

《体育（2）篮球》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090802	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（2）篮球				
课程英文名称	Physical Education (2) Basketball				
适用专业	不限				
先修课程	体育（1）篮球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。通过本课使学生了解掌握篮球基本技术和基本战术知识，发展学生身心潜能，培养学生的体育兴趣和爱好，增强体质，使学生养成良好的终身体育意识，具有创新能力和创新精神，

课程目标1：学生应掌握篮球基本技术和基本战术知识

课程目标2：学生应能养成良好的终身体育意识

课程思政目标：培养具有创新能力和创新精神，使之成为具有德智体美全面发展的社会主义合格人才

三、课程教学基本内容与要求

1、教学内容一

基本内容与要求

篮球基本技术与基本战术、身体素质练习

掌握篮球传球、运球、投篮；掌握及运用篮球进攻与防守的基础配合，如掩护配合等。

了解现代篮球运动发展特点与趋势，掌握篮球基本理论、基本技术、基本战术。在篮球技术、战术的实践教学，注意基本技术动作的规范化和战术基本方法的掌握，要在实践的同时，培养集体主义精神，及勇敢、顽强拼搏的意志品质和优良的道德作风。促进学生的身体全面发展，加强组织性、纪律性的要求。

2、教学内容二

基本内容与要求

体育理论

向学生传授篮球基本理论知识，使学生正确理解技术、战术的概念、动作方法、规范要求、运动技能。

3、教学内容三

基本内容与要求

体育理论考试

通过考试，让学生掌握理论知识，为理论与实践相结合打下理论基础。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时 小计	课外 学时
1. 教学内容一 篮球技、战术练习、身体素质及考试				28	
2. 教学内容二 体育理论				2	
3. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在篮球场进行，要求学生穿运动服装上课

体育(2)篮球教学进度

周 次	理 论	实 践	考 试	其 它	理 论、实 践、测 验 及 其 它 (分 章、节 或 动 作 名 称)	教学方式
第 1 次课		2			1、讲解学期要求 2、复习行进间运球低手上篮练习 3、学习转身运球 4、教学比赛	技术实践教学
第 2 次课		2			1、学习运球急停急起练习 2、复习原地单手肩上投篮练习 3、教学比赛 4. 1600 米跑练习	技术实践教学

第 3 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习转身运球练习 2、学习跳起投篮 3、教学比赛 4. 1600 米跑练习 	技术实践教学
第 4 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习跳起投篮 2、学习背后运球 3、教学比赛 4. 1600 米跑练习 	技术实践教学
第 5 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习跳起投篮 2、复习背后运球 3、教学比赛 4. 1600 米跑练习 	技术实践教学
第 6 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习跳起投篮。 2、学习全场运球中线转身三步上篮练习 3、教学比赛 4. 1600 米跑练习 	技术实践教学
第 7 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习全场运球中线转身三步上篮练习 2、学习全场运球中线背后运球三步上篮练习 3、教学比赛 	技术实践教学
第 8 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习全场运球中线背后运球三步上篮练习 2、1000 米考试 	考试
第 9 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习全场运球中线转身三步上篮练习 2、复习跳起投篮 3、教学比赛 4、男生引体向上练习 	技术实践教学

第 10 次课		2		1、复习全场运球中线背后运球三步上篮练习 2、学习持球突破技术 3、教学比赛 4、50 米练习	技术实践教学
第 11 次课		2		复习跳起投篮、全场运球三步上篮练习 2、学习区域联防 3、教学比赛 4、立定跳远练习	技术实践教学
第 12 次课			2	1、复习跳起投篮 2、考试跳起投篮	考试
第 13 次课			2	1、复习全场运球三步上篮练习 2、考试全场运球三步上篮	考试
第 14 次课		2		分组教学比赛	技术实践教学
第 15 次课	2			理论课	专项理论教学
第 16 次课			2	理论考试	考试

