



復旦大學
FUDAN UNIVERSITY

运动训练专业 本科生学习手册

复旦大学体育教学部

2024年



编写目的

通过编写本科生学习手册，旨在帮助学生全面了解复旦大学运动训练专业本科生培养理念、培养目标、培养模式以及培养方式；帮助学生熟悉运动训练专业课程体系；合理安排本科阶段的学习任务并指导学生制定合适的选课方案。

根据已制定的课程学习路径，使学生清楚修读某课程是否需先修读预修课程等信息；不同基础和需求的学生，可以选择不同的课程组合方案，实现宽而适当的培养模式。

手册对专业培养课程作全面梳理，明确每门课程的基本信息、教学目的、基本要求和基本内容，使相关课程内容的安排能够有机衔接，避免出现前后课程内容重叠或脱节现象。

体育教学部会适时对手册内容进行补充、完善，请同学们留意体育教学部的相关通知。在使用本手册的过程中，若有问题，可及时向辅导员、导师或体育教学部教务咨询。

目 录

一、培养体系.....	1
二、课程设置.....	3
(一) 通识教育课程.....	3
(二) 专项培养课程.....	3
(三) 多元发展课程.....	4
三、选课指导.....	8
四、修读建议.....	10
五、课程模块与专业课程简介.....	15
(一) 通识教育课程.....	15
(二) 专业基础课程.....	16
(三) 专业核心课程.....	50
六、管理文件.....	207

前 言

【院系概况】

复旦大学体育教育的历史开始于建校初期，百年来始终秉承着“以体育人，以体育德”的发展理念，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。目前，复旦大学体育教学部由排球教研室、篮足教研室、综合教研室等5个部门组成。现有55位教职工，其中教师49人，教师中有教授2人，副教授28人。

体育教学部始终紧跟中央文件精神，传承和发扬复旦体育传统，坚持在实践中探索，将情景式教学、研讨型教学、段位制教学、混合式教学等教学方式引进课堂，教学效果显著。逐渐形成具有科学性、系统性的高水平运动队训练模式，运动成绩斐然。近年来，我校运动健儿在各级各类比赛中出色表现，在中华人民共和国第十四届学生运动会 获得“校长杯”，同时获得“第十四届全国学生运动会上海市代表团突出贡献奖”一等奖。

【学科优势】

复旦大学体育教学部教学团队授课过程中秉持“深耕细作，笃行致远”教育理念，多年来取得了优异的教学成绩。目前，体育课程中70%以上为精品课程。复旦大学高水平运动队的训练、比赛、队伍建设等各方面工作，为运动训练专业学科建设提供了丰富的训练经验、教学案例、管理模式、比赛素材，为学生提供了训练、教学的实践环境。

长期以来，复旦大学坚持发挥多学科协同优势，积极推进学科交叉与校内优势资源整合，探索适应社会发展需求的复合型人才培养新途径。校内优势学科、科研平台和人才培养条件都将对运动训练专业人才培养起到有效地支撑。

【人才培养】

本专业在着重专项运动竞技能力培养的基础上，引导运动训练专业与本校优势学科在培养模式上实施交叉，拓展运动训练专业学生在运动医学、卫生保健，

训练组织与管理，大型赛事运营，竞技文化传播，体育产业发展、体育旅游等方面的知识体系与思维能力，旨在培养既具有高超竞技运动能力又具备多学科知识体系，多维度体育视野的复合型体育人才。

【课程体系】

坚持以学生发展为中心，以培养一流体育人才为目标，结合国家社会对体育事业发展对人才的新需求，在课程体系、培养模式等方面进行优化设计，依托“2+X”培养体系，将通识教育、专业教育、实践教育、科研教育等有机融合，建成全方位、全过程、多元发展的育人体系。建有上海市精品课程、上海市重点课程、校级精品课程、校级优质课程等满足学生理论、实践和科研的需求。

【毕业前景】

本专业人才可深入于学校体育、竞技体育、大众体育、体育产业、体育文化传播、运动康复等相关的工作领域。主要就业方向包括：为学校体育教学、校运动队训练、校体育赛事组织、青少年儿童体质健康服务的学校体育教师；从事组织与实施竞技运动训练的专业体育教练员；为大众运动健身，疾病的运动防治提供运动技术与理论指导，健康咨询服务的社会体育指导工作；从事体育文化信息提取、整理、传播的体育传媒人和从事体育专业科学研究、学校体育管理、体育行政管理人员等工作。

体育教学部与高等院校、上海市中小学、体育局、体育俱乐部、体育公司等企事业单位有紧密合作，通过整合学校多方面的合作资源，为学生就业提供有利支撑。

一、培养体系

(一) 培养目标及培养要求

本专业培养德智体美劳全面发展，具有国家意识、人文情怀、科学精神、专业素养、国际视野的复合型体育人才，能够掌握专项运动教学、训练、竞赛的基本理论和方法，具备较强的专项运动技能、运动训练指导及竞赛组织能力，可以在新时代学校体育、群众体育、竞技体育、体育科研、体育产业、运动康复、体育传媒、体育旅游等领域胜任运动训练、竞赛、教学、管理、指导、保健、康复等工作的的人才。

要求学生具有良好的政治素养和道德修养、社会责任感和使命感，具备扎实的运动训练专业的基本理论、基本知识和基本原理，掌握体育运动的教学技能、训练技能、裁判技能，掌握体育项目的竞赛编排方法、裁判法以及科学研究方法，有较强的科学研究能力、实际工作能力、创新能力以及适应社会需求的能力。

(二) “2+X” 培养体系

本专业采用 2+X 的培养模式，是根据“大类招生、通识教育、专业培养、多元发展”原则构筑的厚基础、高质量的多元育人体系。“2”是指从通识教育和专业培养两方面入手，夯实个人发展基础；“X”是指基于学生个性化成长需求，在学分制下提供专业进阶、跨学科发展、创新创业等多种路径，更好的为学生创造专兼结合、互相贯通的多元发展空间。

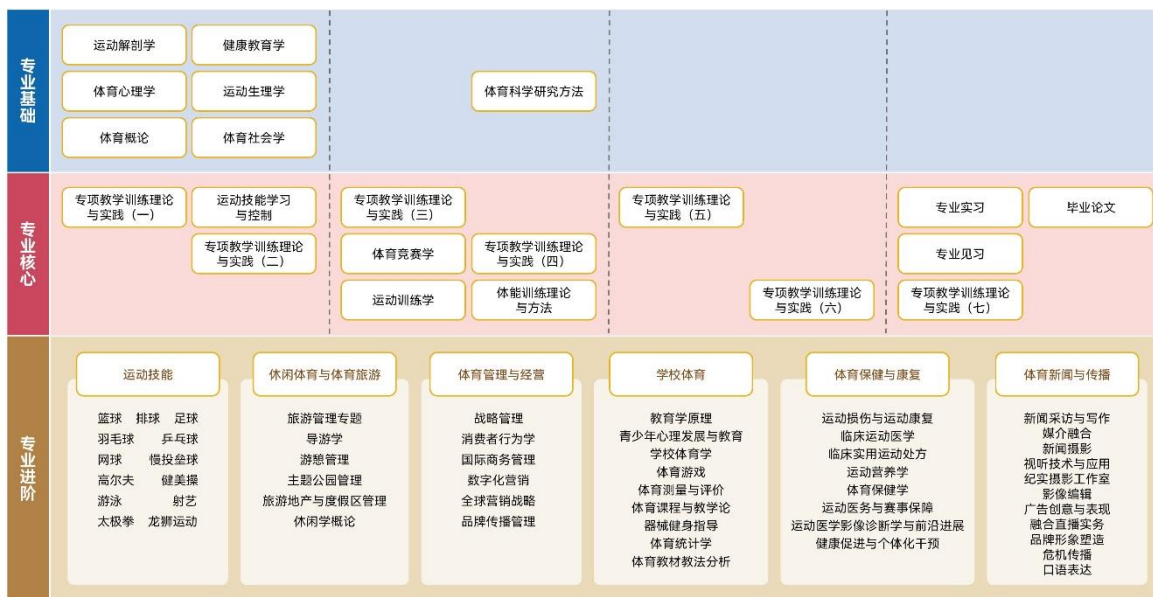
(三) 毕业要求及授予学位类型

本专业学生毕业时须满足通识教育课程(含通识教育核心课程和专项教育课程) 38 学分、专业培养课程 65 学分(含专业见习 1 学分、专业实习 6 学分、毕业论文 4 学分)和多元发展路径课程的修读要求，总学分不低于 145 学分(含实践学分不低于 24 学分；含美育学分不少于 2 学分，其中至少在“美学和艺术史论类”或“艺术鉴赏和评论类”课程中修读 1 学分，并至少参与一项艺术实践活动；劳动教育不少于 32 学时，并满足劳动周教育要求)，达到学位要求者授予教

育学学士学位。

留学生和港澳台侨学生的通识教育课程修读要求，以及留学生的水平测试要求，参见相应修读说明。

运动训练专业课程体系拓扑图



二、课程设置

(一) 通识教育课程(38 学分)

通识教育课程包括通识教育核心课程和专项教育课程。

1. 通识教育核心课程

要求修读 27 学分，含思想政治理论课 19 学分，七大模块课程 8 学分（每模块最多修读 1 门课程），课程设置详见核心课程七大模块和运动训练专业修读建议。

2. 专项教育课程

要求修读 11 学分，课程设置详见专项教育课程和运动训练专业修读建议。

(二) 专业培养课程(65 学分)

专业培养课程包括专业基础课程和专业核心教育课程。

1. 专业基础课程

要求修读 16 学分。

课程模块	课程名称	课程代码	学分	周学时	含实践 学分	含美 育学 分	含劳动 教育总 学时	开课 学期	备注
专业基础 教育课程 (16 学 分)	体育概论	PEDU130001	2	2				1	
	体育心理学	PEDU130002	2	2				1	
	体育社会学	PEDU130003	2	2				2	
	运动解剖学	PEDU130004	3	3	1			1	
	运动生理学	PEDU130005	3	3	1			2	
	健康教育学	PHPM130004	2	3				2	
	体育科学研究 方法	PEDU130006	2	3				4	

2. 专业核心教育课程

要求修读 49 学分。

课程模块	课程名称	课程代码	学分	周学时	含实践学分	含美育学分	含劳动教育总学时	开课学期	备注
专业核心教育课程	运动训练学	PEDU130007	2	2				3	
	体育竞赛学	PEDU130008	2	2	1			3	
	运动技能学习与控制	PEDU130009	2	2				2	
	体能训练理论与方法	PEDU130010	2	2	2			4	
	专项教学训练理论与实践（一）	PEDU130011	5	10	5	10		1	课程项目根据学生报考的运动专项而定
	专项教学训练理论与实践（二）	PEDU130012	5	10	5	10		2	
	专项教学训练理论与实践（三）	PEDU130013	4	8	4	8		3	
	专项教学训练理论与实践（四）	PEDU130014	4	8	4	8		4	
	专项教学训练理论与实践（五）	PEDU130015	4	8	4	8		5	
	专项教学训练理论与实践（六）	PEDU130016	4	8	4	8		6	
	专项教学训练理论与实践（七）	PEDU130017	4	8	4	8		7	
	专业见习	PEDU130018	1	3	1	4		7	
	专业实习	PEDU130019	6	6	6	12		7	
	毕业论文	PEDU130020	4	4	4			8	

（三）多元发展课程

多元发展包括专业进阶（含荣誉项目）、跨学科发展（含辅修学士学位项目）和创新创业等不同路径，要求在院系专业导师指导下选择一条发展路径，按路径要求修读课程。

1. 专业进阶路径

修满 42 学分。要求在本专业进阶课程修读至少 40 学分，学分不足部分可在全校所有本科生课程中任意选修。

(1) 专业进阶 I 组 (20 学分)

运动技能模块至少修读 10 学分

课程模块	课程名称	课程代码	学分	周学时	含实践学分	含美育学分	含劳动教育总学时	开课学期	备注	
专业进阶 I 组 (20 学分)	A 组 运动技能模块 (至少修读 10 学分)	篮球	PEDU130021	2	2	2		3	需选择与学生报考的运动专项不同的课程修读	
		排球	PEDU130022	2	2	2		3		
		足球	PEDU130023	2	2	2		3		
		羽毛球	PEDU130024	2	2	2		3		
		乒乓球	PEDU130025	2	2	2		3		
		网球	PEDU130026	2	2	2		4		
		慢投垒球	PEDU130027	2	2	2		4		
		高尔夫	PEDU130028	2	2	2		4		
		健美操	PEDU130029	2	2	2		4		
		游泳	PEDU130030	2	2	2		5		
		射艺	PEDU130031	2	2	2		5		
		太极拳	PEDU130032	2	2	2		5		
		龙狮运动	PEDU130033	2	2	2		5		
	B 组 休闲体育与体育旅游模块	旅游管理专题	TOUR130030	2	2				5	选修
		导游学	TOUR130020	2	2	1			5	选修
游憩管理		TOUR130079	2	2				6	选修	
主题公园管理		TOUR130080	2	2				6	选修	
旅游地产与度假区管理		TOUR130069	2	2				6	选修	
休闲学概论		TOUR130038	2	2				6	选修	
c 组 体育	战略管理	MANA130283	2	2	0.7			5	选修	
	消费者行为学	MANA130055	3	3	0.5			5	选修	
	国际商务管理	MANA130042	2	2	0.4			5	选修	

管理 与经 营模块	数字化营销	MANA130362	3	3	1			6	选修
	全球营销战略	MANA130395	2	2	0.5			6	选修
	品牌传播管理	MANA130393	3	3	1			6	选修

(2) 专业进阶 II 组 (20 学分)

学校体育模块至少修读 8 学分

课程模块	课程名称	课程代码	学分	周学时	含实践学分	含美育学分	含劳动教育总学时	开课学期	备注	
专业 进阶 II 组 (20 学 分)	学校 体育 模块 (至 少修 读 8 学 分)	教育学原理	EDU620021	2	2			4		
		青少年心理发 展与教育	EDU620016	2	2			4		
		学校体育学	PEDU130034	2	2			4		
		体育游戏	PEDU130035	2	2	2		4		
		体育测量与评 价	PEDU130036	2	2			4		
		体育课程与教 学论	PEDU130037	2	2			5		
		器械健身指导	PEDU130038	2	2	2		5		
		体育统计学	PEDU130039	2	2			5		
		体育教材教法 分析	PEDU130040	2	2	1.5		5		
	B 组 体育 保健 与康 复模 块	运动损伤与运 动康复	PEDU130041	2	2	2			5	选修
		临床运动医学	MED130474	2	2				5	选修
		临床实用运动 处方	PEDU130042	2	2	2			5	选修
		运动营养学	PEDU130043	2	2				5	选修
		体育保健学	PEDU130044	2	2	1			6	选修
运动医务与赛 事保障		PEDU130045	2	2	2			6	选修	
运动医学影像 诊断学与前沿 进展		PEDU130046	2	2				6	选修	

	健康促进与个体化干预	PHPM110063	2	2				6	选修
c 组 体育 新闻 与传 播模 块	新闻采访与写作	JOUR130019	3	3	1.5			5	选修
	媒介融合	JOUR130195	3	3	1.5			5	选修
	新闻摄影	JOUR130186	2	2	1	2		5	选修
	视听技术与应用	JOUR130205	4	4	2			5	选修
	纪实摄影工作室	JOUR130303	3	3	2			5	选修
	影像编辑	JOUR130287	3	3	1			6	选修
	广告创意与表现	JOUR130267	3	3	1.5			6	选修
	融合直播实务	JOUR130296	3	3	1.5			6	选修
	品牌形象塑造	JOUR130299	2	2	1			6	选修
	危机传播	JOUR130301	2	2	1			6	选修
	口语表达	JOUR130282	3	3	1.5			6	选修

2. 跨学科发展路径

修满 42 学分。要求修读 2 个非本专业独立开设的学程，可选择专业学程或跨学科学程。

学分不足部分可在全校所有本科生课程中任意选修。

学程课程详见教务处学程项目网页，下载地址：<https://jwc.fudan.edu.cn/>（复旦大学教务处）-专业培养-常用文档。完成学程修读要求的学生可获得相应的学程证书。

3. 辅修学士学位路径

要求至少修读本专业进阶课程 I 组 20 学分或专业进阶课程 II 组 20 学分，和 1 个辅修学士学位项目，辅修学士学位应与主修学士学位归属不同的本科专业大类。

辅修学士学位项目课程设置详见教务处辅修学士学位项目网页，下载地址：<https://jwc.fudan.edu.cn/>（复旦大学教务处）-专业培养-常用文档。完成辅修学士学位项目修读要求，且达到学校毕业和学位授予要求的学生可获得相应的辅修学士学位证书。

4. 创新创业路径

修满 42 学分。要求修读 1 个创新创业学院开设的创新创业学程，以及 1 个非本专业独立开设的学程。修读学分不足部分可在全校所有本科生课程中任意选修。创新创业学程课程详见教务处学程项目网页，下载地址：<https://jwc.fudan.edu.cn/>（复旦大学教务处）-专业培养-常用文档。

其他：多元发展路径中，辅修学士学位项目或专业进阶课程模块均可以冲抵学程，专业培养和多元发展路径共享的课程只计算一次学分。

三、选课指导

（一）通识教育课程（38 学分）

1. 通识教育核心课程

要求修读27学分，其中“强国之路：形势、政策与使命”2学分；七大模块课程修满8学分（每模块最多选修1门）；

2. 专项教育课程

要求修读11学分、军事理论与军事技能（2+2 学分）、大学外语（2-4学分）、人工智能教学专项（2 学分）、心理健康教育（1学分）等课程。

（二）专业培养课程（65 学分）

1. 专业基础课程：要求修读16学分。

2. 专业核心课程：要求修读49学分。依照修读建议要求修读。

（三）多元发展课程（42 学分）

多元发展包括专业进阶（含荣誉项目）、跨学科发展（含辅修学士学位项目）和创新创业等不同路径，要求在院系专业导师指导下选择一条发展路径，按路径要求修读课程。

1. 专业进阶路径，修满 42 学分。要求在本专业进阶课程修读至少 40 学分，学分不足部分可在全校所有本科生课程中任意选修。其中专业进阶课程 I 组（20 学分）运动技能模块至少修读 10 学分；专业进阶模块 II 组（20 学分）学校体育模块至少修读 8 学分。

2. 跨学科发展路径，须修42学分。要求修读2个非本专业独立开设的学程，可选择专业学程或跨学科学程。学分不足部分可在全校所有本科生课程中任意选修。

学程课程详见教务处学程项目网页，下载地址：<https://jwc.fudan.edu.cn/>（复旦大学教务处）-专业培养-常用文档。完成学程修读要求的学生可获得相应的学程证书。）

3. 辅修学士学位路径，要求至少修读本专业进阶课程I组20学分或专业进阶课程II组20学分，和1个辅修学士学位项目，辅修学士学位应与主修学士学位归属不同的本科专业大类。

辅修学士学位项目课程设置详见教务处辅修学士学位项目网页，下载地址：<https://jwc.fudan.edu.cn/>（复旦大学教务处）-专业培养-常用文档。完成辅修学士学位项目修读要求，且达到学校毕业和学位授予要求的学生可获得相应的辅修学士学位证书。

4. 创新创业路径，修满42学分。要求修读1个创新创业学院开设的创新创业学程，以及1个非本专业独立开设的学程。修读学分不足部分可在全校所有本科生课程中任意选修。创新创业学程课程详见教务处学程项目网页，下载地址：<https://jwc.fudan.edu.cn/>（复旦大学教务处）-专业培养-常用文档。

其他，多元发展路径中，辅修学士学位项目或专业进阶课程模块均可以冲抵学程，专业培养和多元发展路径共享的课程只计算一次学分。

四、修读建议

分类	应修学分	课程/模块名称	学分	周学时	修读要求	课程代码	周学时学期安排								备注	
							一	二	三	四	五	六	七	八		
通识教育	通识核心	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	3	必修	PTSS110090	3									
		思想道德与法治	3	3	必修	PTSS110089	3									
		中国近现代史纲要	3	3	必修	PTSS110088		3								
		马克思主义基本原理	3	3	必修	PTSS110087			3							
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	3	3	必修	PTSS110082				3						
		强国之路：形势、政策与使命	2	2	必修	见思想政治理论课模块课程列表	0.5	0.5	0.5	0.5	①	①	①	①		
		思想政治理论课模块B组课程	2	2	选修			2								
		1 文史经典与文化传承模块课程	2~3	2~3	必选8学分(每模块≤1门)	见核心课程七大模块课程列表										
		2 哲学智慧与批判性思维模块课程	2~3	2~3												
		3 文明对话与世界视野模块课程	2~3	2~3			2	2	2	2						
		4 社会研究与当代中国模块课程	2~3	2~3												
5 科学探索与技术创新模块课程	2~3	2~3														
6 生态环境与生命关怀模块课程	2~3	2~3														

		7 艺术创作与审美体验模块课程	2~3	2~3														
专项教育	11	复旦大学英语水平测试①	0	/	必考	/												
		大学外语课程	2~4	2~4	必选	见大学外语课程列表	2	2										
		人工智能教学专项	至少2学分	至少2学时	必选	见人工智能教学专项课程列表	≥2											
		军事理论	2	2	必修	见军事理论		2										
		军事技能	2	/	必修	见军事技能												
		创新创业课程	/	/	选修	见专项教育课程创新创业部分												
		心理健康教育	1~2	/	必选	见专项教育课程心理健康教育部分		1~2										总学时不少于32学时
		实验室安全教育	/	/	必修	见专项教育课程实验室安全教育部分												累计不少于16学时

