出版
- 26、《板球基础教程》刘静民人民体育出版社，2009, 8

	<p>27、《板球教学与训练》朱春平，刘静民中国商务出版社，2009,11</p> <p>28、《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》国际龙狮运动联合会审定，人民体育出版社，2011年9月</p> <p>29、《高等教育体育教材：舞龙运动教程》吕韵钧著:北京体育大学出版社，2008-01-01</p> <p>30、《舞狮运动教程》段全伟著 北京体育大学出版社 ，2015-01-01</p> <p>31、《中国体育教练员岗位培训教材武术（散手）》[M].北京：人民体育出版社</p> <p>32、《散打连击击技法》[M].北京体育大学出版社</p> <p>33、《中国散手》[M].北京：人民体育出版社</p> <p>34、《武术散打竞赛规则》中国武术协会</p> <p>35、《瑜伽气功与冥想》张惠兰 柏忠言 人民体育出版社 2004.10</p> <p>36、《瑜伽练习》李晓忠著 中国青年出版社 2006.2</p> <p>37、《哈他瑜伽》宁波静缘教师培训手册 2008</p> <p>38、《国家体育总局审批，全国健美操大众锻炼标准测试动作图解》2000.6</p> <p>39、《健美操》.曹锡璜、田锡福主编.高等教育出版社.1991</p> <p>40、《健美操》.张绍程、朱乾之、温庆荣等编.北京体育学院出版社.1993</p> <p>41、《形体健美与健美操》.形体健美与健美操编委会编 高等教育出版社.1997</p> <p>42、《田径运动高级教程》</p> <p>43、《田径技术教法新编》</p> <p>44、《2013年田径规则》</p>
<p>主要教学网站</p>	<p>https://fanya.chaoxing.com/</p>

六、教学方法、手段与课程教学目标的对应关系

1. 采用的教学方法手段

- (1) 讲解法。对于专项体育运动技能的学习过程中，通过对于专项技术动作要点的细致讲解，让学生们掌握其要点，并能够利用肢体动作予以展示。
- (2) 示范法。对于专项体育运动技术动作分解示范和整体演示，让学生们掌握其运动形态，能模仿的进行演练。
- (3) 练习法。通过集中或分散方式，有针对性的安排练习手段，设置练习法，使学生快速学会所学专项体育运动技术动作。
- (4) 指导纠错法。通过集体或个别纠错方式，将练习过程中学生操练有误、不到位之处予以及时反馈、指导，提升学生学习效果。
- (5) 讲授法。在体育基础理论知识学习过程中，采用细致讲解、案例分析等讲授方法，让学生快速理解所教知识。
- (6) 视频观摩法。通过对于专项体育运动技术、教学、比赛等视频观摩，增强学生对于该项目的感知。

2. 教学方法手段与课程教学目标的对应关系

表 4 教学环节、方法手段与课程教学目标对应表

教学环节	主要教学方法与手段	课程教学目标
课前	观摩有关专项体育运动视频；预习该运动历史、规则、现状等知识。	目标 1： 通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标）
课内	讲解法：对于专项体育运动技术予以全面剖析、精炼的讲述。示范法：对于专项体育运动技术予以标准示范。此外，还采用练习法、个别纠错、集体指导、情景诱导等方法。	目标 1： 通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标） 目标 2： 通过专项体育运动基本技能传授和练习，使学生能完成改运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量以。（技能目标） 目标 3： 磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）

课后	布置课后锻炼内容，督促课后阳光体育长跑开展，穿插思想品格教育。	目标 3： 通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）
-----------	---------------------------------	--

表 5 本课程目标的达成途径及主要判据

课程教学目标	达成途径与主要判据
目标 1：通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标）	主要达成途径：课前预习、课内讲授与讨论、课后作业、章节测验等环节；主要判据为课前测验成绩、课堂表现、作业成绩、测验成绩及期末考试成绩。
目标 2：通过专项体育运动基本技能传授和练习，使学生能完成改运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标）	主要达成途径：课内练习、课后反思及练习等环节；主要判据为课堂表现、作业及期末考试成绩。
目标 3：通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）	主要达成途径：课内练习、阳光长跑及课外体育锻炼。

七、课程考核方式及成绩评定方法

1. 课程总体考核

- (1) 理论考核 10%
- (2) 过程考核 30%（考勤 10%，50 米跑 5%、800 米或 1000 米跑 5%，课后作业 10%）
- (3) 技能考核 60%：

2. 课程考核与成绩评定细则

表 6 本课程考核和成绩评定方法及与课程教学目标关联

考核项目	考核内容	与考核关联的课程教学目标	考核依据与方法	占课程总成绩的比重
平时成绩	出勤	目标 2： 通过专项体育运动基本技能传授和练习，使学生能完成改运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定	1. 由任课教师点到，并输入在公共体育管理系统，按标准评定。	30%
	阳光长跑			