六、教学设计与教学组织

本课程是以篮球教学与身体练习为主，采取观摩教学法和实践教学法。理论课采用多媒体教学。

七：教材与参考资料

- 1、《大学体育与健康教程》（第 1 版），张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

（一）考核内容：理论考试、技术测试、身体素质测试。

（二）成绩计算：

总分 100 分，各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例（%）
理论考试	20

技术测试	50
身体素质	30
合计	100

(三) 考试方法及其评分标准

1、理论部分(20%)：体育理论考试占总成绩20%，考试形式为开卷考试。

2、技术考试(50%)

(1)、篮球：全场变向运球三步上篮——25分(达标与技评)

方法：在篮球场全场进行，从篮球场一侧底线出发，到边线与中线交界处进行运球后转身，再进行运球上篮，回到边线与中线交界处进行背后运球，最后上篮，每人进行一次。

标准：

25分：上篮成功两次；动作正确、协调

23—21分：上篮成功两次；动作较正确、协调

20—18分：上篮成功一次；动作正确、协调

17—15分：上篮成功一次；动作较正确、协调

(2)、篮球：跳起投篮——25分(达标与技评)

方法：在篮球场半场罚球区进行，首先持球从罚球线的一侧开始跳起投篮，然后从三分线弧顶处取球，再到罚球线的另一侧跳起投篮，每人投4个球。

标准：

25分：投进两球；动作正确、协调

23—21分：投进两球；动作较正确、协调

20—18分：投进一球；动作正确、协调

17—15分：投进一球；动作较正确、协调

3、身体素质考试(1000米)——30分

过程评价：在教学周2-6周组织学生利用下课前20分钟进行过程评价，男生完成1600米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次2分，共10分。有请假的同学安排在9-11周补测。

终结评价：第8周学生测试，根据评分标准给分，共计20分。

标准：

得分	1000米	备注
20	3' 17"	
19	3' 22"	
18	3' 27"	

17	3' 34"	
16	3' 42"	
15	3' 47"	
14	3' 52"	
13	3' 57"	
12	4' 02"	
11	4' 07"	
10	4' 12"	
9	4' 17"	
8	4' 22"	
7	4' 27"	
6	4' 32"	
5	4' 52"	
4	5' 12"	
3	5' 32"	
2	5' 52"	
1	6' 12"	

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 罗洪涛

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022 年 1 月

《体育（2）乒乓球》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090802	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（2）乒乓球				
课程英文名称	Physical Education (2) Table Tennis				
适用专业	不限				
先修课程	体育（1）乒乓球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。通过学习使学生初步了解乒乓球运动的发展历史和发展现状，基本掌握乒乓球主要技、战术的基本理论及乒乓球竞赛规则；通过本课程的实践操作，使学生较好地掌握乒乓球的基本技术动作，初步掌握乒乓球基本技术和基本练习方法，培养学生的实战能力；通过乒乓球课程教学，培养学生对乒乓球运动的爱好和兴趣，为今后从事乒乓球健身活动打好基础。

课程目标1：学生应掌握乒乓球基本技术和基本战术知识

课程目标2：学生应能养成良好的终身体育意识

课程思政目标：培养具有创新能力和创新精神，使之成为具有德智体美全面发展的社会主义合格人才

三、课程教学基本内容与要求

1、教学内容一

基本内容与要求

乒乓球基本技术与基本战术、身体素质练习

乒乓球的正确握拍（直拍握法、横排握法）、正手平击发球，正手发下旋球、接发球、反手推拨球技术、正手近台快攻技术、搓球技术、左推右攻组合技术。乒乓球运动的器材（乒乓球，乒乓球拍子和乒乓球台）；乒乓球运动的常用术语和基本技术原理；乒乓球半高球扣杀技术；乒乓球基本步法（单步、并步）；乒乓球单打和双打竞赛规则。乒乓球运动的发展历史。

2、教学内容二

基本内容与要求

体育理论

向学生传授乒乓球基本理论知识，使学生正确理解技术、战术的概念、动作方法、规范要求、运动技能。

3、教学内容三

基本内容与要求

体育理论考试

通过考试，让学生掌握理论知识，为理论与实践相结合打下理论基础。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时 小计	课外 学时
1. 教学内容一 乒乓球技、战术练习、身体素质及考试				28	
2. 教学内容二 体育理论				2	
3. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在体育馆进行，要求学生穿运动服装上课