专业基础	16	体育概论	2	2	必修	PEDU130001	2												
		体育心理学	2	2	必修	PEDU130002	2												
		体育社会学	2	2	必修	PEDU130003		2											
		运动解剖学	3	3	必修	PEDU130004	3												
		运动生理学	3	3	必修	PEDU130005		3											
		健康教育学	2	2	必修	PHPM130004		2											
		体育科学研究方法	2	2	必修	PEDU130006				2									
		专业培养	49	运动训练学	2	2	必修	PEDU130007			2								
				体育竞赛学	2	2	必修	PEDU130008			2								
				运动技能学习与控制	2	2	必修	PEDU130009		2									
				体能训练理论与方法	2	2	必修	PEDU130010				2							
				专项教学训练理论与实践（一）	5	10	必修	PEDU130011	10										
				专项教学训练理论与实践（二）	5	10	必修	PEDU130012		10									
				专项教学训练理论与实践（三）	4	8	必修	PEDU130013			8								
				专项教学训练理论与实践（四）	4	8	必修	PEDU130014				8							
				专项教学训练理论与实践（五）	4	8	必修	PEDU130015					8						
专项教学训练理论与实践（六）	4			8	必修	PEDU130016							8						

			专项教学训练理论与实践（七）	4	8	必修	PEDU130017								8			
			专业见习	1	/	必修	PEDU130018								①			
			专业实习	6	/	必修	PEDU130019								①			
			毕业论文	4	/	必修	PEDU130020								①			
多元发展	专业进阶路径	42	专业进阶课程 I 组	20	20	必选	见运动训练专业培养方案			20								
			专业进阶课程 II 组	20	20	必选				20								
			任意选修课程	2		选修				2								
	跨学科发展路径	42	学程 I	15~20		必选 2 个非本专业独立开设的学程	见教务处学程项目网页											
			学程 II	15~20														
			任意选修课程	2~12		选修												
	辅修学	60	专业进阶课程	20	20	必选	见运动训练专业培养方案			20								

士学位项目		非本专业辅修学士学位课程	40		选修	见教务处辅修学士学位项目网页											
	创新创业路径		学程	15~20		必选	见教务处学程项目网页										
		42		创新创业学程	15~20		必选										
				任意选修课程	2~12		选修										

注：

①据院系通知安排

②任选一种多元发展路径

③应修学分：辅修学士学位路径163学分，其他发展路径145学分

④每学期选修学分不得超过32学分

五、课程模块与专业课程简介

(一) 通识教育课程(38)

通识教育课程包括通识教育核心课程和专项教育课程。

1. 通识教育核心课程 (27)

通识教育核心课程要求修读27学分，“强国之路：形势、政策与使命”2 学分；七大模块课程修满8学分（每模块最多选修1门）

类别	课程/模块名	学分	修读要求
思政A	强国之路：形势、政策与使命	2	必修
七大模块	1 文史经典与文化遗产模块课程	2~3	必选8学 分（每模 块最多 修读1门 课程）
	2 哲学智慧与批判性思维模块课程	2~3	
	3 文明对话与世界视野模块课程	2~3	
	4 社会研究与当代中国模块课程	2~3	
	5 科学探索与技术创新模块课程	2~3	
	6 生态环境与生命关怀模块课程	2~3	
	7 艺术创作与审美体验模块课程	2~3	

(二) 专业基础课程

体育概论

课程代码	PEDU130001						
中文名称	体育概论						
英文名称	Introduction to Physical Education						
学分数	2	实验(含上机)学分		实践学分		含美育学分	
周课时	2	周数	18	总课时	36	含劳动教育总学时	
授课语言	中文		是否荣誉课程				
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业: <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业: <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>1. 认知目标 从宏观上、整体上理解体育的本质、基本特征及其一般规律,对于体育理论有一个全貌的掌握,建立学生学习体育专业的逻辑起点。</p> <p>2. 能力目标 强调学以致用,提倡发现法,鼓励学生开展基于资源的自主、探究、合作学习。培养学生创新能力、自学能力、探究能力、合作能力和问题解决能力。使学生的学习,由“模仿型”学习向“创造型”学习发展,把知识转化为能力,促进有效的学习。</p> <p>3. 育人目标 深入挖掘体育概论课程中蕴含的思想政治教育元素,结合体育概念、体育功能、体育目的、体育过程、体育手段、体育科学、体育文化、体育体制和体育发展趋势等众多知识点,将专业教学目标和课程德育目标相结合,强化体育精神、团队观念、规则意识以及育人功能,在知识传授中融入价值引领。</p>						
基本内容简介	<p>体育概论课程是对体育现象最简练的描述是体育专业学生宏观了解体育系统和体育历史的最重要的课程之一。课程内容涵盖引论、体育概念、体育功能、体育目的、体育过程、体育手段、体育科学、体育文化、体育体制和体育发展趋势。</p>						
基本要求:	<p>1. 本课程专为我校运动训练专业的学生设置,也适合对体育概论感兴趣的同学修读。</p> <p>2. 学生在修读该课程之前,应具备一定的体育运动经历;在学习过程中,亦可参阅相关书籍以加</p>						

深对知识的理解。

授课方式：讲授为主

本课程授课方式以理论讲授为主要形式，包括6学时实践课教学，教学均在教室进行课堂教学。

课程负责人简介：

刘君，男，硕士学位，副教授（教学为主型）

研究方向：体育教育与运动训练

Liu_jun@fudan.edu.cn

主讲教师简介：

同上

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排（具体到每节课内容）

课时	内容
第一节	<p>第一章 体育概念</p> <p>【教学目的】 通过本章学习，让学生熟知体育的概念，掌握下定义的基本方法；了解体育的分类依据及体育的三种形态。</p> <p>【教学重点】 体育概念的定义； 体育的本质； 体育的三种形态：体育教育、竞技运动、健身休闲。</p> <p>【教学难点】 下定义的方法； 体育的本质；</p> <p>【教学内容】 第一节 体育的概念与定义 第二节 体育的分类</p> <p>【基本要求】</p>

	<p>理解体育下定义的方法；通过给体育下定义的方法掌握体育的内涵，明确“体育是什么”。通过对体育进行划分，明确了体育的外延，解答了“体育怎样分类”的问题；其中，对体育教育、竞技运动、健身休闲这三种重要的体育形态做初步的了解。</p>	
<p>第二节</p>	<p>第二章 体育功能</p> <p>【教学目的】</p> <p>通过本章学习，让学生深刻认识体育的功能，特别对什么是体育的本质功能和延伸功能有足够的理解和认识。</p> <p>【教学重点】</p> <p>体育功能的概念； 体育的本质功能和延伸功能。</p> <p>【教学难点】</p> <p>体育的延伸功能。</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 体育功能概述 第二节 体育的本质功能 第三节 体育的延伸功能</p> <p>【基本要求】</p> <p>理解体育的功能；了解体育功能的构成要素和变化性、层次性。通过对体育功能概念的理解，掌握体育的健身功能，教育功能、娱乐功能、政治功能和经济功能。</p>	
<p>第三节</p>	<p>第三章 体育目的</p> <p>【教学目的】</p> <p>通过本章学习，让学生熟知我国体育目标，并对实现体育目的、目标的基本途径和要求有足够的认识和理解。</p> <p>【教学重点】</p> <p>我国体育的目的与目标； 实现体育目的、目标的途径和要求。</p> <p>【教学难点】</p> <p>体育目的与目标的关系； 实现体育目的、目标的途径和要求。</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 确定体育目的的依据 第二节 体育目的与目标及其关系</p>	

	<p>第三节 实现体育目的、目标的基本途径和要求</p> <p>【基本要求】</p> <p>使学生掌握确定体育目的的依据，通过对体育目的与目标及其关系的理解，掌握实现体育目的、目标的途径和要求。</p>	
<p>第四节</p> <p>第五节</p>	<p>第四章 体育过程</p> <p>【教学目的】</p> <p>通过本章学习，让学生了解体育过程的基本特征、要素；认识体育过程控制的原则、途径、类型。</p> <p>【教学重点】</p> <p>体育过程的概念；</p> <p>体育过程的构成要素及其关系；</p> <p>体育过程的控制方法；</p> <p>体育教育过程、竞技运动过程与健身休闲过程的基本内容、特点和发展趋势。</p> <p>【教学难点】</p> <p>同化优势原则；</p> <p>体育教育过程、竞技运动过程与健身休闲过程的基本内容、特点和发展趋势；</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 体育过程概述</p> <p>第二节 体育过程控制</p> <p>第三节 体育过程的分类</p> <p>【基本要求】</p> <p>了解体育过程的发展阶段。通过对体育过程概念、基本特征的理解，掌握体育过程的构成要素。在了体育过程的概念、基本特征和构成要素的前提下，理解体育过程的控制原则、方法和途径，掌握体育教育过程、竞技运动过程与健身休闲过程的基本内容、特点和发展趋势。</p>	
<p>第六节</p> <p>第七节</p>	<p>第五章 体育手段</p> <p>【教学目的】</p> <p>通过本章学习，让学生对体育手段及特征有足够的认识和理解，并了解体育运动项目的特点、起源、分类，以及常见的体育运动项目。</p> <p>【教学重点】</p> <p>身体运动的七个要素；</p> <p>体育运动项目分类；</p> <p>体育手段与体育目的、途径和过程的关系。</p> <p>【教学难点】</p>	

	<p>身体运动的七个要素； 体育手段与体育目的、途径和过程的关系。</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 体育手段概述 第二节 身体运动与体育运动技术 第三节 体育运动项目</p> <p>【基本要求】</p> <p>了解体育手段的概念和特点，理解体育运动项目的起源、特点，掌握身体运动的七个要素，能够分辨体育手段与体育目的、途径和过程的关系。</p>	
第八节	<p>第六章 体育科学</p> <p>【教学目的】</p> <p>通过本章学习，让学生了解现代体育科学的概念及其形成与发展，以及新中国体育科学发展概况；熟知体育科学的三维视角（生物学、心理学、社会学视角）。</p> <p>【教学重点】</p> <p>体育科学的三维视角； 体育科学属性及其体育科学体系的学科分类。</p> <p>【教学难点】</p> <p>体育科学属性及其体育科学体系的学科分类。</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 体育科学的形成和发展 第二节 体育科学的三维视角 第三节 体育科学体系</p> <p>【基本要求】</p> <p>了解体育科学的形成与发展，掌握现代体育科学的生物学、心理学、社会学视角及其价值，理解体育科学的属性，从学科分类角度明确体育科学的体系结构。</p>	
第九节 第十节 第十一节	<p>第七章 体育文化</p> <p>【教学目的】</p> <p>通过本章学习，让学生了解体育文化概念及其分类；熟知中西方体育文化的基本内容；理解体育文化的继承与创新问题。</p> <p>【教学重点】</p> <p>体育文化的概念和层次； 中西方体育文化的基本特征；</p>	

	<p>奥林匹克文化的内涵与特征。</p> <p>【教学难点】</p> <p>中西方体育文化在精神文化、制度文化和物质文化三个层面的对比；奥林匹克文化的特征。</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 体育文化的概念与含义</p> <p>第二节 中西方体育文化的比较</p> <p>第三节 奥林匹克文化</p> <p>第四节 体育文化的继承与创新</p> <p>【基本要求】</p> <p>了解体育文化的概念和层次，掌握中西方体育文化的基本特征，以及中西方体育文化在精神文化、制度文化和物质文化三个层面的比较。了解奥林匹克文化的内涵与特征，掌握奥林匹克精神文化和组织文化的具体内容，以及国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会三者之间的关系。</p>	
<p>第十二节</p> <p>第十三节</p> <p>第十四节</p>	<p>第八章 体育体制</p> <p>【教学目的】</p> <p>通过本章学习，让学生掌握体育体制的概念及其构成，认识其特点与作用，并对中外不同体育体制有所了解。</p> <p>【教学重点】</p> <p>体育体制的构成与作用；</p> <p>不同国家的体育体制；</p> <p>我国“举国体制”的内容、作用及改革趋势。</p> <p>【教学难点】</p> <p>我国“举国体制”的内容、作用及改革趋势。</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 体育体制的概念及其构成</p> <p>第二节 体育体制的特点与作用</p> <p>第三节 外国体育体制</p> <p>第四节 我国体育体制改革的趋势</p> <p>【基本要求】</p> <p>了解体育体制的基本概念和作用，理解不同国家的体育体制类型，掌握我国体育体制的现状和体育体制改革趋势，并能客观评价“举国体制”。</p>	
<p>第十五节</p>	<p>第九章 体育发展趋势</p> <p>【教学目的】</p>	

	<p>在前八章知识的基础上，通过本章学习，让学生能运用马克思主义的基本方法，对未来体育发展趋势，进行初步分析。</p> <p>【教学重点】 从人的发展、社会发展两个维度认识未来体育发展趋势。</p> <p>【教学难点】 从人的发展、社会发展、体育全球化三个维度认识未来体育发展趋势。</p> <p>【教学内容】 第一节 从人发展的角度看体育发展趋势 第二节 从社会发展的角度看体育发展趋势 第三节 从体育全球化角度看体育发展趋势</p> <p>【基本要求】 了解从人发展、社会发展和体育全球化三个角度的体育发展趋势，锻炼学生分析事物的能力。</p>
第十六节	复习、答疑
第十七节	考试
第十八节	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

邀请专家进行讲座，组织学生进行课堂讨论，布置小论文对相关专题进行自我观点论述等。

如需配备助教，注明助教工作内容： 无

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为考试科目，课程成绩由平时成绩和期考试成绩共同组成。其比例为平时成绩占 30%，期考试成绩占 70%。平时成绩的考核包括课堂提问 10%，考勤及课堂纪律 10%，作业完成 10%。期末考试成绩的考核采用闭卷形式进行。采用等级制进行成绩评定。

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	《体育概论（第三版）》	杨文轩、陈琦	978-7-04-055282-9	2021.3	高等教育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他

						<input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他
教学参考资料 （包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：							

体育心理学

课程代码	PEDU130002						
中文名称	体育心理学						
英文名称	Sport Psychology						
学分数	2	实验(含上机)学分	0	实践学分	0	含美育学分	0
周课时	2	周数	18	总课时	36	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业: <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业: <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>体育心理学课程是运动训练专业本科生的专业基础课程之一。其主要教学目的是让学生掌握体育心理学的基本理论、基础研究方法、重要研究和应用成果,从而培养运动训练学生运用课程知识和技能来解决与运动参与和运动表现心理相关的实际问题的综合素养。本课程大纲依据专业培养方案的具体要求制定,以符合复旦大学运动训练本科专业的人才培养要求</p>						
基本内容简介	<p>课程将包含以下主要内容:体育心理学概述、运动中的重要心理因素和机制、运动团体心理、运动中的学习和心理技能训练、特定人群的运动心理以及运动在健康领域中的应用等议题。</p>						
<p>基本要求:</p> <p>本课程为针对运动训练专业本科生一年级的专业必修课程,暂无先修课程要求。课程考核以平时成绩和期末开卷考试两大部分构成。</p>							
<p>授课方式:</p> <p>以讲授为主,辅以课堂活动和课内/课后研讨。</p>							
<p>课程负责人简介:</p> <p>高隽,社会发展与公共政策学院心理学系副教授,研究方向为临床与咨询心理学。邮件: gaojun82@fudan.edu.cn</p>							
<p>主讲教师简介:</p> <p>高隽,社会发展与公共政策学院心理学系副教授,研究方向为临床与咨询心理学。邮件: gaojun82@fudan.edu.cn</p>							

教学团队成员				
姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
郭栋	男	讲师	上海健康医学院	课程讲授
刘思佳	女	助理研究员	复旦大学老龄院	课程讲授

教学内容安排（具体到每节课内容）：

教学章节	教学内容	时数分配	教学形式
1	体育心理学概况	2	课堂学习
2	运动中的认知	2	课堂学习
3	运动中的情绪	2	课堂学习
4	运动中动机	2	课堂学习
5	运动归因（一）	2	课堂学习
6	运动归因（二）	2	课堂学习
7	体育活动中的团体心理（一）	2	课堂学习
8	体育活动中的团体心理（二）	2	课堂学习
9	运动中的动作技能训练（一）	2	课堂学习
10	运动中的动作技能训练（二）	2	课堂学习
11	运动中的心理技能训练（一）	2	课堂学习
12	运动中的心理技能训练（二）	2	课堂学习
13	体育运动与身心健康（一）	2	课堂学习
14	体育运动与身心健康（二）	2	课堂学习
15	特定人群的体育运动参与（一）	2	课堂学习
16	特定人群的体育运动参与（二）	2	课堂学习
总计		32	

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

学生将组成学习小组的形式，依据课堂核心知识点和技能参与课堂活动和小组研讨。

如需配备助教，注明助教工作内容：

帮助教师组织课程学习讨论、发放材料、登记成绩等

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为考试科目，课程成绩由平时成绩（50%）和期考考试成绩（50%）两部分组成。平时成绩考核包括考勤（10%）、课堂小测（10%）、平时作业（30%）等。期考成绩的考核采用开卷考试。

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	运动心理学	唐征宇	978-7-5444-8537-1	2018年9月	上海教育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input checked="" type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

1、季浏、殷恒禅、颜军主编.《体育心理学》（第三版）.北京：高等教育出版社，2016. ISBN：9787040443325

2、理查德·H·考克斯著.王树明译.《运动心理学》（第七版）.上海：上海人民出版社，2015. ISBN：9787208127852

体育社会学

课程代码	PEDU130003						
中文名称	体育社会学						
英文名称	sociology of sport						
学分数	2	实验（含上机） 学分		实践学分		含美育 学分	
周课时	2	周数	18	总课时	36	含劳动教 育总学时	
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解国内外体育社会学的发展概况。 2. 掌握体育社会学的基本理论与研究方法。 3. 提高学生运用社会学相关知识分析体育现象的能力。 4. 培养学生良好的体育观与价值观，关注体育及社会的协调发展。 						
基本内容 简介	<p style="text-align: center;">主要包括：体育社会学的发展概况，体育社会现象的特征与结构功能分析，体育运动与社会分层，文化、制度、组织分析与体育运动，社会互动与体育运动，体育社会学研究方法等。</p>						
基本要求：							
<ol style="list-style-type: none"> 1. 本课程专为我校运动训练专业的学生设置，也适合对体育社会学感兴趣的同学修读。 2. 学生在修读该课程之前，应具备一定的体育运动经历；在学习过程中，亦可参阅社会学的书籍以加深对知识的理解。 3. 学生参加期末考核需达到课时出勤率的三分之二以上。 							
授课方式：							
<p style="text-align: center;">以教师的讲授为主，课后学生需完成相应的作业，同时也鼓励学生针对相关的主题提出问题进行讨论。</p>							
课程负责人简介：							
<p style="text-align: center;">裴会义，副教授（教学为主型）</p> <p style="text-align: center;">研究方向：体育教学与训练，体育与社会</p> <p style="text-align: center;">联系方法：peihuiyi@fudan.edu.cn</p>							

主讲教师简介：

同上

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排（具体到每节课内容）：

周次	教学内容
第 1 周	体育社会学概述
第 2 周	体育运动的社会分层、流动与控制
第 3 周	社会结构中的体育运动
第 4 周	社会文化中的体育运动
第 5 周	社会进步中的体育运动
第 6 周	社会制度中的体育运动
第 7 周	社会关系与互动中的体育运动
第 8 周	社会研究方法概述
第 9 周	资料的收集、整理与分析
第 10 周	社会生活中的体育运动
第 11 周	竞技体育的概念及其产生的社会背景
第 12 周	竞技体育的分类与社会价值
第 13 周	社会体育的社会学分析
第 14 周	体育群体与人群体育社会学分析
第 15 周	体育运动的民族与宗教问题
第 16 周	体育的社会问题
第 17 周	考试
第 18 周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

学生需在期中完成一次课外作业。

内容为：根据研究问题的需要设计一份具有较高效度的社会调查问卷或访谈提纲。

如需配备助教，注明助教工作内容：

暂不需助教

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

1、课程成绩构成：平时考核成绩占 30%，期末考核成绩占 70%。

2、考核方式:

平时考核根据学生的出勤、课堂表现、期中作业（各占 10%）完成情况;

期末考核（占 70%）采用闭卷方式进行。

3、采用等级制进行成绩评定。

教材选用情况:

是否使用教材: 是 否。若使用教材, 请填写以下表格信息, 原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	体育社会学 (第四版)	卢元镇	9787 0402 8819 3	2018-08	高等教育 出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input checked="" type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）:

（二）参考书目

- [1] [英]安东尼·吉登斯. 社会学[M]. 赵旭东等, 译. 北京:北京大学出版社, 2003.
- [2] [美]戴维·波普诺. 社会学（第十版）[M]. 李强等, 译. 北京:中国人民大学出版社, 2000.
- [3] [德]卡尔-海因里希·贝特. 社会学[M]. 靳晟, 译. 北京:北京体育大学出版社, 2022.
- [4] 陆小聪. 体育社会学[M]. 上海:上海大学出版社, 2020.
- [5] 吕树庭、刘德佩, 体育社会学[M]. 北京:人民体育出版社, 2007.
- [6] 仇军. 西方体育社会学[M]. 北京:清华大学出版社, 2010.
- [7] 于显洋. 体育社会学 [M]. 北京:中国人民大学出版社, 2022.