	身体素质	的身体素质训练量以及阳光体育长跑。(技能目标) 目标 3: 磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。(情感目标)	2. 通过“乐跑”软件,记录阳光长跑次数,并按标准评定。 3. 由校体测中心和任课教师共同测试完成,按国家标准评定。	
期中考核	理论知识	目标 1: 通过专项体育运动基本理论和知识学习,使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识(认知目标)	在线单元测试,由在线单元测试系统自动评定。	10%
期末考核	技能考核	目标 2: 通过专项体育运动基本技能传授和练习,使学生能完成该运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼,使能完成一定的身体素质训练量以及阳光体育长跑。(技能目标)	由任课教师在课堂上组织测试,按学院技能测试标准评定。	60%

八、达成度评价与教学改进

本课程达成度评价方案如表 7 所示。达成度评价在课程考核结束后进行,承担课程教学的教师根据评价结果,给出课程教学改进方案与说明,并经所在系研讨、审核通过后实施,以更有效的支撑毕业要求的达成。

表 7 本课程达成度评价方案

评价主体与方式	评价方法	评价结果利用
任课教师评价	运用作业开展课程达成度统计与评价;运观察学生的日常行为举止评估课程目标的达成度;运用技能测试法测试学生课程目标的达成度;运用访谈法了解和评定学生课程目标的达成度。	供任课教师改进教学大纲、教学进度、教学内容以及教学方法手段等。
学生评价	依托学校教务系统的学生期末课程教学满意度评价,进行课程达成度的评价;学院组织的针对学生的课程满意度调查;第三方机构组织的针对	除反馈任课教师改进教学大纲、课程教学、课程评价外;反馈学生改进课程学习计划、学习方式方法等。

	学生的课程达成度调查与评价。	
同行及专家(督导)审核	学院指派相关的同行专家或教学专家(督导), 依据任课教师和学生评价, 并结合必要的佐证材料或汇报答辩程序, 审核本课程的达成度评价结果。	供学院用于培养目标、毕业要求、课程目标达成的监控与改进, 用于课程体系的优化, 用于课程考核制度的改革。

九、评分标准

表 8 课程教学目标评分标准

课程教学目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
目标 1: 通过专项体育运动基本理论和知识学习, 使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识(认知目标)	能够熟练掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 45 道题目以上。	能够较好掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 40-44 道题目。	能够掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 35-39 道题目。	能够基本掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 30-34 道题目。	未能掌握基础理论、专项理论和体测理论基本知识; 在体育教学管理平台在线考试中答对 30 道题目以下。
目标 2: 通过专项体育运动基本技能传授和练习, 使学生	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评价各	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评价各	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评价各	每个运动项目至少包括两个考试内容, 基本技术动作评定按照评

能完成该运动项目的基本动作。(技能目标)	价各项目评价标准,基本技术评价在4分及以上;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果超过28分。	项目评价标准,基本技术评价在4分及以上;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果超过25分。	项目评价标准,基本技术评价在4分左右;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果超过22分。	项目评价标准,基本技术评价在3分及以上;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果超过20分。	价各项目评价标准,基本技术评价在4分及以下;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果未过18分。
目标3: 通过各种身体素质的指导和锻炼,使能完成一定的身体素质训练量以及阳光体育长跑,能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。(情感目标)	考勤中做到不迟到、早退、有事请事假、生病请病假和不旷课;阳光长跑次数要求:晨跑和总次数接近或达到满分;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达28分以上。	考勤中做到不迟到、早退、有事请事假、生病请病假和不旷课;阳光长跑次数要求:晨跑和总次数接近满分;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达25-27分。	考勤中做到不迟到、早退、有事请事假、生病请病假和不旷课;阳光长跑次数要求:晨跑和总次数合格以上;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达22-24分。	考勤中偶尔迟到、早退、事假、病假未能及时申请和偶尔旷课;阳光长跑次数要求:晨跑和总次数合格以上;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达19-21分。	考勤中经常迟到、早退、事假、病假没能及时办理请假手续和偶尔出现旷课情况;阳光长跑次数要求:晨跑和总次数未达到最低要求;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐未到达18分。以上情况出现任意一种的。

课程达成度 = 目标1达成度 ×0.1+ 目标2达成度 ×0.4+ 目标3达成度 ×0.5

十、课程教学改进方案

任课教师要综合课程目标达成的定量和定性分析，给出课程教学改进方案与说明，并经课程教学团队研讨、专业负责人审核通过后实施，以更有效的支撑毕业要求的达成。

评价结果利用供任课教师改进教学大纲、教学进度、教学内容以及教学方法手段等；反馈学生改进课程学习计划、学习方式方法等；供学院用于培养目标、毕业要求、课程目标达成的监控与改进，用于课程体系的优化，用于课程考核制度的改革。

十一、有关说明

本课程大纲自 2023 年开始执行，生效之日原先版本均不再使用。