体育(2)乒乓球教学进度

周次	理 论	实 践	考 试	其 它	理论、实践测验及其它（分章、 节或动作名称）	教学方式
第1周		2			1、复习发球技术 2、复习正手攻球和反手推拨球 技术	技术实践教学

				3、身体素质：耐力素质	
第 2 周		2		1、复习正手攻球和反手推拨球技术 2、学习左推右攻组合技术 3、过程性评价：1200 米跑	技术实践教学
第 3 周		2		1、复习左推右攻组合技术 2、学习正手发下旋球技术 3、过程性评价：1200 米跑	技术实践教学
第 4 周		2		1、复习左推右攻组合技术和正手发下旋球技术 2、学习反手搓球技术 3、过程性评价：1200 米跑	技术实践教学
第 5 周		2		1、复习发下旋球和反手搓球技术 2、介绍学习乒乓球双打比赛规则 3、过程性评价：1200 米跑	技术实践教学
第 6 周		2		1、复习发下旋球和反手搓球技术； 2、学习正手搓球技术 3、教学比赛：双打比赛 4、过程性评价：1200 米跑	技术实践教学
第 7 周		2		1、复习搓球技术 2、介绍学习正手扣杀半高球技术 3、教学比赛：双打比赛 4、身体素质：仰卧起坐	技术实践教学、
第 8 周			2	考试：800 米	考核
第 9 周		2		1、复习搓球和扣杀半高球技术 2、介绍学习拉下旋球技术 3、身体素质：50 米跑	技术实践教学
第 10 周		2		1、复习搓球和拉下旋球技术 2、介绍学习正反手推攻斜直线变线技术	技术实践教学

				3、教学比赛：双打比赛 4、身体素质：立定跳远	
第 11 周		2		1、复习正反手推攻斜直线变线技术 2、复习考试内容： 搓球技术 左推右攻组合技术 3、身体素质：仰卧起坐	技术实践教学
第 12 周			2	考试： 搓球技术	考核
第 13 周			2	考试： 左推右攻组合技术	考核
第 14 周		2		教学比赛	技术实践教学
第 15 周	2			理论课	理论教学
第 16 周			2	理论考试	理论考试

六、教学设计与教学组织

- 1、教学方法：以身体练习为主，结合语言讲解法、动作示范法、完整与分解法。
- 2、教学手段：练习、比赛、对比纠正。

七：教材与参考资料

- 1、《大学体育与健康教程》（第 1 版），张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

- （一）考核内容：理论考试、技术测试、身体素质测试。
- （二）成绩计算：

总分 100 分，各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例（%）
理论考试	20

技术测试	50
身体素质	30
合计	100

(三) 考试方法及其评分标准

1、理论部分（20%）：体育理论考试占总成绩 20%，考试形式为开卷考试。

2、技术部分（50%）

(1)左推右攻组合技术（25%）

考试方法：每人打三个球，取其中连续击球板数最多的一个球为考试成绩，如有连续两板或两板以上采用相同技术击球，只计一板有效。

达标：

得分	20	16	12	10
组数	5	4	3	2

技评：优（5分）：技术动作和发力方法正确，击球质量较高，落点控制较好，脚步移动积极到位，连续击球能力较强；

良（4分）：技术动作和发力方法正确，击球质量一般，脚步移动积极到位，连续性较好；

中（3分）：技术动作不够准确，击球质量一般，脚步移动基本到位，控制球能力一般；

及格（2分）：技术动作不够准确，脚步移动意识较差，控制球能力较差。

(2)搓球技术（25%）

考试方法：每人三个球的机会，取其中有效连续击球板数最多的一个球为考试成绩。

达标：

得分	20	16	12	10
板数	10	8	6	4

技评：优（5分）：技术动作和发力方法正确，击球质量较高，落点控制较好，脚步移动积极到位，连续击球能力较强；

良（4分）：技术动作和发力方法正确，击球质量一般，脚步移动积极到位，连续性较好；

中（2分）：技术动作不够准确，击球质量一般，脚步移动基本到位，控制球能力一般；

及格（1分）：技术动作不够准确，脚步移动意识较差，控制球能力较差。

3. 身体素质考试（30%）

(1) 800 米跑标准 (20%)