运动解剖学

课程代码	PEDU130004						
中文名称	运动解剖学						
英文名称	Sports Anatomy						
学分数	3	实验（含上机） 学分		实践学分	1	含美育 学分	
周课时	3	周数	18	总课时	54	含劳动教 育总学时	
授课语言	中文		是否荣誉课程				
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>情感目标：通过知识体系讲解，使学生认识人体形态结构与生理功能的统一，局部与整体的统一，有机体与环境间的统一，逐步树立辩证唯物主义观点以及科学认识与解析体育运动训练的意识。</p> <p>认知目标：掌握运动解剖学的基本理论、基本知识；了解从生命基本单位细胞到人体八大系统的结构与基本功能；认识各系统结构在人体运动中所表现出的功能以及各系统对人体运动产生的适应。</p> <p>应用目标：了解从骨到韧带，从浅层肌到深层肌，肌的起点、止点，关节运动与神经支配过程；掌握“环节受力分析法”的基本原理，能对体育动作进行全面解剖学分析；学会利用解剖学知识探究、解析运动技术的基本原理，解决运动训练问题。</p>						
基本内容 简介	<p>运动解剖学是人体解剖学的一个分支。它在人体解剖学的基础上，阐述正常人体形态结构，研究运动对人体形态结构产生的影响、变化和发展规律，探索人体结构的机械运动与体育动作技术的关系，属于运动人体科学的基础学科之一。运动解剖学目前主要的研究内容包括：运动对人体形态结构的影响和人体形态结构对运动的适应；骨骼肌形态结构与功能；运动员科学选材的形态学研究；人体结构的机械运动规律与体育动作技术关系的研究；运动损伤的形态学基础等。</p> <p>学习运动解剖学的实践价值：通过了解运动对人体形态结构的影响以及人体形态结构对体育运动的适应，运用解剖学知识对运动技术进行解剖学分析，进而对专项运动技术有更深入认识，指导运动技术的发挥，解决运动训练中的技术问题，提高运动效率与训练质量。学习运动解剖学的理论价值：通过学习运动解剖学，认识人体形态结构与生理功能的统一，局部与整体的统一，有机体与环境间的统一，学会用辩证唯物主义观点去认识运动中的人体；此外学习运动解剖学是学习运动人体科学的相关课程的先导，如运动生理学、运动生物力学、运动医学等都与运动解剖学有着内在联系，为学好其他课程奠定基础。</p>						

基本要求： 掌握运动解剖学的基本理论、基本知识；了解从生命基本单位细胞到人体八大系统的结构与基本功能；认识各系统结构在人体运动中所表现出的功能以及各系统对人体运动产生的适应。

授课方式： 理论讲解+实践教学

理论讲解：基于《运动解剖》教材，系统讲解人体细胞、组织、器官及系统的基本结构与功能，分析其在人体运动中的所表现的功能，解释其对运动产生的适应现象。

实践教学：在运动解剖学理论学习过程中，由于人体组织、器官的结构的复杂性、细微性，仅靠讲解很难促进学生对其结构、功能的深入了解。因此通过组织、器官标本观察，动作解剖学分析，关节、肌肉结构观察，使学生更加深刻了解人体解剖结构以及与运动的功能关系。

课程负责人简介：

邢聪，男，讲师，体育教育训练学博士，主要研究方向为：人体神经肌肉控制与调节，运动损伤机理探析。

主讲教师简介：

邢聪，男，讲师，体育教育训练学博士，主要研究方向为：人体神经肌肉控制与调节，运动损伤机理探析。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排（具体到每节课内容）：

周次	教学内容
第1周	绪论部分：运动解剖学概述；人体基本构成
第2周	细胞、组织、器官、系统
第3周	运动系统概述：骨、骨连接、骨骼肌
第4周	运动系统各论：骨连接
第5周	运动系统各论：运动关节的肌肉
第6周	运动动作的解剖学分析
第7周	运动技术解剖学分析举例
第8周	消化系统概述
第9周	呼吸系统概述
第10周	泌尿系统概述

第 11 周	脉管系统概述及运动影响
第 12 周	神经系统概述及运动影响
第 13 周	感觉器官
第 14 周	内分泌系统概述
第 15 周	内脏器官及运动影响
第 16 周	答疑
第 17 周	考试
第 18 周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

实验与实践一 骨标本观察

【教学目的】通过对标本、模型的观察，结合电脑投影及挂图，重点掌握躯干骨、四肢骨骨性标志的位置、形态及主要结构。

【实验重点】上肢带骨的形态结构与位置，骨性标志特点；骨盆的形态结构，骨性标志特点；自由四肢骨的骨性标志观察。椎骨的形态，骨性标志特点；脊柱的整体形态，胸骨和肋骨的骨性标志。

【实验难点】上肢带骨的形态结构、骨盆的形态结构、自由四肢骨的形态结构。

【教学内容】

第一部分：中轴骨标本观察

观察脑颅骨上的孔、管、沟、裂，骨性标志

指认椎骨上的骨性标志，辨别节段椎骨骨性标志的特点

观察脊柱的整体形态，区分各节段的形态学特点

指认胸骨和肋骨的骨性标志

第二部分：上肢骨标本观察

观察上肢带骨形态结构及骨性标志

指认自由四肢骨上的骨性标志

依据骨性标志辨别左右肢

第三部分：下肢骨标本观察

观察骨盆的整体形态，指认骨性标志

指认自由下肢骨的骨性标志

依据骨性标志辨别左右肢

第四部分：自主实验与实践

分小组自行观察。小组自行观察。课后主要就骨骼、关节的形态结构、骨性标志、进行绘图、并标出其骨性标志。

【实验设备及器材】人体骨架标本、人躯干骨标本、挂图，多媒体 3D 解剖图。

实验与实践二 关节标本观察

【教学目的】通过对标本、模型的观察，结合电脑投影及挂图，重点掌握全身重要关节的位置、形态及主要结构。

【教学重点】椎骨连接的形态结构与位置，肩关节、肘关节、髋关节、膝关节和踝关节的主要结果与辅助结构观察。

【教学难点】肩关节和髋关节、肘关节和膝关节的形态、功能对比。

【教学内容】

第一部分：躯干骨连接观察与实践

指认躯干骨连接的主要结构与辅助结构

练习与体会躯干骨连接的运动

第二部分：四肢骨连接观察与实践

指认四肢骨连接的主要结构与辅助结构

练习与体会四肢骨连接的运动。

第三部分：自主实验

分小组自行观察，练习与体会关节运动。课后主要就重要关节的形态结构进行绘图。

【实验设备及器材】人体关节标本、挂图，多媒体 3D 解剖图、口罩和手套。

实验与实践三 上、下肢肌肉的观察

【教学目的】通过对标本、模型的观察，结合电脑投影及挂图，重点掌握上、下肢肌的位置、形态及主要结构。

【教学重点】掌握上肢带肌、下肢带肌的形态结构与位置、起止点和功能；掌握臂肌、前臂肌、大腿肌群、小腿肌群的形态结构、起止点和功能；了解手肌、足部肌肉的形态结构、起止点和功能。

【教学难点】各肌肉的起止点和功能。

【教学内容】

第一部分：上下肢带肌观察

观察上下肢肌的位置，寻找肌肉的起止点

依据解剖结构判断上下肢带肌的功能

第二部分：上下肢肌肉观察

观察上下肢肌肉的位置，寻找肌肉的起止点

依据解剖结构判断上下肢肌肉的功能

第三部分：自主实验

分小组自行观察。课后主要就主要上下肢肌肉的形态结构、起止点进行绘图。

【实验设备及器材】人体湿性标本上下肢肌肌肉塑化标本、模型图、挂图及多媒

实验与实践四 体育动作解剖学分析举例

【教学目的】运用“环节受力分析法”分别举例分析上肢动作、下肢动作、躯干动作，使学生掌握解剖学运动动作分析的过程、步骤、要求。

【教学重点】明确运动中环节运动趋势，环节名称及关节运动形式，环节运动与力矩关系，环节运动原动机，肌肉工作条件，肌肉工作性质等内容。

【教学难点】解剖学分析中运动环节的关节运动类型，肌肉工作条件，环节与力矩关系的确定。

【教学内容】

第一部分：上肢动作的运动解剖学分析举例

第二部分：上肢动作的运动解剖学分析举例

第三部分：躯干动作的运动解剖学分析举例

分小组讨论分析。课后自主完成对自选全身动作的解剖学动作分析作业。

【实验设备及器材】人体骨骼、肌肉标本，多媒体。

实验与实践五 内脏器官的观察

【教学目的】通过对标本、模型观察，结合电脑投影及挂图，了解和掌握消化系统、呼吸系统、泌尿系统的位置和形态。

【教学重点】了解消化道的位置、形态、结构。了解肺、呼吸道的位置、形态、结构。熟练掌握肺的位置、形态、结构。了解泌尿系统的组成；理解肾、输尿管、膀胱和尿道的位置、形态、结构。

【教学难点】肺、肾脏的位置、形态、结构。

【教学内容】

第一部分：内脏器官标本观察

第二部分：自主实验

分小组自行观察。课后主要就主要内脏器官标本的形态结构进行绘图。

【实验设备及器材】人体内脏标本模型、挂图，多媒体 3D 解剖图。

实验与实践六 脉管系统、内分泌系统、神经系统、感觉系统的观察

【教学目的】通过对标本、模型观察，结合电脑投影及挂图，了解和掌握脉管系统、内分泌系统、神经系统、感觉系统的位置和形态。

【教学重点】掌握心的结构，主要动脉的分支分布。了解内分泌系统的组成。掌握以及脑神经、脊神经、内脏神经的结构和分布。了解感觉器官的组成；理解视器、前庭蜗器、本体感受器的位置结构。

【教学难点】心的结构；视器、前庭蜗器、本体感受器的位置结构。

【教学内容】

第一部分：脉管系统、内分泌系统、神经系统、感觉系统器官标本观察

第二部分：自主实验

分小组自行观察。课后主要就主要脉管系统、内分泌系统、神经系统、感觉系统器官标本的形态结构进行绘图。

【实验设备及器材】人体标本模型、挂图，多媒体 3D 解剖图。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为考试科目，课程成绩由平时成绩和期末考试成绩。其比例为平时成绩占 40 %，期末考试成绩占 60 %。平时成绩的考核包括课堂提问 10%，考勤及课堂纪律 10%，课后作业 20%。期末考试成绩的考核采用闭卷考试。采用等级制进行成绩评定。

教材选用情况：

是否使用教材：是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	运动解剖学	运动解剖学编写组	9787564405441	2015	北京体育大学出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

《运动解剖学》运动解剖学编写组，北京体育大学出版社，2015 年。

运动生理学

课程代码	PEDU130005						
中文名称	运动生理学						
英文名称	Exercise Physiology						
学分数	3	实验（含上机） 学分		实践学分	1	含美育 学分	
周课时	3	周数	18	总课时	54	含劳动教 育总学时	
授课语言	中文		是否荣誉课程				
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心 <input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶				
	<input type="checkbox"/> 大类基础 <input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修				
教学目的	<p>情感目标：通过学习运动生理学知识，使学生认识人体人体的运动能力和对运动的反应与适应规律，了解运动对人体的积极或消极影响，树立运动健康理念，形成科学运动观。</p> <p>认知目标：通过运动生理学的学习，使运动训练专业本科生认识体育运动对人体机能影响的规律及机理，培养学生科学思维逻辑，为指导竞技体育训练、体育课程教学以及大众健身进行科学训练打下坚实的理论基础。</p> <p>应用目标：通过学习使运动训练专业学生对人体生命活动基本规律有基本认识，学习体育运动对人体机能影响的规律及机理，阐明运动训练、体育教学过程和运动健身过程中的生理学原理。并通过实验和实践训练，掌握基本生理学和运动生理学的身体机能测试方法，能够进行竞技体育、学校体育和社会体育的专业指导与评估。在进行运动训练指导、开展体育教学工作时能够从科学角度出发，秉承运动生理学原理。达到提高竞技水平、增强体质、促进健康、预防疾病的发生、改善生活质量等目的。</p>						
基本内容简介	<p>运动生理学（ exercise physiology ）是人体生理学的一个分支，是研究人体的运动能力和对运动的反应与适应过程的科学，主要研究在运动过程中，人体各细胞、器官、系统的机能变化和它们的协同工作的能力跟机理，进而观察其对人体运动能力的影响；同时，还要观察运动对人体的形态和机能产生适应性变化的影响。运动生理学是体育科学中一门重要的应用基础理论学科。</p> <p>学习运动生理学的应用价值：在对人体生命活动规律有了基本认识的基础之上，揭示体育运动对人体机能影响的规律及机理，阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理，指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼，以达到提高竞技运动水平、增强体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。</p>						

基本要求： 掌握运动生理学基本理论与知识；了解人体八大系统的机能与结构以及对运动的影响；认识各系统结构与功能对人体运动产生的适应；了解运动选材、赛前、运动中、运动后人体机能状态监控与恢复。

授课方式： 理论讲解+实践教学

理论讲解：基于《运动生理学》教材，系统讲解人体八个系统的基本机能以及在运动中表现出的功能；分析八大系统对运动产生的适应现象；了解运动技能形成、运动选材、运动训练监控的生理学内容。

实践教学：在运动生理学教学过程中，由于人体部分器官、系统结构功能的复杂性，仅靠理论教学难以使学生深刻体会并掌握运动中的人体生理现象。因此在运动生理学的教学过程中将部分知识以实践的形式呈现给学生，让学生更加深刻了解与认识运动生理学知识。

课程负责人简介：

邢聪，男，讲师，体育教育训练学博士，主要研究方向为：人体神经肌肉控制与调节，运动损伤机理探析。

主讲教师简介：

邢聪，男，讲师，体育教育训练学博士，主要研究方向为：人体神经肌肉控制与调节，运动损伤机理探析。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排（具体到每节课内容）：

周次	教学内容
第1周	绪论、骨骼肌机能
第2周	骨骼肌机能
第3周	血液，实验一：血型的鉴定
第4周	循环机能，实验二：安静心率和运动心率的测试 实验三：安静血压和运动血压的测试
第5周	呼吸机能，实验四：肺活量和时间肺活量的测定 实验五：最大通气量的测定
第6周	能量代谢
第7周	肾脏功能
第8周	内分泌机能

第 9 周	感觉机能，实验六：视力和视野的测试 实验七：前庭功能的测试
第 10 周	神经系统机能，运动技能
第 11 周	人体有氧无氧工作能力，实验八：台阶实验 实验九：最大摄氧量的测试
第 12 周	身体素质
第 13 周	运动性疲劳，实验十：疲劳的测定
第 14 周	运动过程中人体机能变化规律
第 15 周	特殊环境与运动
第 16 周	答疑
第 17 周	考试
第 18 周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

实践一 凝胶卡鉴别血型

【教学目的】了解鉴定血型的实验原理，学会利用血型鉴定试纸鉴定血型。

【教学重点】红细胞膜上抗原特异类型与测试血型的关系。

【教学难点】红细胞膜上抗原特异类型与测试血型的关系。

【教学内容】

- 一、血型鉴定的基本原理
- 二、利用试纸急性血型鉴定的实验步骤
- 三、鉴定自身血型并总结实验过程

【基本要求】了解血型鉴别的基本原理，掌握鉴别血型的方法与步骤。

实践二 心率与血压测量

【教学目的】了解安静心率、血压，运动中心率与血压的测量方法。

【教学重点】着重使学生了解运动强度与心率的关系，使学生掌握安静及运动时心率与血压的测量方法。

【教学难点】运动中心率与血压的测量方法。

【教学内容】

- 运动强度与心率的关系
- 安静时心率与血压的测量方法
- 三、运动中心率与血压的测量方法

【基本要求】了解运动强度与心率的关系，掌握安静、运动中心率与血压的测量方法。

实践三 肺活量、时间肺活量与最大通气量的测量

【教学目的】了解肺通气对运动的重要意义，了解肺活量、潮气量、时间肺活量的测量方法。

【教学重点】使学生掌握肺活量与时间肺活量，潮气量的测量方法。

【教学难点】时间肺活量与潮气量的测量方法。

【教学内容】

一、肺通气对人体运动的影响

二、时间肺活量的测量方法

三、最大通气量的测量方法

【基本要求】了解肺通气与人体运动的关系，掌握最大通气量、时间肺活量、肺活量的测量方法。

实践四 感觉机能测试

【教学目的】了解人体感觉器官在运动中所起到的作用。

【教学重点】了解前庭器官、视力、视野的测量方法。

【教学难点】前庭器官功能测试方法。

【教学内容】

一、前庭器官、视觉在运动中的作用

二、视力、视野的测试方法

三、前庭功能测试方法

【基本要求】了解人体感觉器官与人体运动的关系，掌握视力、视野，前庭功能的测试方法。

实践五 人体有氧能力测试

【教学目的】了解人体有氧能力对运动的影响，学习人体有氧能力测量指标。

【教学重点】掌握反映人体有氧能力的生理学指标。

【教学难点】掌握反映人体有氧能力的生理学测试方法。

【教学内容】

人体有氧能力测量指标分析

台阶实验测试方法

三、最大摄氧量的测试方法

【基本要求】了解人体有氧能力对运动的影响，掌握台阶实验、最大摄氧量等指标的测试方法。

实践六 运动疲劳的测定方法

【教学目的】了解人体运动疲劳的概念，掌握判定运动疲劳的测试方法。

【教学重点】掌握判定运动疲劳的测试方法。

【教学难点】掌握判定运动疲劳的测试方法。

【教学内容】

- 一、运动疲劳现象及生理学机理
- 二、运动疲劳的判定指标
- 三、运动疲劳对人体运动的影响

【基本要求】了解人体运动疲劳的概念，掌握判定运动疲劳的测试方法。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

- 1) 平时成绩：主要包括出勤、课堂提问、学习态度、课堂讨论和平时作业，平时成绩占 20%；
- 2) 实验成绩：主要包括实验操作、实验报告的撰写和实验考查，实验成绩占 30%；
- 3) 期末考试：考试时间 120 分钟，闭卷笔试，考试主要为名词解释、选择、判断、填空、简答、分析题等以上题型中的部分或全部，在考查学生对基本概念和基本理论掌握的同时，考查其利用相关知识解决运动实践问题的能力。期末考试成绩占 50%。采用等级制进行成绩评定。

教材选用情况：

是否使用教材：是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	运动生理学	王瑞元	978-7-5009-4044-9	2012 年 2 月	人民体育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

邓树勋. 运动生理学（第三版）. 北京：高等教育出版社，2015. 4.