得分	800 米	备注
20	3' 18"	
19	3' 24"	
18	3' 30"	
17	3' 37"	
16	3' 44"	
15	3' 49"	
14	3' 54"	
13	3' 59"	
12	4' 04"	
11	4' 09"	
10	4' 14"	
9	4' 19"	
8	4' 24"	
7	4' 29"	
6	4' 34"	
5	4' 44"	
4	4' 54"	
3	5' 04"	
2	5' 14"	
1	5' 24"	

(2) 过程性评价 (10%)

在教学周 2-6 周组织学生利用下课前 20 分钟进行过程性评价，完成 1200 米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次 2 分，共 10 分。有请假的同学安排在 9-11 周补测。学生缺课学时数累计超过 1/3 者（含病假、事假、旷课等共 5 次课），取消其参加本门课程考核资格，本门课程成绩以 0 分记；因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 李 丹

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022 年 1 月

《体育（2）排球》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090802	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（2）排球				
课程英文名称	Physical Education (2) Volleyball				
适用专业	不限				
先修课程	体育（1）排球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。通过本课使学生了解掌握排球基本技术和基本战术知识，发展学生身心潜能，培养学生的体育兴趣和爱好，增强体质，使学生养成良好的终身体育意识，具有创新能力和创新精神，

课程目标1：学生应掌握排球基本技术和基本战术知识

课程目标2：学生应能养成良好的终身体育意识

课程思政目标：培养具有创新能力和创新精神，使之成为具有德智体美全面发展的社会主义合格人才

三、课程教学基本内容与要求

1、教学内容一

基本内容与要求

排球基本技术与基本战术、身体素质练习

掌握排球传球、垫球、扣球；掌握及运用排球进攻与防守的基础配合。

了解现代排球运动发展特点与趋势，掌握排球基本理论、基本技术、基本战术。在排球技术、战术的实践教学中，注意基本技术动作的规范化和战术基本方法的掌握，要在实践的同时，培养集体主义精神，及勇敢、顽强拼搏的意志品质和优良的道德作风。促进学生的身体全面发展，加强组织性、纪律性的要求。

2、教学内容二

基本内容与要求

体育理论

向学生传授排球基本理论知识，使学生正确理解技术、战术的概念、动作方法、规范要求、运动技能。

3、教学内容三

基本内容与要求

体育理论考试

通过考试，让学生掌握理论知识，为理论与实践相结合打下理论基础。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时 小计	课外 学时
4. 教学内容一 排球技、战术练习、身体素质及考试				28	
5. 教学内容二 体育理论				2	
6. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在排球场进行，要求学生穿运动服装上课

体育(2)排球教学进度

周 次	理 论	实 践	考 试	其 它	理 论、实 践、测 验 及 其 它 (分 章、节 或 动 作 名 称)	教学方式
第 1 次课		2			1 介绍本学期要求及考核内容与 方法 2 复习正面双手垫球、正面双手 传球 3 教学比赛	技术实践教学
第 2 次课		2			1、复习正面双手传、垫球技术 2、复习下手、侧手发球技术 3、学习原地扣球技术 4、教学比赛 5、过程性评价：1200 米	技术实践教学

第 3 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习接发球技术 2、复习原地扣球技术 3、学习正面扣球助跑起跳技术 4、教学比赛 5、过程性评价：1200 米 	技术实践教学
第 4 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1、复习助跑起跳技术 2、复习正面扣球助跑起跳技术 3、教学比赛 4、过程性评价：1200 米 	技术实践教学
第 5 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球 2、学习四号位扣球技术 3、教学比赛 4、过程性评价：1200 米 	技术实践教学
第 6 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球 复习四号位扣球技术 3、教学比赛 4、身过程性评价：1200 米 	技术实践教学
第 7 次课		2		<ul style="list-style-type: none"> 1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球 2、复习正面扣球完整动作 3、教学比赛 	技术实践教学
第 8 次课			2	考试：800 米	考试

第 9 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球、正面扣球 2 学习“中一二”战术 3 教学比赛 4 身体素质练习： 仰卧起坐	技术实践教学
第 10 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球、正面扣球 2 学习拦网 3 教学比赛 4 身体素质练习：立定跳远	技术实践教学
第 11 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、 正面上手发球、正面扣球 2 学习“一三二”接发球站位 3 教学比赛 4 身体素质练习：50 米跑	技术实践教学
第 12 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、正面上手发球、正面扣球 2 考试：两人传垫球（30 分）	考试
第 13 次课		2		1 复习正面双手垫球、正面双手传球、正面上手发球、正面扣球 2 考试：正面扣球（20 分）	考试
第 14 次课		2		教学比赛	技术实践教学
第 15 次课	2			理论课	理论教学
第 16 次课		2		理论考试	理论考试

六、教学设计与教学组织

本课程是以排球教学与身体练习为主，采取观摩教学法和实践教学法。理论课采

用多媒体教学。

七：教材与参考资料

- 1、《大学体育与健康教程》(第1版)，张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

1、排球技术（占 50%）

（1）两人传垫球：30 分

考试方法：两人间隔 3-5 米，连续完成 20 次传垫球。

评分标准：

分值	30	26—29	18—25
标准	连续传垫球 动作正确协调 控制能力强	连续传垫球 动作正确协调控 制能力较强	连续传垫球 动作基本正确

（2）正面扣球：20 分

由教师在 3 号位抛球学生扣球，每人扣 3 个球。

效果评定 10 分：3 个扣球选择其中 2 个界内球进行评定，每球 5 分

动作技评 10 分：对助跑、起跳、挥臂、击球是否正确进行技术评定

2、理论部分（占 20%）：体育理论考试占总成绩 20%，考试形式为开卷考试。

3、身体素质（占 30%）：

（1）过程评价：在教学周 2-6 周组织学生利用下课前 20 分钟进行过程性评价，完成 1200 米跑，参加并认真完成的同学获得分数，每次 2 分，共 10 分。有请假的同学安排在 9-11 周补测。学生缺课学时数累计超过 1/3 者（含病假、事假、旷课等共 5 次课），取消其参加本门课程考核资格，本门课程成绩以 0 分记；因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

终结评价：第 8 周学生测试，根据评分标准给分，共计 20 分。

标准：

得分	800 米	备注
20	3' 18"	
19	3' 24"	
18	3' 30"	
17	3' 37"	

16	3' 44"	
15	3' 49"	
14	3' 54"	
13	3' 59"	
12	4' 04"	
11	4' 09"	
10	4' 14"	
9	4' 19"	
8	4' 24"	
7	4' 29"	
6	4' 34"	
5	4' 44"	
4	4' 54"	
3	5' 04"	
2	5' 14"	
1	5' 24"	

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 马 擎

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022年1月

《体育（2）棒球》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090802	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（2）				
课程英文名称	Physical Education (2) Baseball				
适用专业	全校所有专业				
先修课程	体育（1）棒球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。本课程使学生熟练地掌握棒球运动的基本技术和基本战术,较系统地学习棒球运动的基本理论、竞赛规则和裁判方法,全面发展学生的身体素质,结合教学实践,通过组织教学比赛或观摩高水平比赛,使学生能够运用所学的棒球的基本技、战术,达到普及和提高棒球运动的目的。

课程目标 1: 学生应掌握棒球的传接球,挥击球,投球等基本技术

课程目标 2: 学生应能熟练掌握与运用棒球各种内场,外场进攻及防守基本战术

课程思政目标: 坚定学生理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养,培育学生科学精神、创新精神、工匠精神。

三、课程教学基本内容与要求

1、教学内容一

基本内容与要求

棒球基本技术与基本战术、身体素质练习

掌握棒球传球、投球;掌握及运用棒球进攻与防守的基础配合。了解现代棒球运动发展特点与趋势,掌握棒球基本理论、基本技术、基本战术。在棒球技术、

战术的实践教学中，注意基本技术动作的规范化和战术基本方法的掌握，要在实践的同时，培养集体主义精神，及勇敢、顽强拼搏的意志品质和优良的道德作风。促进学生的身体全面发展，加强组织性、纪律性的要求。