健康教育学

课程代码	PHPM130004.03						
中文名称	健康教育学（适用专业：运动训练）						
英文名称	Science of Health Education						
学分数	2.0	实验（含上机） 学分		实践学分		含美育 学分	
周课时	2.0	周数	16	总课时	36	含劳动教 育总学时	
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>通过本课程的学习，运动训练专业学生能够掌握健康教育、健康促进的基本概念、方法和原理，了解影响健康行为的各种因素及其评价方法，掌握健康行为相关理论。理解健康教育在培育和践行社会主义核心价值观、推进素质教育中的综合作用，为我国的社会主义现代化建设下全民健康培养具有全面素养的高质量本科人才。能初步学会使用健康行为等相关理论设计、实施和评价健康教育与健康促进项目、开展运动相关的健康教育活动，提高健康管理能力。</p>						
基本内容简介	<p>本课程遵循“重基础、宽口径”的理念，课程主要分为两个环节，培养基本态度、基本理论和基本技能。</p> <p>首先是教学环节。将从绪论、健康行为的概念、健康行为相关理论和健康教育/健康促进实践（项目设计、健康教育活动实践和场所健康教育）四个方面，全面的介绍健康教育概念、理论和实践理论和方法。</p> <p>第二是分组实习环节。围绕课程内容，针对运动训练专业，通过 MOOC 在线课程学习身体活动及健康教育相关理论知识，按照要求设计完成针对运动训练相关的实践练习，并进行分组汇报和讨论学习。进一步理解相关理论及其在项目设计中的应用。</p>						
基本要求：	<p>鼓励学生提前预习并阅读每一讲所提供的材料，结合思考问题进行课上与课后学习。</p> <p>学生应积极参与小组学习讨论，独立完成课后实践练习。</p> <p>鼓励学生积极利用课程资源共享平台，积极阅读和下载相关资源。并通过课程微信群及时就教学问题提问和交流。</p>						

授课方式:

采取课堂教学与分组实习讨论、实践练习相结合的方式进行。课堂教学围绕相关理论知识点、实践练习鼓励学生将理论应用于实践。

课程负责人简介:

郑频频, 复旦大学公共卫生学院教授, 健康教育与健康促进, 博士生导师。长期从事预防医学与健康教育的教学工作。国家首批精品在线开放课程《预防医学》负责人, 国家精品课程《预防医学》主讲教师。任《预防医学》(第6版、第7版)编委。近年来领衔包括国家自然科学基金两项、美国NIH、彭博全球减低烟害项目四项、上海市卫计委、新探健康发展研究中心等多项课题, 主编研究生教材《健康促进理论与实践》。发表SCI、SSCI等文章30篇, 国内核心期刊近百篇。参与包括《肿瘤学》、《中国控烟》十多部学术书籍撰写。Email: zpinpin@shmu.edu.cn, 答疑时间: 周三下午 1:30-4:30

主讲教师简介:

高俊岭, 公共卫生学院副教授, 健康教育与健康促进, 研究生导师。主要从事健康教育、健康促进和社区慢性病防治的教学和科研工作。长期从事慢性病自我管理、社会资本与健康、健康城市和健康老龄化的研究工作, 近年来先后主持上海市卫计委、国家教育部人文社科基金、国家自然科学基金、国家重点研发计划等多项科研项目; 发表论文30多篇, 参与编写健康教育和健康促进教材3部。国际健康促进和教育联盟成员, 国际职业健康联盟成员。《健康教育学》复旦大学在线课程和中国MOOC大学课程负责人。Email: jlgao@fudan.edu.cn, 答疑时间: 周三下午 1:30-4:30

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
郑频频	女	教授	公共卫生学院	课程负责, 教学
高俊岭	男	副教授	公共卫生学院	主讲老师、教学
肖千一	女	副教授	公共卫生学院	教学
陈浩	男	青年副研究员	公共卫生学院	教学

教学内容安排 (具体到每节课内容, 明确每节课要达到的教学目标):**第1周: 绪论 (郑频频)****讲授要点**

健康教育学的定义及研究范围
行为与健康
健康教育与健康促进的概念
中国健康教育与健康促进的历史发展

第2周: 健康行为和理性行动与计划行为理论 (高俊岭)**讲授要点**

行为与人类行为概述
健康行为的影响因素
健康行为生态学模型与行为干预策略

理性行动与计划行为理论相关概念及框架
理性行动与计划行为理论的理论实践及应用

第3周：健康信念模式（高俊岭）

讲授要点

健康信念模式的概念及框架
健康信念模式的实践与应用
健康信念模式、理性行动与计划行为理论区别与联系
课堂相关理论练习

第4周：阶段变化理论（高俊岭）

讲授要点

阶段变化理论的核心构件
阶段变化理论的内涵
阶段变化理论的应用
课堂相关理论练习

第5周：社会认知理论（高俊岭）

讲授要点

社会认知理论的发展背景
社会认知理论的核心内容与构件
社会认知理论的应用
课堂相关理论练习

第6周：创新扩散理论（肖千一）

讲授要点

创新扩散理论相关概念及框架
影响创新扩散的因素
创新扩散理论的实践应用

第7周：社会营销（肖千一）

讲授要点

社会营销的定义
社会营销理论相关概念及框架
社会营销理论的应用

第8周：健康促进项目的设计（高俊岭）

讲授要点

格林模式简介
健康教育与健康促进项目的需求评估
社区诊断的概念
社区诊断的步骤

需求评估的方法

第9周：健康促进项目的实施、评价（高俊岭）

讲授要点

健康教育与健康促进项目的实施
健康促进项目评价的内容
健康促进项目评价的原则
健康促进项目评价的设计方案

第10周：健康传播的方法与技术（高俊岭）

讲授要点

健康传播概述
人际传播
群体传播、组织传播和大众传播
健康传播材料制作与使用
影响健康传播效果的因素与对策

第11周：劳动节放假

第12周：健康促进项目分组实践（准备）

根据课程要求，分组进行资料收集，准备相关的项目材料，下节课程进行分组展示交流

第13周：健康促进项目的设计、实施与评价（分组汇报1）（高俊岭）

全班分组汇报讨论交流。形式：提前查阅文献、阅读材料、实践、准备讨论内容，按学习小组，分组随堂交流。

第14周：健康促进项目的设计、实施与评价（分组汇报2）（高俊岭）

全班分组汇报讨论交流。形式：提前查阅文献、阅读材料、实践、准备讨论内容，按学习小组，分组随堂交流。

第15周：健康教育教学活动的设计与评价（肖千一）

讲授要点

健康教育学教学活动的特点及其影响因素
健康教育学教学活动设计、选择和实施原则
健康教育学的教学方法
健康教育学教学方法的综合运用

第16周：健康场所建设（陈浩）

讲授要点

健康场所及建设原则
健康促进学校
健康工作场所

健康社区
相关运动场所

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

1. **课外自学：**鼓励学生课外通过本课程在学校的在线课程系统或中国 MOOC 大学进行在线学习
2. **课外实践（第 12 周）：**根据项目选题，小组自行设计并开展校园实践
3. **分组汇报与讨论（第 13、第 14 周）：**选择某一与教学内容相关的议题，小组成员合理分工，准备课堂汇报，大家参与讨论。

如需配备助教，注明助教工作内容：

随堂听课，协助授课教师做好课前准备工作，组织分组、讨论交流活动。
随时与学生保持沟通，解决教学管理问题。

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程考核方式有三种：课堂汇报讨论，平时表现，和期末闭卷考试(占总成绩 50%)。教师将从这三方面给予选课学生综合评价。

(1) 课堂汇报讨论：按小组打分

汇报内容：考察汇报内容的观点明确、结构清晰

汇报效果：考察课堂汇报时是否表达顺畅、听众反应等

汇报准备过程：考察小组分工合理。对于组长或贡献较大的成员，酌情加分。

(2) 平时表现

包括出勤情况、听讲认真程度、参与讨论情况等

(3) 期末考试：闭卷考试，占总成绩 50%

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	健康教育学	傅华	978-7-117-24438-1	2017 年 7 月	人民卫生出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input checked="" type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

1. 余金明，健康行为与健康教育，复旦大学出版社，2014
2. 郑频频，史慧静，健康促进理论与实践(第二版)，复旦大学出版社，2011
3. 余金明，现代健康教育学，复旦大学出版社，2019

4. Renata Schiavo. Health communication: from theory to practice. Jossey-Bass, San Francisco:2007.
5. Claudia F. Parvanta. Essentials of public health communication. Jones & Bartlett Learning, London,2010.
6. Karen Glanz, Barbara K. Rimer, and K. Viswanath. Health behavior and health education : theory, research, and practice. Jossey-Bass, San Francisco:2008.

请教师根据《**教学大纲填表说明**》进行填写，本表格栏目大小可根据内容加以调整。

体育科学研究方法

课程代码	PEDU130006						
中文名称	体育科学研究方法						
英文名称	Research Methods of Sports Science						
学分数	2	实验（含上机）学分	0	实践学分	0	含美育学分	0
周课时	2	周数	18	总课时	36	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心 <input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶				
	<input type="checkbox"/> 大类基础 <input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修				
教学目的	<p>(1) 学习和掌握体育科学研究的基本理论与原理；</p> <p>(2) 掌握体育科学研究的方法与手段；</p> <p>(3) 培养学生从事体育科研的创新意识和钻研精神；</p> <p>(4) 培养学生运用多学科知识探索体育运动规律的能力；</p> <p>(5) 为完成本科毕业论文及论文答辩事宜做好准备。</p>						
基本内容简介	<p>《体育科学研究方法》是运动训练专业的一门必修课，课程内容包括了研究的选题、研究的方法论、研究的具体方法、文献资料搜集与分析、资料数据的统计分析、课题设计与论证、科研论文的撰写等。通过该门课程使学生初步了解体育科研的过程、结果、目的意义，能够进行选题、文献检索、实践调查、文献综述、科研设计、论文撰写等科研过程，在实践中开拓思维，培养创新能力，并能够利用所学的知识和方法分析问题和解决问题。为完成本科毕业论文及论文答辩事宜做好准备。</p>						
基本要求：	对体育运动、体育文化等有一定的了解和思考。						
授课方式：	<p>讲授为主</p> <p>本课程授课方式以现场教学为主要形式，包括 32 学时理论课教学，实践部分 4 学时根据学生的选题不同分别进行。教学时教师要注意以下事项：</p> <p>(一) 指导学生学习和掌握体育科学研究的基本理论与原理。</p> <p>(二) 在教学过程中，教师要认真钻研教材和教法，提倡创新，根据体育科学研究的特点采用多种教学法及手段调动学生学习积极性。</p> <p>(三) 培养学生从事体育科研的创新意识和钻研精神。</p>						

(四) 培养学生运用多学科知识探索体育运动规律的能力。

(五) 让学生了解体育科学研究者因遵守的学术道德规范。

课程负责人简介:

张艺琼, 女, 博士学位, 讲师

研究方向: 篮球教学与训练, 高等体育教育

邮箱: zhangyiqiong@fudan.edu.cn

主讲教师简介:

同上

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排 (具体到每节课内容)

周次	教学内容
第 1 周	体育科研方法概述 1
第 2 周	体育科研方法概述 2
第 3 周	选题 1
第 4 周	选题 2
第 5 周	研究设计 1
第 6 周	研究设计 2
第 7 周	研究设计 3
第 8 周	研究设计 4
第 9 周	文献法
第 10 周	观察法
第 11 周	调查法
第 12 周	实验法
第 13 周	研究资料的整理与分析
第 14 周	研究论文的撰写与评价
第 15 周	体育科学研究者的科学素养
第 16 周	答疑

第 17 周	考试
第 18 周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

- (一)、分小组完成问卷设计、实地调研等。
- (二)、分小组完成研究设计的互评。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为考试科目，课程成绩由平时成绩和期末考成绩。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70%。平时成绩的考核包括课堂提问 10%，考勤 10%，课后作业 10%。期末考成绩的考核采用闭卷考试。采用等级制进行成绩评定。

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	《体育科学研究方法：体育教育、运动训练方向》	体育科学研究方法编写组	9787564414122	2014 年 9 月	北京体育大学出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

1. 《体育科学研究方法》张力为，高等教育出版社，2019 年。ISBN：9787040112146.
2. 《体育科学研究方法》（第三版）黄汉升，高等教育出版社，2015 年。ISBN：9787040445558.

(三) 专业核心课程

运动训练学

程代码	PEDU130007						
中文名称	运动训练学						
英文名称	Sports Training Science						
学分数	2	实验(含上机)学分	0	实践学分	0	含美育学分	0
周课时	2	周数	18	总课时	36	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文或英文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业: <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业: <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>学生通过学习《运动训练学》，使学生能够了解和掌握运动训练中的运动科学基础理论和方法，掌握运动训练的基本内容、规律、原则、手段、方法、负荷安排等科学理论基础知识，能够将运动训练的理论与方法运用到不同专项的运动训练、体育教学、大众健身的实践中去。培养学生对运动训练学的兴趣，培养学生艰苦奋斗、吃苦耐劳、三从一大的训练品质；培养学生独立从事运动训练科学研究的能力。</p>						
基本内容简介	<p>运动训练学是研究运动训练规律以及有效组织训练行为的科学，是体育学理论体系中重要的核心学科之一，运动训练理论与方法不仅能够指导竞技选手科学训练，同时对大众健身、体育教学、康复休闲等活动，都有着重要的指导意义和实用价值。该课程论述了运动训练的原则、内容、方法、负荷与安排等基本理论问题。通过本课程的学习，能够帮助学生了解和掌握运动训练学的科学理论与方法，本课程为运动训练专业的专业核心课程，授课对象为运动训练专业的四年制本科学生。</p>						
基本要求:	<p>掌握基本运动训练理论知识，能够理论联系实际。</p>						
授课方式:	<p>讲授为主</p>						
课程负责人简介:	<p>杨至刚，体育教育训练学博士，复旦大学体育教学部教师，yangzhigang@fudan.edu.cn。</p>						

主讲教师简介：杨至刚，体育教育训练学博士，复旦大学体育教学部教师， yangzhigang@fudan.edu.cn。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
杨至刚	男	副教授（教学为主型）	体育教学部	主讲

教学内容安排（具体到每节课内容）：

- 第1周 运动训练与运动训练学；不同层级的运动训练理论体系。
- 第2周 运动训练构成要素的理论体系。
- 第3周 运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律；基与辩证协同思想的运动训练原则体系；导向激励与健康保障训练原则。
- 第4周 竞技需要与区别对待原则；系统持续与周期安排训练原则；适宜负荷与适时恢复训练原则。
- 第5周 运动员竞技体能的内涵；运动员竞技体能的构成要素。
- 第6周 运动员技术能力构成要素；运动员技术能力训练方法。
- 第7周 运动员战术能力及其训练；运动员心理能力。
- 第8周 运动员心理能力训练方法；运动员知识能力及其训练方法。
- 第9周 运动训练方法概述；运动训练控制方法。
- 第10周 操作性训练方法；运动训练基本手段。
- 第11周 运动训练负荷概述；运动训练负荷的设计基础；运动训练负荷的设计与安排。
- 第12周 运动训练负荷的监控与评定；运动训练负荷的项群特征。
- 第13周 运动训练过程的基本构架；制订训练计划的必要性与认知要点；全程性多年训练计划的制订；区间性多年训练计划的制订。
- 第14周 年度训练计划的制订；大周期训练计划的制订；周训练计划的制订；课训练计划的制订；运动训练过程的调控。
- 第15周 教练员的认知；教练员的执教；教练员的知识与能力；教练员的领导行为。
- 第16周 考试
- 第17周 阅卷
- 第18周 机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

根据章节内容要求选择不同的讨论主题，根据主题进行小论文的撰写并且进行分组讨论。

如需配备助教，注明助教工作内容：

助教：协助完成平时作业检查，资料收集与整理。

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为考试科目，课程成绩由平时成绩和期末考成绩。其比例为平时成绩占 30 %，期末考成绩占 70 %。平时成绩的考核包括课堂提问 10%，考勤及课堂纪律 10%，平时作业 10%。期末考成绩的考核采用闭卷考试。采用等级制进行成绩评定。

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	运动训练学	田麦久	9787 0404 7386 5	2017. 4	高等教育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input checked="" type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

运动训练学，田麦久主编，人民体育出版社，2000，9787500919919。

体育竞赛学

课程代码	PEDU130008						
中文名称	体育竞赛学						
英文名称	Sports Competition Science						
学分数	2	实验(含上机)学分	0	实践学分	1	含美育学分	0
周课时	2	周数	18	总课时	36	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业: <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业: <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>《体育竞赛学》旨在让学生了解体育竞赛制度、方法,掌握部分运动项目竞赛的设计和运行组织,理解运动员、教练员与体育竞赛间的关系,了解体育竞赛相关行为与控制策略,掌握竞技参赛过程管理的原则与方法。培养学生运用所学知识去分析和解决体育竞赛实际问题的能力。通过学习学生可达到:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解体育竞赛的价值、原理与原则,理解单项与大型综合性体育竞赛组织机构的特征,掌握体育竞赛设计、申办、计划、赛制与编排的过程、策略与方法。 2. 了解运动员、教练员的角色、职责与素养,掌握体育竞赛行为及其控制一般采用的方法,了解体育观众观赛行为的规范以及裁判员、志愿者在体育竞赛中的作用。 3. 了解不同运动项目的竞赛特征,能够设计体育竞赛的组织机构、规则制度、场地与器材、竞赛方法,掌握竞赛人员及其纪律管理的内容与方法。 4. 基本掌握体育竞赛的规程、日程安排以及竞赛的一般流程组织与设计的方法。 5. 能够设计体育竞赛总体方案,掌握运动竞赛过程中的组织细节,具备从事某一类运动项目体育竞赛能力。 						
基本内容简介	<p>本课程主要是讲述:(1)体育竞赛的价值、原理与原则;(2)单项与大型综合性体育竞赛组织机构的特征;(3)体育竞赛设计、申办、计划、赛制与编排的过程、策略与方法,主要讨论体育竞赛学的实际应用。</p> <p>本课程共计36学时,在运动训练专业学生学习《运动训练学》、《体育教育学》,等课程后开始,《体育竞赛学》与上述课程有密不可分的关系,重点对体育竞赛的价值、原理与原则理论的研究,强调对体育竞赛学的实践应用,掌握体育竞赛的规程、日程安排以及竞赛的一般流程组织与设计的方法。课程考核方式是考试,主要对学生的学科理论知识、方法论的掌握和实践等进行考核。</p>						

基本要求:

本课程授课对象为运动训练专业全日制普通本科生，需修读 36 学时的课程并通过期末考试后，方能完成本课程。在运动训练专业学生学习《运动训练学》课程后开始，《体育竞赛学》与上述课程有密不可分的关系，建议先修读完成上述科目后，在第 2 学期修读本课程。

授课方式:

采用讲授为主的方式，以理论课为主，实践课为辅。理论课讲授体育竞赛的价值、原理与原则；单项与大型综合性体育竞赛组织机构的特征；体育竞赛设计、申办、计划、赛制与编排的过程、策略与方法，主要讨论体育竞赛学的实际应用。实践课培养学生实践操作能力，学会将理论应用于实践中。教学方法的运用应强调互动性和创新性，灵活地选择教学方式。从学生已有的知识经验和教学实际出发，创设真实的问题情境，引导学生运用《体育竞赛学》知识去分析和解决体育竞赛实际问题的能力。

课程负责人简介:

王恩锋，上海体育大学硕士研究生，2006 年就职于复旦大学体育教学部，讲授《运动训练学》、《篮球》、《手球》、《体育竞赛学》等课程，具有多年的教学实践经验。邮箱:Wef@fudan.edu.cn。

主讲教师简介:

王恩锋，上海体育大学硕士研究生，2006 年就职于复旦大学体育教学部，讲授《运动训练学》、《篮球》、《手球》、《体育竞赛学》等课程，具有多年的教学实践经验。邮箱:Wef@fudan.edu.cn。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
王恩锋	男	副教授（教学为主型）	体育教学部	课程主讲

教学内容安排（具体到每节课内容）:

周次	教学内容
----	------

第 1 周	<p>第一章 绪论</p> <p>第一节体育竞赛学研究的产生与发展及研究对象</p> <p>第二节体育竞赛学的研究方法和理论基础（特点）</p> <p>第三节体育竞赛的起源与发展</p> <p>第四节体育竞赛的社会价值及分类</p> <p>第二章 体育竞赛组织</p> <p>第一节体育竞赛组织概述</p> <p>第二节单项体育竞赛组织机构</p> <p>第三节大型综合性体育竞赛组织机构</p> <p>第三章 体育竞赛制度</p> <p>第一节竞赛规则</p> <p>第二节竞赛规程、竞赛日程和竞赛细则</p>	
第 2 周	<p>第四章 体育竞赛方法</p> <p>第一节体育竞赛设计</p> <p>第二节体育竞赛申办</p> <p>第三节体育竞赛计划</p>	
第 3 周	<p>第四章 体育竞赛方法</p> <p>第四节体育竞赛赛制</p> <p>第五节体育竞赛编排</p>	
第 4 周	<p>第五章 运动员、教练员与体育竞赛</p> <p>第一节运动员、教练员角色、职责与素养</p> <p>第二节体育竞赛行为及其控制</p> <p>第三节竞技参赛过程管理</p> <p>第六章 体育观众与竞赛</p> <p>第一节体育观众概述</p> <p>第二节体育观众服务</p> <p>第三节体育观众观赛行为规范</p> <p>第七章 裁判员、志愿者与体育竞赛</p> <p>第一节裁判员与体育竞赛</p> <p>第二节志愿者与体育竞赛</p>	
第 5 周	<p>第八章 篮球、足球、排球运动的竞赛设计与运行组织</p> <p>第一节篮球、足球、排球运动特征</p> <p>第二节篮球、足球、排球运动竞赛设计</p>	

第 6 周	第八章 篮球、足球、排球运动的竞赛设计与运行组织 第三节篮球、足球、排球运动竞赛运行组织 第九章 乒乓球、羽毛球、网球运动的竞赛设计与运行组织 第一节乒乓球、羽毛球、网球运动特征
第 7 周	实践一 运动员、教练员与体育竞赛 实践二 裁判员、志愿者与体育竞赛
第 8 周	第九章 乒乓球、羽毛球、网球运动的竞赛设计与运行组织 第二节乒乓球、羽毛球、网球运动竞赛设计 第三节乒乓球、羽毛球、网球运动竞赛运行组织
第 9 周	实践三 竞赛设计与运行组织
第 10 周	第十章 田径运动的竞赛设计与运行组织 第一节田径运动特征 第二节田径运动竞赛设计
第 11 周	第十章 田径运动的竞赛设计与运行组织 第三节田径运动竞赛运行组织
第 12 周	实践三 竞赛设计与运行组织
第 13 周	实践三 竞赛设计与运行组织
第 14 周	实践三 竞赛设计与运行组织 设计一份校运会或单项体育赛事的竞赛手册
第 15 周	第十一章 体育竞赛后勤保障 第一节体育赛事的接待服务 第二节体育赛事的安全保。 第三节体育赛事的其他保障工作 第十二章 群众性体育竞赛的管理 第一节群众性体育竞赛的意义 第二节群众性体育的目的 第三节群众性体育竞赛组织管理的原则
第 16 周	课程考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

1. 通过小组合作学习，培养学生的合作能力、语言表达能力、解决问题能力、情感交流能力、逻辑推理能力。

2. 通过课堂汇报和课堂讨论，强化知识应用意识，发展学生的课堂教学能力和反思能力。从中培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 探究意识。

3. 通过练习法、作业法、项目教学法，驱动学生主动运用所学知识完成所布置任务，培养学生自主学习能力。

如需配备助教，注明助教工作内容：

无

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为考试科目，课程成绩由平时成绩和期末考成绩。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70%。平时成绩的考核包括课堂提问 10%，考勤及课堂纪律 10%，实践报告 10%。期末考成绩的考核采用闭卷考试。

教材选用情况：

是否使用教材：是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	体育竞赛学	王家宏	978-7-04-051379-0	2019 年 4 月	高度教育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

1. 《运动竞赛学》 刘建和，杨成波编，高等教育出版社，2019 年。
2. 《运动竞赛学》 刘建和编，人民体育出版社，2008 年。
3. 《运动竞赛理论与方法研究》 王蒲编，人民体育出版社，2008 年。
4. 《体育竞赛组织与管理》 史国生、邹国忠编，南京师范大学出版社，2008 年。
5. 《体育竞赛组织编排》 张孝平 主编，北京体育大学出版社，2008 年。