2、教学内容二

基本内容与要求

体育理论

向学生传授棒球基本理论知识，使学生正确理解技术、战术的概念、动作方法、规范要求、运动技能。

3、教学内容三

基本内容与要求

体育理论考试

通过考试，让学生掌握理论知识，为理论与实践相结合打下理论基础。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时小计	课外学时
7. 教学内容一 棒球技、战术练习、身体素质及考试				28	
8. 教学内容二 体育理论				2	
9. 教学内容三 体育理论考试				2	
合 计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在棒球场进行，要求学生穿运动服装上课

周次	理 论	实 践	考 试	其 他	理论, 实践, 测验及其他 (分章, 节或动作名称)	教 学 方 式
第 1 次课		2			一、学期计划 1、讲述本学期教学计划, 考核内容及标准 2、提出课堂纪律要求及课堂常规 二、复习课程	技术实践教学

					1、复习传球技术 2、复习接地滚球、高飞球、平直球技术	
第 2 次课		2			讲述比赛规则及比赛术语 2、两人之间练习传球、接球技术 3、复习打棒技术 4、过程性评价:1600 米跑	技术实践教学
第 3 次课		2			1、练习基本技术动作 2、复习跑垒技术 3、内场教学训练 4、过程性评价:1600 米跑	技术实践教学
第 4 次课		2			1、练习基本技术动作 2、学习斜抛打击练习 3、过程性评价:1600 米跑	技术实践教学
第 5 次课		2			1、练习基本技术动作 2、T 座打击教学比赛 3、过程性评价:1600 米跑	技术实践教学
第 6 次课		2			1、练习基本技术动作 2、练习斜抛打击练习 3、过程性评价:1600 米跑	技术实践教学
第 7 次课		2			1、练习基本技术动作 2、练习斜抛打击（带防守队员） 3、力量练习（上肢、下肢）	技术实践教学
第 8 次课			2		柔韧练习 考试：1000 米	考试
第 9 次课		2			1、练习游击接地滚球传杀一垒 2、练习投手接高飞球传杀一垒 3、练习斜抛打击后跑到二垒	技术实践教学

第 10 次课		2			1、练习游击接地滚球传杀一垒 2、练习投手接高飞球传杀一垒 3、斜抛打击教学比赛	技术实践教学
第 11 次课		2			1、练习所学技术动作 2、斜抛打击教学比赛	技术实践教学
第 12 次课			2		复习斜抛击球后跑到二垒 复习接球、传球技术 3、技评：游击位置接地滚球传杀一垒、投手位置接高飞球传杀三垒。	考试
第 13 次课			2		练习斜抛击球后跑二垒 3、技评：斜抛击球后跑二垒	考试
第 14 次课		2			教学比赛	技术实践教学
第 15 次课	2				理论课	专项理论教学
第 16 次课			2		理论考试	考试

六、教学设计与教学组织

本课程是以棒球教学与身体练习为主，采取观摩教学法和实践教学法。理论课采用多媒体教学。

七：教材与参考资料

1、《大学体育与健康教程》（第 1 版），张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

（一）考核内容：理论考试、技术测试、身体素质测试。

(二) 成绩计算:

总分 100 分, 各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例 (%)
理论考试	20
技术测试	50
身体素质	30
合计	100

(三) 考试方法及其评分标准

1、理论部分 (20%): 体育理论考试占总成绩 20%, 考试形式为开卷考试。

2、技术考试 (50%)

传球技术动作: 游击地滚球传 1 垒、投手高飞球传 3 垒 20 分

分值	20 分	16 分	14 分	12 分
标准	动作正确连贯、投球准	动作正确较连贯、投球准	动作正确较连贯、投球校准	基本完成投球技术动作

击球技术动作: 斜抛打击后跑二垒 30 分

分值	30 分	24 分	20 分	18 分
标准	动作正确连贯、协调击球准	动作正确较连贯、协调, 击球准	动作正确较连贯、协调, 击球不准	基本完成击球技术动作

3、身体素质考试 30 分

(1) 过程性评价 (10 分)

在教学周第 2-6 周组织学生利用下课前 20 分钟进行过程评价, 完成 1600 米跑, 参加并认真完成的同学获得分数, 每次 2 分, 共 10 分。有请假的同学安排在 9-11 周补测。学生缺课学时数累计超过 1/3 者 (含病假、事假、旷课等共 5 次课), 取消其参加本门课程考核资格, 本门课程成绩以 0 分记; 因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

(2) 1000 米跑 (20 分)

得分	1000 米	备注
20	3' 17"	
19	3' 22"	
18	3' 27"	
17	3' 34"	
16	3' 42"	

15	3' 47"	
14	3' 52"	
13	3' 57"	
12	4' 02"	
11	4' 07"	
10	4' 12"	
9	4' 17"	
8	4' 22"	
7	4' 27"	
6	4' 32"	
5	4' 52"	
4	5' 12"	
3	5' 32"	
2	5' 52"	
1	6' 12"	

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 王小娇

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022 年 1 月

《体育（2）垒球》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为学时数	<input type="checkbox"/> 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为周数	<input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 课程设计 <input type="checkbox"/> 毕业设计			
课程编码	7090802	总学时	32	学分	1
课程名称	体育（2）				
课程英文名称	Physical Education (2) Softball				
适用专业	全校所有专业				
先修课程	体育（1）垒球				
开课部门	理学院体育系				

二、课程性质与目标

本课程是高校本科学生必修的一门公共基础课。本课程使学生熟练地掌握垒球运动的基本技术和基本战术,较系统地学习垒球运动的基本理论、竞赛规则和裁判方法,全面发展学生的身体素质,结合教学实践,通过组织教学比赛或观摩高水平比赛,使学生能够运用所学的垒球的基本技、战术,达到普及和提高垒球运动的目的。

课程目标 1: 学生应掌握垒球的传接球,挥击球,投球等基本技术

课程目标 2: 学生应能熟练掌握与运用垒球各种内场,外场进攻及防守基本战术

课程思政目标: 坚定学生理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养,培育学生科学精神、创新精神、工匠精神。

三、课程教学基本内容与要求

1、教学内容一

基本内容与要求

垒球基本技术与基本战术、身体素质练习

掌握垒球传球、投球;掌握及运用垒球进攻与防守的基础配合。了解现代垒球运动发展特点与趋势,掌握垒球基本理论、基本技术、基本战术。在垒球技术、战术的实践教学中,注意基本技术动作的规范化和战术基本方法的掌握,要在实践的同时,培养集体主义精神,及勇敢、顽强拼搏的意志品质和优良的道德作风。促进学生的身体全面发展,加强组织性、纪律性的要求。

2、教学内容二

基本内容与要求

体育理论

向学生传授垒球基本理论知识，使学生正确理解技术、战术的概念、动作方法、规范要求、运动技能。

3、教学内容三

基本内容与要求

体育理论考试

通过考试，让学生掌握理论知识，为理论与实践相结合打下理论基础。

四、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内学时小计	课外学时
10. 教学内容一 垒球技、战术练习、身体素质及考试				28	
11. 教学内容二 体育理论				2	
12. 教学内容三 体育理论考试				2	
合计				32	

五、实践性教学内容的安排与要求

实践性教学内容安排在垒球场进行，要求学生穿运动服装上课

周次	理论	实践	考试	其他	理论, 实践, 测验及其他 (分章, 节或动作名称)	教学方式
第 1 次课		2			一、学期计划 1、讲述本学期教学计划, 考核内容及标准 2、提出课堂纪律要求及课堂常规 二、复习课程 1、复习传球技术 2、复习接地滚球、高飞球、平直	技术实践教学