运动技能学习与控制

课程代码	PEDU130009						
中文名称	运动技能学习与控制						
英文名称	Motor Learning and Control						
学分数	2	实验（含上机）学分	0	实践学分	0	含美育学分	0
周课时	2	周数	18	总课时	36	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>1. 本课程旨在向学生介绍某项运动技能的学习过程中，有哪些影响因素，这些影响因素又是如何作用于运动技能的学习过程，以及通过科学方法对这些影响因素进行高度总结和凝练形成的，用以指导运动技能学习实践的相关理论知识。</p> <p>2. 本课程能够提高学生理论联系实际的能力。“教学相长”才能促进教学和教练能力的提高。首先，学生们通过对运动技能学习与控制理论知识的学习，了解到本理论是来自于教学训练实践，是实践经验的总结和规律的概括。其次，学生们将所学知识在实践中加以应用和验证，提高对理论知识的理解能力，实践反馈理论，理论指导实践。</p> <p>3. 本课程能够培养学生的创新意识，提高学生的创新能力。“教无定法”是教学能力的体现，学生们在实践中应用运动技能学习与控制的理论知识，但是又不拘泥于书中所学，而是以其为基础，结合自己的专项能力，创造性的运用各种练习方法和手段，提高动作技能的学习效果。</p>						
基本内容简介	<p>运动技能学习与控制是源于心理学的一门分支学科，是一门应用性很强的学科，和运动训练学一样来源于运动训练实践。运动训练学是宏观层面的科学基础，运动技能学习与控制是微观层面的理论依据。本课程的主要内容有运动技能概述，运动认知与决策，注意与唤醒，运动技能的闭合与开放环路控制，简单动作和复杂动作的控制，运动技能的指导与示范，运动技能练习的安排，追加反馈与运动技能学习，个体差异等。</p>						
基本要求：	<p>1 通过这门课的学习了解运动技能是如何控制的，中枢神经是如何组织起来的，动作是如何习得的，有哪些规律可循；2 按要求完成课后作业、实践学习等。</p>						
授课方式：	<p>讲授为主</p> <p>本课程授课方式以现场教学为主要形式，包括 28 学时理论课教学，其余在专业场地开展 8 学时</p>						

实践教学。

课程负责人简介：

张艺琼，女，博士学位，讲师

研究方向：篮球教学与训练、高等体育教育

邮箱：zhangyiqiong@fudan.edu.cn

主讲教师简介：

同上

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排（具体到每节课内容）

周次	教学内容
第1周	动作科学知识体系概述
第2周	先天能力与动作技能
第3周	信息处理与动作决定
第4周	感觉与动作表现
第5周	动作的视觉控制
第6周	动作产生与动作程序
第7周	动作控制与准确性原理
第8周	动作学习准备与过程
第9周	动作学习中的练习结构
第10周	动作学习中的练习结构
第11周	动作学习实践反馈技术
第12周	动作学习实践反馈技术
第13周	动作学习实践指导技术
第14周	动作学习实践指导技术
第15周	动作学习评价技术
第16周	动作学习评价技术
第17周	考试
第18周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

- (一)、分小组进行主项目的指导与非主项目的学习。
- (二)、分项目、分小组实践运动技能学习与控制的主要理论。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为考试科目，课程成绩由平时成绩和期末考成绩。其比例为平时成绩占 50%，期考成绩占 50%。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期考成绩的考核采用闭卷考试。

本课程成绩采用等级制，评价内容及评分标准如下：

(一) 平时成绩(50%)

内容：1、考勤 10%

2、课堂提问 10%

3、作业完成情况 30%

(二) 期末成绩(50%)

试卷满分为 100 分，最后折算占比 50%。

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	动作学习与控制	张英波	9787810519892	2014 年 9 月	北京体育大学出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材

						<input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 其他
--	--	--	--	--	--	---	-----------------------------

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

1. 张英波、夏忠梁编，《动作学习与控制》，北京科学技术出版社，2019，ISBN：9787530497579
2. 王树明编，《运动技能学习与控制》，高等教育出版社，2018，ISBN：9787040493573
3. Richard A. Magill 著，张忠秋等译，《运动技能学习与控制（第七版）》，中国轻工业出版社，2006，ISBN：9787501951239

体能训练理论与方法

课程代码	PEDU130010						
中文名称	体能训练理论与方法						
英文名称	Theory and Method of Strength and Conditioning						
学分数	2	实验(含上机)学分	0	实践学分	1	含美育学分	0
周课时	2	周数	18	总课时	36	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文或英文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心 <input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业: <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶				
	<input type="checkbox"/> 大类基础 <input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业: <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修				
教学目的	<p>学生通过学习《体能训练理论与方法》，使学生能够了解和掌握体能训练的中的运动科学基础理论和体能训练基础理论，掌握体能训练的内容、原则、手段、方法等科学理论基础知识。掌握和提高体能训练的基本实践操作能力，能够把体能训练的理论知识运用到不同专项体能、大众健康体能以及体育教学中去。培养学生对体能训练的兴趣，提高学生把基本体能训练方法与理念融合到不同项群和项目中的能力，培养学生艰苦奋斗、吃苦耐劳、三从一大的训练品质；培养学生独立进行体能训练科学研究的能力。</p>						
基本内容简介	<p>体能训练是运动科学理论和竞技运动训练实践高度融合的应用型学科，构架运动科学和训练实践的桥梁是实现体能训练系统化、科学化的重要依托。体能训练能够为技战术的提供有效支撑，全面提升运动员的竞技表现。通过本课程的学习，能够帮助学生了解和掌握体能训练的科学理论与方法，本课程为运动训练专业的专业核心课程，授课对象为运动训练专业的四年制本科学生。</p>						
基本要求:							
掌握基本体能训练理论知识和方法，能够理论联系实际。							
授课方式:							
讲授为主							
课程负责人简介: 杨至刚，体育教育训练学博士，复旦大学体育教学部教师， yangzhigang@fudan.edu.cn。							

主讲教师简介：杨至刚，体育教育训练学博士，复旦大学体育教学部教师，yangzhigang@fudan.edu.cn。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
杨至刚	男	副教授（教学为主型）	体育教学部	主讲

教学内容安排（具体到每节课内容）：

- 第1周 体能训练概述：体能训练的概念、分类和价值；体能训练的形成与发展。
- 第2周 体能训练的神经肌肉基础；体能训练中的能量供应；
- 第3周 有氧训练和无氧训练的适应；人体骨骼肌的生物力学；人体运动器官、系统整体生物力学特征；力量训练的生物力学基础。
- 第4周 平衡与稳定性训练的生物学基础；柔韧性训练的生物学基础；生理生化训练监控与体能的的关系。
- 第5周 常用的生理生化监控指标和应用；生理生化监控指标的应用要求；运动能力测试概述。
- 第6周 运动能力测试方法。
- 第7周 体能训练计划制订的原则；体能训练过程遵循的原则；诊断体能恢复的原则。
- 第8周 力量训练概述；力量训练的方法。
- 第9周 快速伸缩复合训练概述；快速伸缩复合训练前评估；快速伸缩复合训练方案；儿童青少年快速伸缩复合训练。
- 第10周 速度训练概述；速度训练的方法。
- 第11周 灵敏训练的概述；灵敏训练的方法。
- 第12周 核心训练概述；核心训练的方法。
- 第13周 热身概述；柔韧性概述。
- 第14周 热身与柔韧性训练的方法；体育医务团队成员与职责。
- 第15周 体能训练中的运动伤害风险与管理策略；体能训练运动伤害的类型与处理。
- 第16周 考试
- 第17周 阅卷
- 第18周 机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

根据章节内容要求选择不同的讨论主题，根据主题进行小论文的撰写并且进行分组讨论。

如需配备助教，注明助教工作内容：

助教：协助完成平时作业检查，资料收集与整理。

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为考试科目，课程成绩由平时成绩和期末考成绩。其比例为平时成绩占 30 %，期末考成绩占 70 %。平时成绩的考核包括课堂提问 10%，考勤及课堂纪律 10%，平时作业 10%。期末考成绩的考核采用闭卷考试。采用等级制进行成绩评定。

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	体能训练理论与方法	国家体育总局科教司组编	9787040544725	2020. 9	高等教育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input checked="" type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

(1)《NSCA-CSCS 美国国家体能协会体能教练认证指南》（第 4 版），格雷戈里·贝特森，人民邮电出版社，2021 年 4 月，ISBN：9787115555458。

(2)《ACSM 体能训练概论》，尼古拉斯·拉塔美斯，人民卫生出版社，2018. 12，ISBN：9787117241281。

排球专项教学训练理论与实践

课程代码	PEDU130011、PEDU130012、PEDU130013、PEDU130014、PEDU130015、PEDU130016、PEDU130017						
中文名称	排球专项教学训练理论与实践一、排球专项教学训练理论与实践二 排球专项教学训练理论与实践三、排球专项教学训练理论与实践四 排球专项教学训练理论与实践五、排球专项教学训练理论与实践六 排球专项教学训练理论与实践七						
英文名称	Theory and Practice of Volleyball Teaching and Training I Theory and Practice of Volleyball Teaching and Training II Theory and Practice of Volleyball Teaching and Training III Theory and Practice of Volleyball Teaching and Training IV Theory and Practice of Volleyball Teaching and Training V Theory and Practice of Volleyball Teaching and Training VI Theory and Practice of Volleyball Teaching and Training VII						
学分数	5	实验(含上机)学分	0	实践学分	5	含美育学分	0
周课时	10	周数	18	总课时	180	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业: <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业: <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>(一) 认知目标</p> <p>全面系统地学习, 了解和掌握排球运动基本理论、基本规律和排球运动的发展态势。</p> <p>(二) 技能(能力)目标</p> <p>较全面地掌握排球运动基本技术、战术及技能, 达到排球一级以上运动员水平; 培养学生具备从事排球教学与业余训练能力, 竞赛组织与裁判的工作力, 裁判达到二级标准或二级水平; 培养学生分析和解决问题能力、表达能力以及写作能力; 掌握排球科学研究方法, 具备独立撰写科研论文能力。</p> <p>(三) 情感目标</p> <p>热爱排球运动, 培养学生自主学习、团结协作、刻苦训练、勇于拼搏和为排球教学事业奋斗的事业心和敬业精神。</p>						

基本内容简介	通过教学与训练使学生具备基本的排球教学训练、理论研究和指导社会排球活动的的能力，做到能示范、会讲解、能组织教学及组织基层比赛和承担裁判工作；培养学生团结合作、勇于拼搏的精神，同时也为学生以后的就业打下坚实的基础，培养出适合我国现代化社会主义下排球专业化的本科专业性应用型人才。
---------------	--

基本要求：

掌握排球基本理论，提高排球专项技术，掌握一定排球竞赛组织与裁判的工作能力。

授课方式：讲授为主

建议优先在邯郸校区正大体育馆和北区体育馆开设本课程，原因在于邯郸校区南区体育中心已基本具备教学条件。

本课程授课方式以现场教学为主要形式，每学期包括 6-8 学时理论课教学，其余教学均在专业场地开展实践教学。教学时教师要注意以下事项：

- （一）安全第一原则，重视安全教育，结合教学环境特点，科学安排教学，减少伤病发生。
- （二）在教学过程中，教师要认真钻研教材和教法，提倡创新，根据排球运动的特点采用多种教学法及手段调动学生学习积极性。
- （三）动作要领提倡用通俗易懂的口号。
- （四）充分发挥学生的主观能动性。
- （五）加强学生的团队意识，更高、更快、更强、更团结。

课程负责人简介：

丁毅 男 讲师 排球国家级运动健将
 研究方向：体育教育与运动训练方向
 邮箱：dingyi@fudan.edu.cn

主讲教师简介：

同上

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
刘挺	男	讲师	体育教学部	实践教学
盛珍珍	女	讲师	体育教学部	实践教学

教学内容安排（具体到每节课内容）

一、第一学期

周次	教学内容
第 1 周	1 复习传垫球基本技术。 2 传、垫球串连练习。 3 复习 4 号位扣球技术（扣传球）。 4 体能恢复性练习。 5 教学比赛。
第 2 周	1 巩固传、垫球技术。 2 复习 4 号位扣球技术。 3 复习上手大力发球技术。 4 体能恢复性练习。 5 教学比赛。
第 3 周	1 巩固传、垫、扣、防各项基本技术。 2 打防练习。 3 学习中二传进攻阵形及其打法。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 4 周	1 打防练习。 2 复习防守垫球技术（接发球）。 3 熟练 4、2 号位扣球技术。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 5 周	1 打防练习。 2 熟练 4、3、2 号位扣球技术。 3 复习双人拦网下“边跟进”防守战术。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 6 周	1 复习跳传球技术。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 4、3 号位连续扣球练习。 5 体能提升训练。 6 友谊赛。

第 7 周	1 教学实践：比赛。 2 理论课：排球运动概述 1。
第 8 周	1 学习防守前扑垫球技术。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 熟练上手发球技术。 5 连续“边一二”进攻练习。 6 教学比赛。
第 9 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术 3 教学比赛。 4 体能强化训练。
第 10 周	教学实践：比赛。
第 11 周	教学实践：比赛。
第 12 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术 3 教学比赛。 4 赛后体能恢复训练。
第 13 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 3 人防调扣串连练习。 4 赛后体能恢复训练。 5 教学比赛。
第 14 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术 3 教学比赛。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 15 周	1 复习考试项目。 2 理论课：排球运动概述 2。
第 16 周	专项考试
第 17 周	机 动
第 18 周	机 动

二、第二学期

周次	教学内容
第 1 周	1 复习传垫球技术。 2 打防练习。 3 复习 4、3、2 号位扣球技术。 4 体能恢复性练习。 5 教学比赛。
第 2 周	1 打防练习。 2 复习单人拦网技术及 4、3 号位扣球技术。 3 复习发球技术及接发球。 4 体能恢复性练习 5 教学比赛。
第 3 周	1 打防练习。 2 复习防守垫球技术（接发球）。 3 熟练 4、2 号位扣球技术。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 4 周	1 复习传垫球基本技术。 2 传、垫球串连练习。 3 复习 4 号位扣球技术（扣传球）。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 5 周	1 巩固传、垫、扣、防各项基本技术。 2 学习中二传进攻阵形及其打法。 3 身体训练。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 6 周	1 巩固传、垫、扣、防各项基本技术。 2 学习单人拦网技术。 3 复习中二传进攻阵形及其打法。 4 学习“W”五人接发球阵形。 5 体能提升训练。 6 友谊赛。
第 7 周	1 教学实践：比赛。 2 理论课：排球技术分析。

第 8 周	1 二人扣防调练习。 2 2 号位多球扣球练习。 3 接发球及进攻串连练习。 4 熟练上手发球技术。 5 连续“边一二”进攻练习。 6 教学比赛。
第 9 周	1 多人扣防调练习。 2 4、2 号位接发球进攻练习。 3 教学比赛。 4 体能强化训练。
第 10 周	教学实践：比赛。
第 11 周	教学实践：比赛。
第 12 周	1 二人扣防调练习。 2 4、2 号位扣拦练习。 3 复习 3 号位扣一般高球技术。 4 复习发球技术。 5 赛后体能恢复训练。
第 13 周	1 复习传、垫、扣、防各项基本技术。 2 复习各位置扣球技术。 3 初步介绍比赛规则。 4 赛后体能恢复训练。 5 教学比赛。
第 14 周	1 复习传、垫、扣、防各项基本技术。 2 复习各位置扣球技术。 3 复习单人拦网下防守阵形及其打法。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 15 周	1 复习考试项目。 2 理论课：排球技术分析 2。
第 16 周	专项考试
第 17 周	机 动
第 18 周	机 动

三、第三学期

周次	教学内容
----	------

第 1 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 复习传、垫、扣、防各项基本技术。 2 三人防调技术。 3 复习各位置扣球技术。 4 体能恢复性练习。 5 教学比赛。
第 2 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 打防练习。 2 复习单人拦网技术及 4、3 号位扣球技术。 3 复习发球技术及接发球。 4 体能恢复性练习 5 教学比赛。
第 3 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 打防练习。 2 复习防守垫球技术（连续接扣球）。 3 复习二传球技术 4 熟练 4、3 号位扣球技术。 5 身体训练。 6 教学比赛。
第 4 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 巩固提高扣、防、调串连能力。 2 复习各位置扣球技术。 3 单人拦 3 号位进攻及后排防守配合练习。 4 体能提高训练。 5 教学比赛。
第 5 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 打防练习。 2 熟练 4、3、2 号位扣球技术。 3 复习双人拦网下“边跟进”防守战术。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 6 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 复习跳传球技术。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 4、3 号位连续扣球练习。 5 体能提升训练。 6 友谊赛。
第 7 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 教学实践：比赛。 2 理论课：排球训练。

第 8 周	1 学习防守前扑垫球技术。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 熟练上手发球技术。 5 连续“边一二”进攻练习。 6 教学比赛
第 9 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 教学比赛。 4 体能强化训练。
第 10 周	教学实践：比赛。
第 11 周	教学实践：比赛。
第 12 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 教学比赛。 4 赛后体能恢复训练。
第 13 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 3 人防调扣串连练习。 4 赛后体能恢复训练。 5 教学比赛
第 14 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术 3 教学比赛。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 15 周	1 复习考试项目。 2 理论课：排球训练 2。
第 16 周	专项考试
第 17 周	机 动
第 18 周	机 动
四、第四学期	
周次	教学内容

第 1 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 复习传垫球技术。 2 打防练习。 3 复习 4、3、2 号位扣球技术。 4 体能恢复性练习。 5 教学比赛
第 2 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 打防练习。 2 复习单人拦网技术及 4、3 号位扣球技术。 3 复习发球技术及接发球。 4 体能恢复性练习 5 教学比赛。
第 3 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 学生实习准备活动部分。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 网上一对一攻拦练习。 5 身体训练。
第 4 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 二人扣防调练习。 2 4、2 号位扣拦练习。 3 复习 3 号位扣一般高球技术。 4 复习发球技术。 5 赛前体能储备训练。
第 5 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 学生实习准备活动部分。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 身体训练。 5 教学比赛
第 6 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 复习跳传球技术。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 4、3 号位连续扣球练习。 5 体能提升训练 6 友谊赛
第 7 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 教学实践：比赛。 2 理论课：排球教学。
第 8 周	<ul style="list-style-type: none"> 1 学习背传球技术。

	2 打防练习。 3 熟练 4、3 号位扣球技术及拦防配合防守练习。 4 连续“边一二”进攻练习。 5 教学比赛 6 体能强化训练
第 9 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术 3 教学比赛。 4 体能强化训练。
第 10 周	教学实践：比赛。
第 11 周	教学实践：比赛。
第 12 周	1 打防练习及复习上挡球技术。 2 扣球练习。 3 发球练习。 4 赛后体能恢复训练。
第 13 周	1 侧倒垫球技术练习。 2 打防练习。 3 划分专位，讲解换位战术。 4 根据各专位进行扣球训练。 5 赛后体能恢复训练。
第 14 周	1 打防练习。 2 扣球技术复习。 3 分专位前排防守练习。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 15 周	1 复习考试项目。 2 理论课：排球教学 2。
第 16 周	专项考试
第 17 周	机 动
第 18 周	机 动

五、第五学期

周次	教学内容
第 1 周	1 打防练习。

	<p>2 熟练 4、3、2 号位扣球技术，复习 4 号位平拉开战术。</p> <p>3 身体训练。</p> <p>4 体能恢复性练习。</p>
第 2 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 熟练 4、3、2 号位扣球技术。</p> <p>3 学习后排插上进攻战术。</p> <p>4 二传练习。</p> <p>5 体能恢复性练习</p>
第 3 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 熟练前排扣球技术。</p> <p>3 复习后排进攻技术。</p> <p>4 身体训练。</p> <p>5 教学比赛。</p>
第 4 周	<p>1 传垫球基本功训练</p> <p>2 打防串联基本功训练。</p> <p>3 前排扣球基本功训练。</p> <p>4 练习三人接发球阵形。</p> <p>5 体能提升训练。</p> <p>6 友谊赛。</p>
第 5 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 熟练扣球技术。</p> <p>3 前排进攻战术练习。</p> <p>4 单人多球扣球训练。</p> <p>5 身体训练。</p> <p>6 教学比赛</p>
第 6 周	<p>1 复习跳传球技术。</p> <p>2 打防练习。</p> <p>3 熟练扣球技术。</p> <p>4 4、3 号位连续扣球练习。</p> <p>5 体能提升训练。</p> <p>6 友谊赛。</p>
第 7 周	<p>1 教学实践：比赛。</p> <p>2 理论课：比赛临场指导。</p>
第 8 周	<p>1 打防练习。</p>

	2 熟练扣球技术。 3 后排进攻战术练习。 4 前排 3 点多球扣球训练。 5 连续“边一二”进攻练习。 6 教学比赛
第 9 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术 3 教学比赛。 4 体能强化训练。
第 10 周	教学实践：比赛。
第 11 周	教学实践：比赛。
第 12 周	1 传、垫球基本功训练。 2 打防串联基本功训练。 3 扣球基本功训练。 4 拦网基本功练习。 5 赛后体能恢复训练。
第 13 周	1 传垫球基本功训练 2 打防串联基本功训练。 3 扣球基本功训练。 4 发球基本功练习。 5 赛后体能恢复训练。
第 14 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术 3 教学比赛。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 15 周	1 复习考试项目。 2 理论课：比赛临场指导 2。
第 16 周	专项考试
第 17 周	机 动
第 18 周	机 动

六、第六学期

周次	教学内容
----	------

第 1 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 复习双人人拦网技术及 4、3、2 号位扣球技术。</p> <p>3 复习发球技术及接发球。</p> <p>4 体能恢复性练习。</p> <p>5 教学比赛。</p>
第 2 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 熟练各位置扣球技术。</p> <p>3 复习双人人拦网下防守阵形及其打法。</p> <p>4 体能恢复性练习。</p> <p>5 教学比赛。</p>
第 3 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 熟练 4、3、2 号位扣球技术。</p> <p>3 复习上手大力发球技术。</p> <p>4 身体训练。</p> <p>5 教学比赛。</p>
第 4 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 介绍高压吊球技术。</p> <p>3 熟练扣球技术。</p> <p>4 身体训练。</p> <p>5 教学比赛。</p>
第 5 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 熟练扣球技术。</p> <p>3 单人防、扣串连练习。</p> <p>4 身体训练。</p> <p>5 教学比赛。</p>
第 6 周	<p>1 打防练习。</p> <p>2 熟练扣球技术。</p> <p>3 双人互调防守练习。</p> <p>4 4、3 号位连续扣球练习。</p> <p>5 体能提升训练。</p> <p>6 友谊赛</p>
第 7 周	<p>1 教学实践：比赛。</p> <p>2 理论课：排球技术统计。</p>

第 8 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 连续“边二传”进攻练习。 4 熟练上手发球技术。 5 连续“边一二”进攻练习。 6 教学比赛
第 9 周	1 打防练习，复习防守前扑垫球技术。 2 熟练扣球技术。 3 双人互调接发球练习。 4 教学比赛。 5 体能强化训练。
第 10 周	教学实践：比赛。
第 11 周	教学实践：比赛。
第 12 周	1 学生实习准备活动部分。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 赛后体能恢复训练。
第 13 周	1 学生实习准备活动部分。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 网上攻拦练习。 5 熟练上手发球技术。 6 赛后体能恢复训练。
第 14 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 四对四攻防练习。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 15 周	1 复习考试项目。 2 理论课：排球技术统计 2。
第 16 周	专项考试
第 17 周	机 动
第 18 周	机 动

七、第七学期

周次	教学内容
第 1 周	1 复习传垫球技术。 2 打防练习。 3 复习 4、3、2 号位扣球技术。 4 体能恢复性练习。 5 教学比赛。
第 2 周	1 学生实习准备活动部分。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 拦防配合练习。 5 体能恢复性练习
第 3 周	1 打防练习。 2 复习防守垫球技术（接发球）。 3 熟练 4、2 号位扣球技术。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 4 周	1 二人扣防调练习。 2 2 号位多球扣球练习。 3 接发球及进攻串连练习。 4 熟练上手发球技术。 5 连续“边一二”进攻练习。
第 5 周	1 打防练习。 2 熟练 4、3、2 号位扣球技术。 3 复习双人拦网下“边跟进”防守战术。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 6 周	1 复习跳传球技术。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 4、3 号位连续扣球练习。 5 体能提升训练。 6 友谊赛。
第 7 周	1 教学实践：比赛。 2 理论课：裁判法。

第 8 周	1 学习防守前扑垫球技术。 2 打防练习。 3 熟练扣球技术。 4 熟练上手发球技术。 5 连续“边一二”进攻练习。 6 教学比赛。
第 9 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 教学比赛。 4 体能强化训练。
第 10 周	教学实践：比赛。
第 11 周	教学实践：比赛。
第 12 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 四对四攻防练习。 4 赛后体能恢复训练。
第 13 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 3 人防调扣串连练习。 4 赛后体能恢复训练。 5 教学比赛。
第 14 周	1 打防练习。 2 熟练扣球技术。 3 6 人站位防守练习。 4 身体训练。 5 教学比赛。
第 15 周	1 复习考试项目。 2 理论课：竞赛组织与编排。
第十 16 周	专项考试
第 17 周	机 动
第 18 周	机 动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

（一）、课内外讨论，理论课上小组汇报；

(二)、联系上海市校园排球联盟，邀请联盟专家进行讲座，组织学生参观上海市、全国大学生排球比赛。

(三)、组织学生自愿参加排球裁判员证书考核、教师资格证考核等。

如需配备助教，注明助教工作内容：

无

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

考核方式：本课程为专业核心课，课程成绩采用等级制，由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70%。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。

考核评分：

各学期考核方式、内容和比例（%）

考核方式	内 容	比例		
		第 1-4 学期	第 5-6 学期	第 7 学期
平时考查 (过程性评价)	能 力	10	10	10
	出勤表现	10	10	10
	课后作业	10	10	10
结束考试	理 论	10	30	30
	实 践 (技 术) (比 赛)	50	30	40
	体 能	10	10	0
总 计		100	100	100

(一) 排球专项理论与实践一考核内容、方法与标准

1. 平时 30%

出勤、训练表现、为集体服务等，课后作业。

2. 理论 10%

考试内容与范围：训练计划安排。

考试形式：笔试。

3. 比赛成绩 20%

教学实践：比赛。

4. 专项技术 30%

(1) 技术评价 15%

1) 顺网正面二传 5分

方法：被技评者站于2-3号位之间二传位置，6号位垫起一传后，由被技评队员将球二传至4号位。

技评要点：传球手型，击球点，身体协调用力，传球效果。

2) 上手飘球或旋转球 10分

方法：被技评者站在发球区发正面上手飘球或旋转球。

技评要点：抛球，挥臂动作，击球手法，球的性能。

(2) 达标 15分

2号位一般扣球

方法：二传手站于2-3号位之间，将达标者自传的一传球传到2号位，达标队员扣2号位斜线球5个。

评分标准：将球扣入规定区（图1），并有一定力量为好球，每球得2分或3分。最高分为15分。

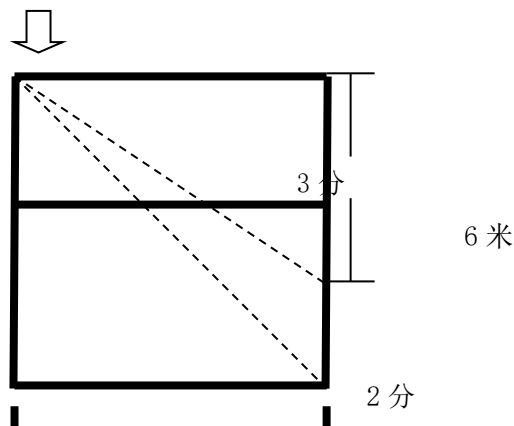


图 1

5. 体能 10%

立定三级蛙跳 10分

评分标准：立定三级蛙跳（米）

得分	成绩	
	男	女
10	9.1	7.5
9	8.8	7.2
8	8.6	7.0
7	8.3	6.7
6	8.1	6.5
5	7.8	6.2
4	7.6	6.0
3	7.3	5.7
2	7.1	5.5
1	6.8	5.2
0	6.6	5.0

（二）排球专项理论与实践二考核内容、方法与标准

1. 平时 30%

出勤、训练表现、为集体服务等，课后作业。

2. 理论 10%

考试内容与范围：训练计划安排。

考试形式：笔试。

3. 比赛成绩 20%

教学实践：比赛。

4. 专项技术 30%

（1）技术评价 15%

4 号位强攻（斜线）

方法：二传队员站于 2-3 号位之间，将被技评者自传的一传球传向 4 号位，被技评者进行 4 号位强攻。

技评要点：助跑，起跳（时机、起跳点），全身协调用力，扣球效果。

（2）达标 15 分

4 号位强攻（直、斜线）

方法：二传手站于 2-3 号位之间，将 6 号位垫起的一传传向 4 号位，达标队员强攻扣 4 号位直、斜线球各 5 个。如二传球不好可以不扣；二传好球但未扣作扣球失误。

评分标准：

将球扣入球场规定区域（图 2），并有一定的力量为好球，每球得 1 分或 1.5 分。未将球扣入球

场规定区域或扣球失误不得分。最高分为 10 分。

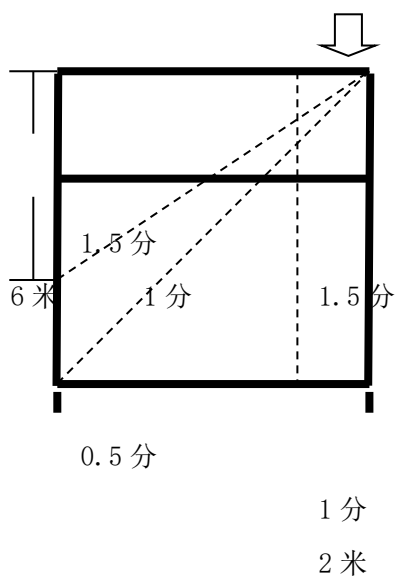


图 2

5. 体能 10%

36 米移动 10 分

评分标准：36 米移动（秒）

得分	成绩	
	男	女
10	11"00	11"60
9	11"30	11"90
8	11"50	12"20
7	11"80	12"40
6	12"00	12"60
5	12"30	12"80
4	12"50	13"10
3	12"80	13"40
2	13"00	13"60
1	13"20	13"80
0	13"50	14"10

（三）排球专项理论与实践三考核内容、方法与标准

1. 平时 30%

出勤、训练表现、为集体服务等，课后作业。

2. 理论 10%

考试内容与范围：教案撰写。

考试形式：笔试。

3. 比赛成绩 20%

教学实践：比赛。

4. 专项技术 30%

(1) 技评 15分

3号位扣半快球（转体或转腕） 15分

方法：被技评者自传一传给位于2-3号位之间的二传手，扣半快球。

技评要点：助跑，起跳（时机、起跳点），转体或转腕动作，扣球力量和速度。

(2) 达标 15分

交叉扣球 15分

方法：6号位传一传，达标队员位于2号位扣交叉球5个。如二传传球不好可以不扣，二传好球未扣作扣球失误。

评分标准：将球扣入规定区域（图3），并有一定的力量为好球，每球得3分或2分。未将球扣入规定区域或扣球失误不得分。最高分为10分。

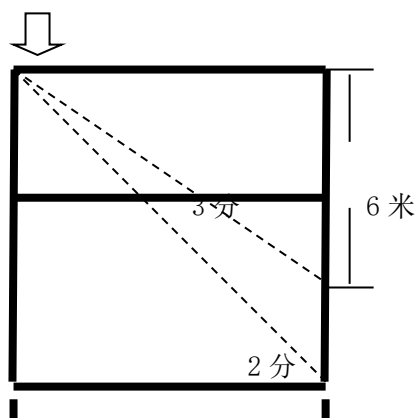


图3

5. 体能

800米跑 10分

评分标准：

800米跑（分秒）

得分	成绩	
	男	女
10	2' 30"	3' 00"
9	2' 35"	3' 05"
8	2' 40"	3' 10"

7	2' 45"	3' 15"
6	2' 50"	3' 20"
5	2' 55"	3' 25"
4	3' 00"	3' 30"
3	3' 05"	3' 35"
2	3' 10"	3' 40"
1	3' 15"	3' 45"
0	3' 20"	3' 50"

(四) 排球专项理论与实践四考核内容、方法与标准

1. 平时 30%

出勤、训练表现、为集体服务等，课后作业。

2. 理论 10%

考试内容与范围：教案撰写。

考试形式：笔试。

3. 比赛成绩 20%

教学实践：比赛。

4. 专项技术 30%

(1) 技评 15 分

1) 跳发球 10 分

技评方法：在发球区内跳发球。

技评要点：抛球，助跑起跳，空中击球，球的性能。

2) 后排防守技术运用 5 分

技评方法：被技评队员位于 6 号位，防守对方高台的教练员扣、吊球。

技评要点：判断，移动，技术运用，起球效果。

(2) 达标 15 分

调整二传 15 分

方法：达标队员位于 6 号位，教练员在网前 3 号位向其抛球，达标队员将球传入位于 4 号位高度 3.5--4 米，直径为 1 米的铁圈内，共传球 5 个。

评分标准：调整二传球入圈或球碰铁圈内侧为好球，每球得 1 分。

5. 体能

50 米跑 10 分

评分标准：50 米跑（分秒）

得 分	成 绩	
	男	女
10	6" 5	7" 3
9	6" 7	7" 5
8	6" 9	7" 7
7	7" 3	8" 1
6	8" 2	8" 6
5	8" 4	8" 8
4	8" 6	9" 0
3	8" 8	9" 2
2	9" 0	9" 4
1	9" 2	9" 6
0	9" 4	9" 8

（五）排球专项理论与实践五考核内容、方法与标准

1. 平时 30%

出勤、训练表现、为集体服务等，课后作业。

2. 理论 30%

考试内容与范围：训练计划撰写。

考试形式：笔试。

3. 比赛成绩 10%

教学实践：比赛。

4. 专项技术 20%

（1）技术评价 10%

接发球 10 分

方法：被技评队员位于 5 号位 16 平方米的区域，接对方发球（图 4），将球垫到 2-3 号位之间二传位置上。

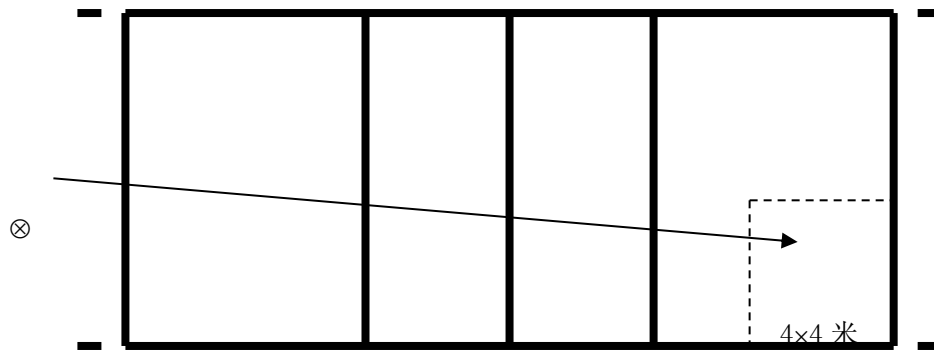


图 4

技评要点：判断取位，垫击动作，一传效果。

2. 达标 10 分

串联技术（防、扣、调） 10 分

方法：达标者位于 4 号位防对方 4 号位的高台扣球，防起球后扣由 3 号位二传传起的 4 号位一般球。扣球落地后迅速后撤将二传队员抛出的球调整至 2 号位。连续串联 3 次。

评分标准：防起能攻得 1 分，扣球成功得 1 分，调整二传到位得 1 分。如防守失误，三项均不得

5. 体能 10 分

仰卧屈膝上体收腹（20 秒） 10 分

评分标准：仰卧屈膝上体收腹（次）

得 分	成 绩	
	男	女
10	25	24
9	24	23
8	23	22
7	22	21
6	21	20
5	20	19
4	19	18
3	18	17
2	17	16
1	16	15
0	15	14

(六) 排球专项理论与实践六考核内容、方法与标准

1. 平时 30%

出勤、训练表现、为集体服务等，课后作业。

2. 理论 30%

考试内容与范围：训练计划撰写。

考试形式：笔试。

3. 比赛成绩 10%

教学实践：比赛。

4. 专项技术 20%

(1) 技术评价 10%

短平快扣球 10 分

方法：被技评队员自传一传给位于 2-3 号位之间的二传手，扣短平快球 5 个。

技评要点：助跑，起跳（时机、起跳点），空中动作，扣球效果。

2. 达标 10%

3 号位近体快扣球 10 分

方法：达标队员自传一传给位于 2-3 号位之间的二传手，扣近体快球 5 个。如二传传球不好可以不扣，二传好球未扣作扣球失误。

评分标准：将球扣入规定 A 区或 B 区（图 5），并有一定力量和速度为好球，每球得 2 分。

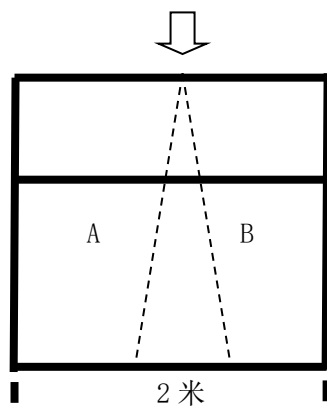


图 5

5. 体能 10%

助跑双脚起跳摸高（净高） 10 分

评分标准：助跑双脚起跳摸高（净高 CM）

得 分	成 绩	
	男	女
10	80	65
9	78	63
8	75	60
7	73	57
6	70	55
5	67	52
4	65	50
3	62	47
2	60	45
1	57	42
0	55	40

（七）排球专项理论与实践七考核内容、方法与标准

1. 平时 30%

出勤、训练表现、为集体服务等，课后作业。

2. 理论 30%

考试内容与范围：一级裁判理论考试。

考试形式：笔试。

3. 比赛成绩 10%

教学实践：比赛。

4. 专项考试 30%

（1）技评 15分：抛教练球

方法：被技评队员位于 2-3 号位之间，向 4 号位抛一般高球和近体快球各 5 个。

技评要点：抛球动作，弧度，落点。

（2）达标 15分：发教练球（正面上手或勾手）

方法：发球队员在发球区任选一个位置然后固定，发 10 个球，分别落入对方场区规定的 5 个区域内（图 6），并且按指定顺序发入，最后一个球可任选区域。

评分标准：将球发入对方场区规定区域（3 米×3 米）为好球，每球得 1.5 分，未按指定的顺序将球发入对方场区域或发球失误不得分。

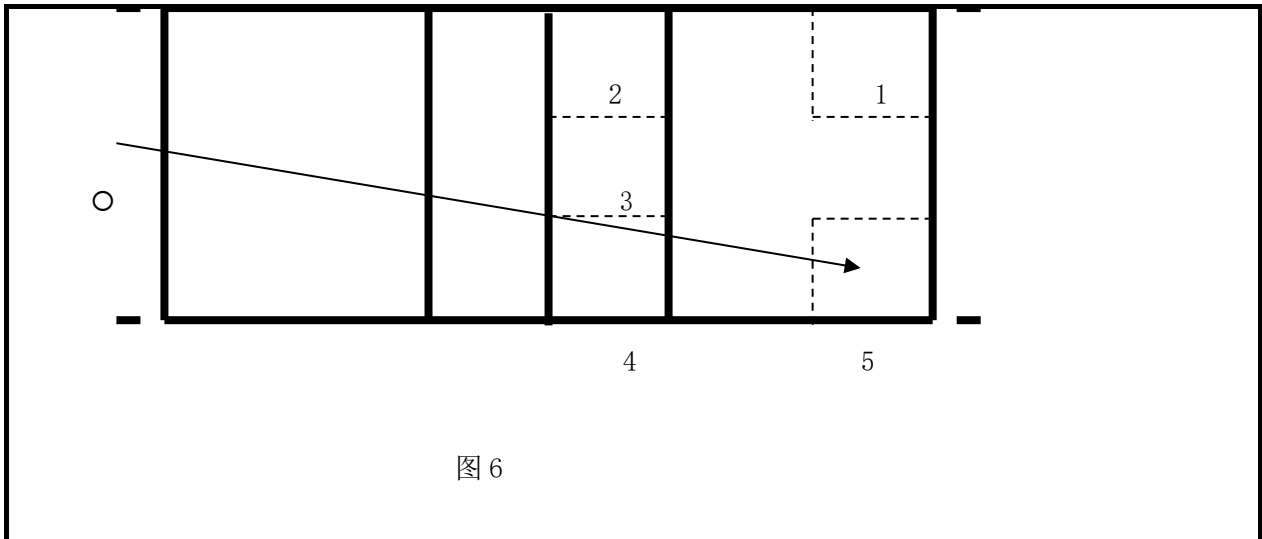


图 6

教材选用情况：

是否使用教材：是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	排球运动教程	虞重干	978750936466	2009 年 10 月	人民体育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input checked="" type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

中国排球协会译定，《排球竞赛规则 2021-2024》，人民体育出版社，ISBN：9787500962540。

黄汉升主编，《球类运动—排球》，高等教育出版社，2005 年 7 月，ISBN：9787040169591。

足球专项教学训练理论与实践

课程代码	PEDU130011、PEDU130012、PEDU130013、PEDU130014、PEDU130015、PEDU130016、PEDU130017						
中文名称	足球专项教学训练理论与实践（一）、足球专项教学训练理论与实践（二） 足球专项教学训练理论与实践（三）、足球专项教学训练理论与实践（四） 足球专项教学训练理论与实践（五）、足球专项教学训练理论与实践（六） 足球专项教学训练理论与实践（七）						
英文名称	Theory and Practice of Football Teaching and Training I Theory and Practice of Football Teaching and Training II Theory and Practice of Football Teaching and Training III Theory and Practice of Football Teaching and Training IV Theory and Practice of Football Teaching and Training V Theory and Practice of Football Teaching and Training VI Theory and Practice of Football Teaching and Training VII						
学分数	5	实验（含上机） 学分		实践学分	5	含美育 学分	
周课时	10	周数	18	总课时	180	含劳动教 育总学时	
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心 <input type="checkbox"/> 通识教育专项 <input type="checkbox"/> 大类基础 <input type="checkbox"/> 其他		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶 非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修				
教学目的	发挥课程的思政作用，立德树人，使学生形成正确的世界观、人生观、价值观，培养合格的社会主义建设者和接班人。课程强调足球运动基础知识和基本技能的学习，注重理论联系实际，具有系统性、科学性和实用性，以发展学生全面素质为重点，以培养学生专项运动技能、运动训练指导能力和竞赛组织能力为核心。教学活动中注重实践性、参与性学习，引导学生发现问题、分析问题和解决问题，启发、调动学生学习的主动性、自觉性和积极性。						
基本内容简介	本课程主要教学内容包括：足球基础理论知识、足球基础技战术技能和青少年足球各阶段技战术的教学训练方法手段。该课程能够发展学生的一般体能和专项体能，提升学生的足球运动技能，具备组织实施足球基本技战术教学与训练的能力，培养学生形成良好的体育行为规范及团队合作意识。						