				球技术	
第 2 次课		2		讲述比赛规则及比赛术语 2、两人之间练习传球、接球技术 3、复习打棒技术 4、过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 3 次课		2		1、练习基本技术动作 2、复习跑垒技术 3、内场教学训练 4、过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 4 次课		2		1、练习基本技术动作 2、学习斜抛打击练习 3、过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 5 次课		2		1、练习基本技术动作 2、T 座打击教学比赛 3、过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 6 次课		2		1、练习基本技术动作 2、练习斜抛打击练习 3、过程性评价:1200 米跑	技术实践教学
第 7 次课		2		1、练习基本技术动作 2、练习斜抛打击（带防守队员） 3、力量练习（上肢、下肢）	技术实践教学
第 8 次课			2	柔韧练习 考试：800 米	考核
第 9 次课		2		1、练习游击接地滚球传杀一垒 2、练习投手接高飞球传杀一垒 3、练习斜抛打击后跑到二垒	技术实践教学

第 10 次课		2			1、练习游击接地滚球传杀一垒 2、练习投手接高飞球传杀一垒 3、斜抛打击教学比赛	技术实践教学
第 11 次课		2			1、练习所学技术动作 2、斜抛打击教学比赛	技术实践教学
第 12 次课			2		复习斜抛击球后跑到二垒 复习接球、传球技术 3、技评：游击位置接地滚球传杀一垒、投手位置接高飞球传杀三垒。	考核
第 13 次课			2		练习斜抛击球后跑二垒 3、技评：斜抛击球后跑二垒	考核
第 14 次课		2			教学比赛	技术实践教学
第 15 次课	2				理论课	理论教学
第 16 次课			2		理论考试	理论考试

六、教学设计与教学组织

本课程是以垒球教学与身体练习为主，采取观摩教学法和实践教学法。理论课采用多媒体教学。

七：教材与参考资料

1、《大学体育与健康教程》（第 1 版），张雪琴，人民体育出版社 2017.8
ISBN978-7-5009-5060-8

八：课程考核方式与成绩评定标准

（一）考核内容：理论考试、技术测试、身体素质测试。

(二) 成绩计算:

总分 100 分, 各考核内容占总成绩的比例见下表。

考核内容	占总成绩的比例 (%)
理论考试	20
技术测试	50
身体素质	30
合计	100

(三) 考试方法及其评分标准

1、理论部分 (20%): 体育理论考试占总成绩 20%, 考试形式为开卷考试。

2、技术考试 (50%)

传球技术动作: 游击地滚球传 1 垒、投手高飞球传 3 垒 20 分

分值	20 分	16 分	14 分	12 分
标准	动作正确连贯、投球准	动作正确较连贯、投球准	动作正确较连贯、投球校准	基本完成投球技术动作

击球技术动作: 斜抛打击后跑二垒 30 分

分值	30 分	24 分	20 分	18 分
标准	动作正确连贯、协调击球准	动作正确较连贯、协调, 击球准	动作正确较连贯、协调, 击球不准	基本完成击球技术动作

3、身体素质考试 30 分

(1) 过程性评价 (10 分)

在教学周第 2-6 周组织学生利用下课前 20 分钟进行过程评价, 完成 1200 米跑, 参加并认真完成的同学获得分数, 每次 2 分, 共 10 分。有请假的同学安排在 9-11 周补测。学生缺课学时数累计超过 1/3 者 (含病假、事假、旷课等共 5 次课), 取消其参加本门课程考核资格, 本门课程成绩以 0 分记; 因身体原因见习的学生除特殊情况外必须跟班上课。

(2) 800 米跑 (20 分)

得分	800 米	备注
20	3' 18"	
19	3' 24"	
18	3' 30"	
17	3' 37"	
16	3' 44"	

15	3' 49"	
14	3' 54"	
13	3' 59"	
12	4' 04"	
11	4' 09"	
10	4' 14"	
9	4' 19"	
8	4' 24"	
7	4' 29"	
6	4' 34"	
5	4' 44"	
4	4' 54"	
3	5' 04"	
2	5' 14"	
1	5' 24"	

九、大纲制（修）订说明

无

大纲执笔人： 王小娇

大纲审核人： 关 宇

开课系主任： 顾 震

开课学院教学副院长： 李红梅

制（修）订日期： 2022 年 1 月