基本要求:

(1) 教学过程中对学生进行爱国主义、集体主义教育;使学生热爱体育教育事业,热爱足球运动,爱岗敬业。

(2) 根据足球运动特点,培养学生勇猛顽强、坚忍不拔的意志品质和良好的团结协作精神。

(3) 使学生全面系统地掌握足球运动的基本理论、基本知识和基本技能;具有较好的理论素质和较强的竞技能力。

(4) 使学生具备担任学校足球运动的教学、训练能力;具备青少年足球竞赛活动的组织与管理能力;具备基本足球专项的研究、分析与创新能力。

(5) 使学生掌握足球运动竞赛组织、裁判工作的基本知识和技能;具备国家二级裁判员的水平。

授课方式:

课堂教学、课堂实践、日常训练、教学比赛、教学实习

课程负责人简介:

胡军, 体育教学部副教授, 部学术委员会委员, 香港大学访问学者。中国大学生足球协会女子委员会副主任。担任复旦大学高水平组女子足球队主教练。长期致力于体育教学训练与人文的研究改革, 深入开展校园足球文化的建设创新, 特别是女子足球课程教学与运动队训练的改革实践。任现职以来先后发表论文 20 余篇, 参与国家社科基金课题研究 1 项; 获得上海市学校体育改革课题 2 项; 复旦大学教学改革创新课题 1 项; 独立出版专著 1 部; 参与教材编写 2 部。

主讲教师简介:

胡军, 体育教学部副教授, 部学术委员会委员, 香港大学访问学者。中国大学生足球协会女子委员会副主任。担任复旦大学高水平组女子足球队主教练。长期致力于体育教学训练与人文的研究改革, 深入开展校园足球文化的建设创新, 特别是女子足球课程教学与运动队训练的改革实践。任现职以来先后发表论文 20 余篇, 参与国家社科基金课题研究 1 项; 获得上海市学校体育改革课题 2 项; 复旦大学教学改革创新课题 1 项; 独立出版专著 1 部; 参与教材编写 2 部。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
胡军	男	副教授	体育教学部	主讲教师

教学内容安排（具体到每节课内容）：

第一学期

周次	教学内容
第 1 周	理论：介绍本学期教学计划与要求 技战术：结合比赛场景的传、接、带、控技术练习 实践：足球基本能力测试
第 2 周	理论：足球运动的特点与作用 技战术：提高球感球性能力 实践：教学比赛
第 3 周	理论：现代足球运动的起源与发展 技战术：提高快速带球跑的能力 实践：教学比赛
第 4 周	理论：现代足球运动的特征与发展趋势 技战术：提高运球变向变速的能力 实践：教学比赛
第 5 周	理论：中国足球运动的起源与发展历程 技战术：提高“1 对 1”攻防的能力 实践：教学比赛
第 6 周	理论：当前中国足球运动的特征与发展趋势 技战术：提高射门的能力 实践：教学比赛
第 7 周	理论：足球基本技术原理与分类 技战术：“三角形”和目标意识练习 实践：教学比赛
第 8 周	理论：足球基本技术教学与训练方法 技战术：提高身体协调性练习 实践：教学比赛
第 9 周	理论：足球基本技术教学训练课程设计与组织实施 技战术：结合比赛场景的传、接、带、控技术练习 实践：教学比赛
第 10 周	理论：足球竞赛规则变更的理念 技战术：提高平衡力练习 实践：教学比赛

第 11 周	理论：足球竞赛规则的精神 技战术：结合比赛场景的抢球、拦截、头球、射门技术练习 实践：交流比赛
第 12 周	理论：足球竞赛规则之基本条件 技战术：提高灵敏性练习 实践：交流比赛
第 13 周	理论：足球竞赛规则之基本规定 技战术：角球、任意球、界外球战术练习 实践：交流比赛
第 14 周	理论：足球竞赛规则之比赛官员 技战术：个人、小组、整体防守战术练习 实践：8vs8、7vs7 比赛与指导
第 15 周	理论：足球竞赛规则之犯规与处罚 技战术：个人、小组、整体进攻战术练习 实践：11vs11、5vs5 比赛与指导
第 16 周	期末考核
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第二学期

周次	教学内容
第 1 周	理论：足球比赛阵型的演变 技战术：组合动作的运球、运球变向变速练习 实践：足球基本能力测试
第 2 周	理论：足球基础战术的分类 技战术：压迫下的组合动作运球、运球变向变速练习 实践：教学比赛
第 3 周	理论：足球基础战术原理分析 技战术：提高接球能力、提高身体协调性练习 实践：教学比赛
第 4 周	理论：足球基础战术原理分析 技战术：各种部位传球练习、提高传球准确性练习 实践：教学比赛

第 5 周	理论：足球基础战术教学训练的原则与方法 技战术：提高传球力度控制练习、接传球组合练习 实践：教学比赛
第 6 周	理论：足球竞赛编排的类型与原则 技战术：“1 对 1”正面突破、横向摆脱攻防练习 实践：教学比赛
第 7 周	理论：足球竞赛文件 技战术：“1 对 1”背向摆脱、斜向攻防练习 实践：教学比赛
第 8 周	理论：足球竞赛工作组织 技战术：运球射门练习、接球后运球射门练习 实践：教学比赛
第 9 周	理论：足球竞赛编排 技战术：“1 对 1”突破及摆脱射门练习、提高灵敏性练习 实践：教学比赛
第 10 周	理论：足球运动竞赛体能需求特征 技战术：提高小组进攻与防守战术练习、提高反应速度练习 实践：教学比赛
第 11 周	理论：足球运动员体能构成特征 技战术：攻防转换练习、提高启动制动能力练习 实践：交流比赛
第 12 周	理论：足球运动员体能训练原则 技战术：形成“三角形”和“菱形”意识练习 实践：交流比赛
第 13 周	理论：足球运动员体能训练方法介绍 技战术：个人防守战术练习 实践：交流比赛
第 14 周	理论：青少年足球运动员体能训练特点 技战术：小组防守战术练习 实践：8vs8、7vs7 比赛与指导
第 15 周	理论：女子足球运动员体能训练特点 技战术：整体防守战术练习 实践：11vs11、5vs5 比赛与指导
第 16 周	期末考核

第 17 周	机动
第 18 周	机动

第三学期

周次	教学内容
第 1 周	理论：开展青少年足球训练的意义 技战术：提高对抗中运用接球能力 实践：足球基本能力测试
第 2 周	理论：运动员的科学选材 技战术：提高对抗中运用控球能力 实践：教学比赛
第 3 周	理论：青少年足球训练的任务 技战术：提高对抗中运用运球能力、提高灵活性与柔韧性练习 实践：教学比赛
第 4 周	理论：训练的注意事项 技战术：提高对抗中运用传球能力、平衡感练习 实践：教学比赛
第 5 周	理论：女子生理特点与足球训练 技战术：提高对抗中射门的能力、提高有氧耐力练习 实践：交流比赛
第 6 周	理论：女子心理特点与足球训练 技战术：提高对抗中组合技术运用能力、协调练习 实践：教学比赛
第 7 周	理论：足球训练中应注意的问题 技战术：提高对抗中组合技术运用能力 实践：教学比赛
第 8 周	理论：组队的原则与方法 技战术：提高个人防守技术运用能力、一般与核心力量练习 实践：交流比赛
第 9 周	理论：球队领导机构与分工 技战术：提高正面抢球、断球、封堵技术能力练习 实践：交流比赛

第 10 周	理论：教练员的职责 技战术：提高侧面抢球、合理冲撞技术能力练习、节奏感练习 实践：训练设计与训练实施
第 11 周	理论：教练员的素质 技战术：提高背后紧逼盯人、捅球破坏技术能力练习 实践：训练设计与训练实施
第 12 周	理论：教练员的培训与考核 技战术：提高头顶球争顶、头顶球断球技术能力练习 实践：训练设计与训练实施
第 13 周	理论：技术、战术训练的基本观点 技战术：提高综合防守技术能力练习、提高不同速度素质练习 实践：训练设计与训练实施
第 14 周	理论：防守战术训练的基本原理和行动准则 技战术：位置技术的教学与训练练习 实践：8vs8、7vs7 比赛与指导
第 15 周	理论：进攻战术训练的基本原理和行动准则 技战术：保持一级运动员技战术能力 实践：11vs11、5vs5 比赛与指导
第 16 周	期末考核
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第四学期

周次	教学内容
第 1 周	理论：球队训练计划 技战术：限定区域、条件和攻守目标的 1 对 1 攻守练习 实践：足球基本能力测试
第 2 周	理论：足球教学工作计划 技战术：形成“三角形”和“菱形的无球球员利跑位练习 实践：教学比赛
第 3 周	理论：影响运动员比赛能力的若干因素 技战术：个人攻守快速转换的战术、提高灵活性与柔韧性练习 实践：教学比赛与执裁练习

第 4 周	理论：足球比赛赛前、赛中、赛后的指导工作 技战术：不同区域、位置，接近比赛条件下的 2-3 人进攻 实践：教学比赛
第 5 周	理论：疲劳与消除疲劳 技战术：3 人及以上的小组防守、提高协调性练习 实践：教学比赛与执裁练习
第 6 周	理论：运动损伤 技战术：小组攻守快速转换、提高一般力量与核心力量练习 实践：教学比赛
第 7 周	理论：运动性疾病 技战术：每条线的进攻与防守战术练习、提高有氧耐力练习 实践：教学比赛与执裁练习
第 8 周	理论：运动员营养 技战术：边路、中路的进攻与防守练习、提高平衡感练习 实践：教学比赛
第 9 周	理论：基本比赛战术设计 技战术：临近位置之间局部与区域协调配合能力的攻守 实践：教学比赛与执裁练习
第 10 周	理论：射门的行动原则 技战术：局部、区域的由守转攻、由攻转守 实践：教学比赛
第 11 周	理论：配合射门的行动准则 技战术：阵型与攻守队形练习、提高不同速度素质练习 实践：教学比赛与执裁练习
第 12 周	理论：无球队员接应的行动原则 技战术：进攻与防守快速转换战术练习 实践：教学比赛与执裁练习
第 13 周	理论：1vs1 个人进攻战术行动原则 技战术：全队攻防战术练习、提高节奏感练习 实践：交流比赛
第 14 周	理论：守门员行动准则及训练 技战术：定位球攻防战术练习 实践：交流比赛

第 15 周	理论：指导要点/比赛分析的关键点 技战术：前卫与前锋前场区域压迫防守 实践：交流比赛
第 16 周	期末考核
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第五学期

周次	教学内容
第 1 周	理论：比赛成绩结构与竞技训练任务 技战术：提高对抗中运用控球能力 实践：足球基本能力测试
第 2 周	理论：竞技能力分析 技战术：提高对抗中运用运球能力、提高灵活性与柔韧性练习 实践：教学比赛
第 3 周	理论：心理训练概述 技战术：提高对抗中运用传球能力、提高有氧耐力练习 实践：教学比赛
第 4 周	理论：足球比赛的心理状态 技战术：提高对抗中射门的能力、一般力量与核心力量练习 实践：教学比赛
第 5 周	理论：六种心理训练方法简介 技战术：提高对抗中组合技术运用能力 实践：教学比赛与组队指挥、执裁能力练习
第 6 周	理论：守门员的职责 技战术：提高正面抢球、断球、封堵技术能力练习 实践：教学比赛与组队指挥、执裁能力练习
第 7 周	理论：守门员的技术、战术和身体训练 技战术：提高侧面抢球、合理冲撞技术能力练习 实践：教学比赛
第 8 周	理论：竞技训练过程的分析 技战术：提高侧面抢球、合理冲撞技术能力练习 实践：教学比赛与组队指挥、执裁能力练习

第 9 周	理论：战术体系与战术小组 技战术：提高背后紧逼盯人、捅球破坏技术能力练习 实践：交流比赛
第 10 周	理论：进攻的基本原理 技战术：提高头顶球争顶、头顶球断球技术能力练习 实践：教学比赛与组队指挥、执裁能力练习
第 11 周	理论：压迫防守原理 技战术：提高综合防守技术能力练习、提高平衡感练习 实践：交流比赛
第 12 周	理论：足球竞赛与编排 技战术：后卫线与屏障队员之间的协防、提高协调性练习 实践：竞赛组织与编排
第 13 周	理论：足球竞赛计划与种类简介 技战术：中后场深度防守、前场高位防守、提高节奏感练习 实践：竞赛组织与编排
第 14 周	理论：足球竞赛组织工作 技战术：中场控制球权与转移、提高不同速度素质练习 实践：竞赛组织与编排
第 15 周	理论：足球常用竞赛制度、编排与成绩计算 技战术：位置技术的教学与训练练习 实践：竞赛组织与编排
第 16 周	期末考核
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第六学期

周次	教学内容
第 1 周	理论：足球科研工作概述 技战术：限定区域、条件和攻守目标的 1 对 1 攻守练习 实践：竞赛组织与编排
第 2 周	理论：足球运动的科研选题 技战术：形成“三角形”和“菱形的无球球员利跑位练习 实践：竞赛组织与编排

第 3 周	理论：研究设计与收集和整理资料的方法 技战术：个人攻守快速转换的战术 实践：竞赛组织与编排
第 4 周	理论：足球科研与现场统计方法 技战术：不同区域、位置，接近比赛条件下的 2-3 人进攻 实践：训练设计与训练实施
第 5 周	理论：足球训练和比赛中常用的科研方法介绍 技战术：3 人及以上的小组防守、提高灵活性与柔韧性练习 实践：训练设计与训练实施
第 6 周	理论：高原训练简介 技战术：小组攻守快速转换、提高有氧耐力练习 实践：训练设计与训练实施
第 7 周	理论：高原训练实施中的有关因素 技战术：每条线的进攻与防守战术练习、提高协调性练习 实践：教学比赛与组队指挥能力
第 8 周	理论：高原训练和比赛时应注意的事项 技战术：边路、中路的进攻与防守练习、提高平衡感练习 实践：教学比赛与组队指挥能力
第 9 周	理论：赛前准备与临场指挥 技战术：临近位置之间局部与区域协调配合能力的攻守 实践：教学比赛与组队指挥能力
第 10 周	理论：团队背后的团队 技战术：局部、区域的由守转攻、由攻转守 实践：教学比赛与执裁练习
第 11 周	理论：俱乐部的性质和组织结构 技战术：阵型与攻守队形练习、提高一般力量与核心力量练习 实践：教学比赛与执裁练习
第 12 周	理论：俱乐部的基本模式和管理体制 技战术：进攻与防守快速转换战术练习 实践：教学比赛与执裁练习
第 13 周	理论：注册与转会 技战术：全队攻防战术练习、提高不同速度素质练习 实践：教学比赛与执裁练习

第 14 周	理论：我国足球俱乐部经营管理概况 技战术：定位球攻防战术练习、提高节奏感练习 实践：交流比赛
第 15 周	理论：提高足球比赛现场观众上座率的对策 技战术：整体进攻与防守战术 实践：交流比赛
第 16 周	期末考核
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第七学期

周次	教学内容
第 1 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 2 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 3 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 4 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 5 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 6 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 7 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 8 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 9 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 10 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 11 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 12 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 13 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 14 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 15 周	执裁实习、执教实习、竞赛组织与编排实习
第 16 周	期末考核
第 17 周	机动
第 18 周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

在课堂的教学比赛中，轮流安排学生担任裁判员执裁，或担任教练员执教。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

（一）第一学期考核内容、方法与标准

本课程为专业核心课，课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70 %（其中理论考试或作业占 10%，专项成绩占 60%）。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项素质、理论考试或作业。采用等级制进行成绩评定。

表 1 课程考核内容与评分标准

考核性质及比例	考核内容	考核方式	占比
平时成绩 (30%)	平时表现	观察记录	30%
期末考核 (70%)	理论成绩	理论考试	10%
	专项成绩	专项考试	60%
合计 (100%)	-		100%

1、平时成绩

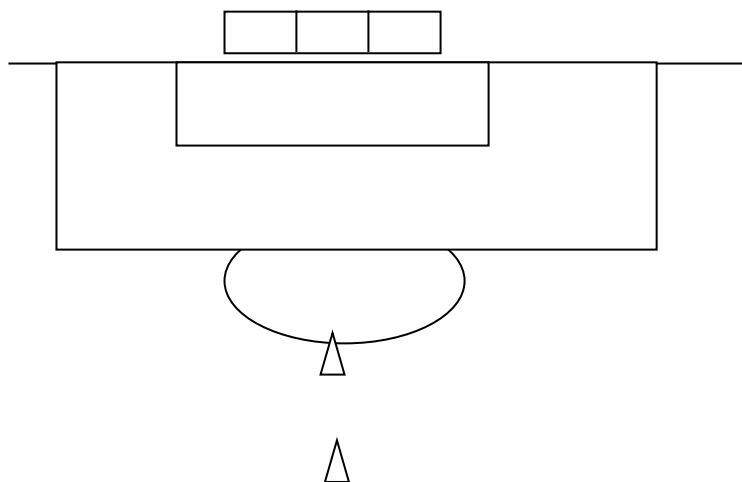
依据考勤和平时表现来考核学生对学习的主动、积极、认真态度，包括作业、回答问题、能力培养等方面。

2、理论考核

由教务处统一安排闭卷考试，考试内容为教学大纲规定的理论内容。

3、专项考核：运球绕杆射门

(1) 场地：罚球弧顶点至起点共 8 米，每相距 2 米插标杆，共四根杆。（见图）





起 点

(2) 方法：受试者在第一根标志杆运球依次绕杆后，在罚球弧内完成射门，每人左右脚各三次，并要求射球门两侧区域，只要球进门，不限脚法，不限高低球，必须在 60 秒以内完成。

(3) 评分标准：射中五次 10 分；四次 8 分；三次 6 分；二次 4 分；一次 2 分，最高分为 10 分。

(二) 第二学期考核内容、方法与标准

课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70 %（其中理论考试或作业占 10%，专项成绩占 60%）。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项素质、理论考试或作业。

表 2 课程考核内容与评分标准

考核性质及比例	考核内容	考核方式	占比
平时成绩 (30%)	平时表现	观察记录	30%
期末考核 (70%)	理论成绩	理论考试	10%
	专项成绩	专项考试	60%
合计 (100%)	-		100%

1、平时成绩

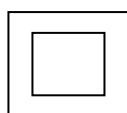
依据考勤和平时表现来考核学生对学习的主动、积极、认真态度，包括作业、回答问题、能力培养等方面。

2、理论考核

由教务处统一安排闭卷考试，考试内容为教学大纲规定的理论内容。

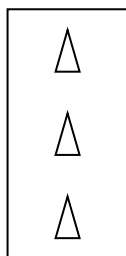
3、专项考核：运球绕杆传中

(1) 场地：如图。



30 米

M



30 米

N



(2) 方法：受试者从 A 点接球，依次绕杆，在限制区内用左脚将球传向 N 区。然后快速返回 A 处，接球后，同样依次绕杆，用右脚将球传向 M 区，然后快速再回到 A 点，左、右脚各 3 次，共 6 次，要求在 60 秒内完成。

(3) 评分标准：N、M 区边长为 5 米；传中 5 次得 10 分；4 次 8 分；3 次 6 分；2 次 4 分；1 次 2 分，最高分为 10 分。

(三) 第三学期考核内容、方法与标准

课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70%（其中理论考试或作业占 10%，专项成绩占 60%）。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项素质、理论考试或作业。

表 3 课程考核内容与评分标准

考核性质及比例	考核内容	考核方式	占比
平时成绩 (30%)	平时表现	观察记录	20%
	执教能力	个人展示	10%
期末考核 (70%)	理论成绩	理论考试	10%
	专项成绩	专项考试	60%
合计 (100%)	-		100%

1、平时成绩

依据考勤和平时表现来考核学生对学习的主动、积极、认真态度，包括作业、回答问题、能力培养等方面。

2、执教能力实践表现

(1) 内容：根据中国青少年足球训练大纲中基础阶段的足球基本技战术训练内容进行训练设计，针对所选择的内容开展训练实践。

(2) 方法：抽签决定训练内容，每个内容的训练在 20 分钟内完成，教师根据每位同学的训练设计与实施进行综合评分。

(3) 评分标准：

表 4 执教能力评分标准

评价指标	权重	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	一般 (70-79)	合格 (60-69)	不合格 (<60)
教材与学情分	0.2	能够分析所选的技术教材的特点,能够了	比较能够分析所选择的教材的特点,比较能	对所选择的技术教材的特点的分析一般,对教学对象的	不太能够分析所选择的教材的特点,不太能够	不能够分析所选择的教材的特点,不能

析		解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	身心特点以及前序学习的了解情况一般。	了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。
教案设计	0.2	格式规范、目标清晰,重难点把握准确,内容安排合理得当。	格式规范、目标较清晰,重难点把握较准确,内容安排较合理。	格式规范、重难点把握基本准确、内容安排基本合理。	格式基本规范、重难点把握不够准确、学法指导欠佳。	格式不正确、目标不清晰,重难点把握不准确。内容安排不合理。
训练组织	0.1	组织合理、有序。	组织较合理、有序。	组织基本合理、有序。	组织不太合理,不太有序。	组织不合理,混乱。
训练步骤	0.2	示范标准,讲解清晰,重点明确,教学方法正确。	示范较标准,讲解较清晰,重点较明确,教学方法较正确。	示范基本标准,讲解基本清晰,重点基本明确,教学方法基本正确。	示范不太标准,讲解不太清晰,重点不太明确,教学方法不太正确。	示范不标准,讲解不清晰,重点不明确,教学方法不正确。
团队配合	0.1	勇于担当,团队成员积极配合。	较有担当,团队成员配合较积极。	基本上能够担当,团队成员配合积极程度一般。	不太能够担当,团队成员配合不太积极。	不敢担当,团队成员配合不积极。
育人意识与实践	0.2	能够利用所教的典型技术育人,能够在教学设计和教学实施中体现。	比较能够利用所教的典型技术育人,比较能够在教学设计和教学实施中体现。	能够利用所教的典型技术育人的情况一般,在教学设计和教学实施中体现的情况一般。	不太能够利用所教的典型技术育人,不太能够在教学设计和教学实施中体现。	不能够利用所教的典型技术育人,没在教学设计和教学实施中体现。

3、理论考核

由教务处统一安排闭卷考试,考试内容为教学大纲规定的理论内容。

4、专项考核: 5×25 米折返跑测试

(1) 场地: 设置标准 5×25 米折返跑测试场地。

(2) 方法: 受试者从起跑线向场内垂直方向快跑,在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米、25 米各处的标志物后返回起跑线,要求每击倒一个标志物立即返回一次,再跑到下一个标志物,以此类推。应以站立式起跑,脚动开表,完成所有折返距离回到起跑线时停表,记录完成的时间。未击倒标志物,成绩无效。每人测试 1 次。

(3) 评分标准:

表 5 5×25 米评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	32.00	34.00	10	34.71-35.00	36.71-37.00
19	32.01-32.30	34.01-34.30	9	35.01-35.30	37.01-37.30
18	32.31-32.60	34.31-34.60	8	35.31-35.60	37.31-37.60
17	32.61-32.90	34.61-34.90	7	35.61-35.90	37.61-37.90
16	32.91-33.20	34.91-35.20	6	35.91-36.20	37.91-38.20
15	33.21-33.50	35.21-35.50	5	36.21-36.50	38.21-38.50
14	33.51-33.80	35.51-35.80	4	36.51-36.80	38.51-38.80
13	33.81-34.10	35.81-36.10	3	36.81-37.10	38.81-39.10
12	34.11-34.40	36.11-36.40	2	37.11-37.40	39.11-39.40
11	34.41-34.70	36.41-36.70	1	37.4以上	39.4 以上

(四) 第四学期考核内容、方法与标准

课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70%（其中理论考试或作业占 10%，专项成绩占 60%）。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项素质、理论考试或作业。

表 6 课程考核内容与评分标准

考核性质及比例	考核内容	考核方式	占比
平时成绩 (30%)	平时表现	观察记录	20%
	执裁能力	个人展示	10%
期末考核 (70%)	理论成绩	理论考试	10%
	专项成绩	专项考试	60%
合计 (100%)	-		100%

1、平时成绩

依据考勤和平时表现来考核学生对学习的主动、积极、认真态度，包括作业、回答问题、能力培养等方面。

2、执裁能力考核

(1) 内容：根据足球竞赛规则进行评判，锻炼学生的执裁能力。

(2) 方法：在每节课的教学比赛中，轮流安排学生执裁。

(3) 评分标准：

表 7 执裁能力评分标准

评价指标	权重	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	一般 (70-79)	合格 (60-69)	不合格 (<60)
判罚	0.2	非常准确	比较准确	一般	不太准确	很不准确
选位	0.2	非常果断	比较果断	一般	不太果断	很不果断
信号	0.2	非常准确	比较准确	一般	不太准确	很不准确

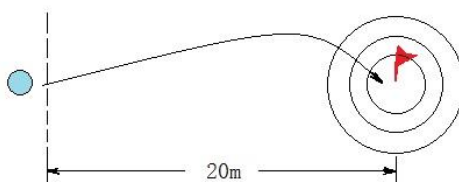
3、理论考核

由教务处统一安排闭卷考试，考试内容为教学大纲规定的理论内容。

4、专项考核：踢准

(1) 场地：如图。

踢准考试场地图示



(2) 方法：可选择正脚背或内脚背，踢定位球，每人踢六个球。

(3) 评分标准：按球的第一落点计算得分，落点区域为半径 2 米、4 米、6 米的三个同心圆，得分分别为 4 分、3 分、2 分，踢球点与圆心距离为 20 米（压线球按内圈分数计分）。

(五) 第五学期考核内容、方法与标准

课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70 %（其中理论考试或作业占 30%，专项成绩占 40%）。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项素质、理论考试或作业。

表 8 课程考核内容与评分标准

考核性质及比例	考核内容	考核方式	占比
平时成绩 (30%)	平时表现	观察记录	10%
	执教能力	个人展示	10%
	执裁能力	个人展示	10%
期末考核 (70%)	理论成绩	理论考试	30%
	专项成绩	专项考试	40%
合计 (100%)	-		100%

1、平时成绩

依据考勤和平时表现来考核学生对学习的主动、积极、认真态度，包括作业、回答问题、能力培养等方面。

2、执裁能力考核

(1) 内容：根据足球竞赛规则进行评判，锻炼学生的执裁能力。

(2) 方法：在每节课的教学比赛中，轮流安排学生执裁。

(3) 评分标准：

表 9 执裁能力评分标准

评价指标	权重	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	一般 (70-79)	合格 (60-69)	不合格 (<60)
判罚	0.2	非常准确	比较准确	一般	不太准确	很不准确
选位	0.2	非常果断	比较果断	一般	不太果断	很不果断
信号	0.2	非常准确	比较准确	一般	不太准确	很不准确

3、执教能力实践表现

(1) 内容：根据中国青少年足球训练大纲中基础阶段的足球基本技战术训练内容进行训练设计，针对所选择的内容开展训练实践。

(2) 方法：抽签决定训练内容，每个内容的训练在 20 分钟内完成，教师根据每位同学的训练设计与及实施进行综合评分。

(3) 评分标准：

表 10 执教能力评分标准

评价指标	权重	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	一般 (70-79)	合格 (60-69)	不合格 (<60)
教材与学情分析	0.2	能够分析所选择的技术教材的特点，能够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	比较能够分析所选择的技术教材的特点，比较能够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	对所选择的技术教材的特点的分析一般，对教学对象的身心特点以及前序学习的了解情况一般。	不太能够分析所选择的技术教材的特点，不太能够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	不能够分析所选择的技术教材的特点，不能够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。
教案设计	0.2	格式规范、目标清晰，重难点把握准确，内容安排合理得当。	格式规范、目标较清晰，重难点把握较准确，内容安排较合理。	格式规范、重难点把握基本准确、内容安排基本合理。	格式基本规范、重难点把握不够准确、学法指导欠佳。	格式不正确、目标不清晰，重难点把握不准确。内容安排不合理。

训练组织	0.1	组织合理、有序。	组织较合理、有序。	组织基本合理、有序。	组织不太合理，不太有序。	组织不合理，混乱。
训练步骤	0.2	示范标准，讲解清晰，重点明确，教学方法正确。	示范较标准，讲解较清晰，重点较明确，教学方法较正确。	示范基本标准，讲解基本清晰，重点基本明确，教学方法基本正确。	示范不太标准，讲解不太清晰，重点不太明确，教学方法不太正确。	示范不标准，讲解不清晰，重点不明确，教学方法不正确。
团队配合	0.1	勇于担当，团队成员积极配合。	较有担当，团队成员配合较积极。	基本上能够担当，团队成员配合积极程度一般。	不太能够担当，团队成员配合不太积极。	不敢担当，团队成员配合不积极。
育人意识与实践	0.2	能够利用所教的典型技术育人，能够在教学设计和教学实施中体现。	比较能够利用所教的典型技术育人，比较能够在教学设计和教学实施中体现。	能够利用所教的典型技术育人的情况一般，在教学设计和教学实施中体现的情况一般。	不太能够利用所教的典型技术育人，不太能够在教学设计和教学实施中体现。	不能够利用所教的典型技术育人，没在教学设计和教学实施中体现。

4、理论考核

由教务处统一安排闭卷考试，考试内容为教学大纲规定的理论内容。

5、专项考核：2分钟颠控球

(1) 场地：足球场上的一块10m*10m的场地范围。

(2) 方法：

每人一次机会，颠球部位不限，2分钟内双脚连续不落地颠球计算次数，取连续不落地颠球的最多次数成绩。

(3) 评分标准：

表 11 2分钟颠控球评分标准

成绩	230~22 1次	220~ 211次	210~20 1次	200~19 1次	190~18 1次	180~17 1次	170~16 1次	160~15 1次	150~14 1次	140~13 1次
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩	130~12 1次	120~11 1次	110~10 1次	100~91 次	90~81 次	80~71 次	70~61 次	60~51 次	50~41 次	40~31 次
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(六) 第六学期考核内容、方法与标准

课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占30%，期末考成绩占70%（其中理

论考试或作业占 30%，专项成绩占 40%）。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项素质、理论考试或作业。

表 12 课程考核内容与评分标准

考核性质及比例	考核内容	考核方式	占比
平时成绩 (30%)	平时表现	观察记录	10%
	执教能力	个人展示	10%
	执裁能力	个人展示	10%
期末考核 (70%)	理论成绩	理论考试	30%
	专项成绩	专项考试	40%
合计 (100%)	-		100%

1、平时成绩

依据考勤和平时表现来考核学生对学习的主动、积极、认真态度，包括作业、回答问题、能力培养等方面。

2、执裁能力考核

(1) 内容：根据足球竞赛规则进行评判，锻炼学生的执裁能力。

(2) 方法：在每节课的教学比赛中，轮流安排学生执裁。

(3) 评分标准：

表 13 执裁能力评分标准

评价 指标	权 重	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	一般 (70-79)	合格 (60-69)	不合格 (<60)
判罚	0.2	非常准确	比较准确	一般	不太准确	很不准确
选位	0.2	非常果断	比较果断	一般	不太果断	很不果断
信号	0.2	非常准确	比较准确	一般	不太准确	很不准确

3、执教能力实践表现

(1) 内容：根据中国青少年足球训练大纲中基础阶段的足球基本技战术训练内容进行训练设计，针对所选择的内容开展训练实践。

(2) 方法：抽签决定训练内容，每个内容的训练在 20 分钟内完成，教师根据每位同学的训练设计与实施进行综合评分。

(3) 评分标准：

表 14 执教能力评分标准

评价 指标	权 重	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	一般 (70-79)	合格 (60-69)	不合格 (<60)
教材 与学	0.2	能够分析所选 择的技术教材	比较能够分析所 选择的技术教材	对所选择的技术教 材的特点的分析一	不太能够分析所 选择的技术教材	不能够分析所 选择的技术教

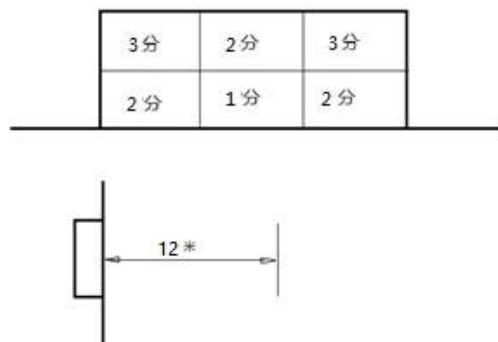
情 分 析		的特点,能够了 解教学对象的 身心特点以及 前序学习情况。	的特点,比较能 够了解教学对象 的身心特点以及 前序学习情况。	般,对教学对象的 身心特点以及前序 学习的了解情况一 般。	的特点,不太能够 了解教学对象的 身心特点以及前 序学习情况。	材的特点,不能 够了解教学对 象的身心特点 以及前序学习 情况。
教 案 设 计	0.2	格式规范、目标 清晰,重难点把 握准确,内容安 排合理得当。	格式规范、目标 较清晰,重难点 把握较准确,内 容安排较合理。	格式规范、重难点 把握基本准确、内 容安排基本合理。	格式基本规范、重 难点把握不够准 确、学法指导欠 佳。	格式不正确、目 标不清晰,重难 点把握不准确。 内容安排不合 理。
训 练 组 织	0.1	组织合理、有 序。	组织较合理、有 序。	组织基本合理、有 序。	组织不太合理,不 太有序。	组织不合理,混 乱。
训 练 步 骤	0.2	示范标准,讲解 清晰,重点明 确,教学方法正 确。	示范较标准,讲 解较清晰,重点 较明确,教学方 法较正确。	示范基本标准,讲 解基本清晰,重点 基本明确,教学方 法基本正确。	示范不太标准,讲 解不太清晰,重点 不太明确,教学方 法不太正确。	示范不标准,讲 解不清晰,重点 不明确,教学方 法不正确。
团 队 配 合	0.1	勇于担当,团队 成员积极配合。	较有担当,团队 成员配合较积 极。	基本上能够担当, 团队成员配合积 极程度一般。	不太能够担当,团 队成员配合不太 积极。	不敢担当,团队 成员配合不积 极。
育 人 意 识 与 实 践	0.2	能够利用所教 的典型技术育 人,能够在教学 设计和教学实 施中体现。	比较能够利用所 教的典型技术育 人,比较能够在 教学设计和教学 实施中体现。	能够利用所教的典 型技术育人的情 况一般,在教学设计 和教学实施中体 现的情况一般。	不太能够利用所 教的典型技术育 人,不太能够在教 学设计和教学实 施中体现。	不能够利用所 教的典型技术 育人,没在教 学设计和教学 实施中体现。

4、理论考核

由教务处统一安排闭卷考试, 考试内容为教学大纲规定的理论内容。

5、专项考核: 射门

(1) 场地: 如图。



(2) 方法:

距离球门（七人制球门）12 米，球门等分为 6 个得分区（如图）。限定选用脚背内侧、脚背正面踢 6 个球，按进球区得分累加为达标分数（球弹回场内可重踢，弹出场外算失败）；按射门技术完成质量评定技评得分。

(3) 评分标准：所用脚法清晰准确，射门应有一定力度，凌空或地滚球进球均有效，地滚球射门应具备速度和力量，有一定威胁性。达标满分为 10 分，技评满分为 10 分。

达标要求：踢 6 个球，10 分为达标满分。

技评要求：脚法运用准确（选择或更换脚法须提前告知教师）；踢球技术各环节清晰规范；射门力度和球速应具备一定威胁性。

(七) 第七学期考核内容、方法与标准

课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70 %（其中理论考试或作业占 30%，专项成绩占 40%）。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项素质、理论考试或作业。

表 15 课程考核内容与评分标准

考核性质及比例	考核内容	考核方式	占比
平时成绩 (30%)	平时表现	观察记录	30%
期末考核 (70%)	理论成绩	理论考试	30%
	专项成绩	执裁能力	20%
		执教能力	20%
合计 (100%)	-		100%

1、平时成绩

依据考勤和平时表现来考核学生对学习的主动、积极、认真态度，包括作业、回答问题、能力培养等方面。

2、理论考核

由教务处统一安排闭卷考试，考试内容为教学大纲规定的理论内容。

3、执裁能力考核

(1) 内容：根据足球竞赛规则进行评判，锻炼实习生的执裁能力。

(2) 方法：学生参与到区级及以上的比赛当中去，在实践中锻炼执裁能力，并开具实践证明。

(3) 评分标准：

表 16 执裁能力评分标准

评价 指标	权 重	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	一般 (70-79)	合格 (60-69)	不合格 (<60)
判罚	0.2	非常准确	比较准确	一般	不太准确	很不准确
选位	0.2	非常果断	比较果断	一般	不太果断	很不果断
信号	0.2	非常准确	比较准确	一般	不太准确	很不准确

4、执教能力考核

(1) 内容：选择一个中国青少年足球训练大纲中基础阶段的足球基本技战术训练内容进行训练设计，针对所选择的内容开展训练实践。

(2) 方法：学生自行选择学校或俱乐部等足球训练机构进行执教实践，并开具实习证明。

(3) 评分标准：

表 17 执教能力评分标准

评价 指标	权 重	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	一般 (70-79)	合格 (60-69)	不合格 (<60)
教材 与学 情分 析	0.2	能够分析所选择的技术教材的特点,能够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	比较能够分析所选择的技术教材的特点,比较能够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	对所选择的技术教材的特点的分析一般,对教学对象的身心特点以及前序学习的了解情况一般。	不太能够分析所选择的技术教材的特点,不太能够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。	不能够分析所选择的技术教材的特点,不能够了解教学对象的身心特点以及前序学习情况。
教案 设计	0.2	格式规范、目标清晰,重难点把握准确,内容安排合理得当。	格式规范、目标较清晰,重难点把握较准确,内容安排较合理。	格式规范、重难点把握基本准确、内容安排基本合理。	格式基本规范、重难点把握不够准确、学法指导欠佳。	格式不正确、目标不清晰,重难点把握不准确。内容安排不合理。
训练 组织	0.1	组织合理、有序。	组织较合理、有序。	组织基本合理、有序。	组织不太合理,不太有序。	组织不合理,混乱。
训练 步骤	0.2	示范标准,讲解清晰,重点明确,教学方法正确。	示范较标准,讲解较清晰,重点较明确,教学方法较正确。	示范基本标准,讲解基本清晰,重点基本明确,教学方法基本正确。	示范不太标准,讲解不太清晰,重点不太明确,教学方法不太正确。	示范不标准,讲解不清晰,重点不明确,教学方法不正确。
团队	0.1	勇于担当,团队	较有担当,团队	基本上能够担当,	不太能够担当,团	不敢担当,团队

配合		成员积极配合。	成员配合较积极。	团队成员配合积极程度一般。	队成员配合不太积极。	成员配合不积极。
育人意识与实践	0.2	能够利用所教的典型技术育人,能够在教学设计和教学实施中体现。	比较能够利用所教的典型技术育人,比较能够在教学设计和教学实施中体现。	能够利用所教的典型技术育人的情况一般,在教学设计和教学实施中体现的情况一般。	不太能够利用所教的典型技术育人,不太能够在教学设计和教学实施中体现。	不能够利用所教的典型技术育人,没在教学设计和教学实施中体现。

教材选用情况:

是否使用教材: 是 否。若使用教材,请填写以下表格信息,原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	现代足球	何志林	9787500919711	2000年6月	人民体育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input checked="" type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input checked="" type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料 (包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN):

《普通高校女子足球教程》胡军, 复旦大学出版社, 2012年7月, 9787309089141。

《足球竞赛规则》中国足球协会, 人民体育出版社, 2023年1月, 9787500962205。

《现代足球裁判》陶然成, 人民体育出版社, 2023年6月, 9787500960782。

《青少年足球运动技能等级标准与测试方法》陈佩杰, 唐炎, 科学出版社, 2018年4月, 9787030570352。

《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》中华人民共和国教育部制定, 人民教育出版社, 2018年1月, 9787107318320。

《义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)》中华人民共和国教育部制定，北京师范大学出版社，2012 年 1 月，9787303133079。

《足球竞赛规则》国际足联，人民体育出版社，2007 年 10 月，9787500932710。

《亚洲足球教练员 C 级培训教程》亚洲足球联合会，人民体育出版社，2004 年 1 月，9787500917755。

《足球教学训练工作指南》何志林，人民体育出版社，2010 年 10 月，9787500938774

田径专项教学训练理论与实践

课程代码	PEDU130011、PEDU130012、PEDU130013、PEDU130014、PEDU130015、PEDU130016、PEDU130017						
中文名称	田径专项教学训练理论与实践（一）、田径专项教学训练理论与实践（二） 田径专项教学训练理论与实践（三）、田径专项教学训练理论与实践（四） 田径专项教学训练理论与实践（五）、田径专项教学训练理论与实践（六） 田径专项教学训练理论与实践（七）						
英文名称	Theory and Practice of Athletics Teaching and Training I Theory and Practice of Athletics Teaching and Training II Theory and Practice of Athletics Teaching and Training III Theory and Practice of Athletics Teaching and Training IV Theory and Practice of Athletics Teaching and Training V Theory and Practice of Athletics Teaching and Training VI Theory and Practice of Athletics Teaching and Training VII						
学分数	5	实验（含上机）学分	0	实践学分	5	含美育学分	0
周课时	10	周数	18	总课时	180	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心 <input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶				
	<input type="checkbox"/> 大类基础 <input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修				
教学目的	依据教育部运动训练专业主干课程教学指导纲要，并结合复旦大学 2024 年运动训练专业培养方案的具体要求设置，通过本课程的学习，使学生掌握田径专项教学训练的理论和方法，培养学生具备从事田径各专项运动教学训练的指导与教学能力，分析问题和解决问题的能力，具有竞赛组织与裁判工作能力，为学生适应田径专项的教学、训练和裁判工作打下良好的基础。						
基本内容简介	教学内容分为理论部分与实践部分。讲授田径运动教学、训练及增强体质的理论、方法与发展动向，田径主修项目的理论知识、基本技术、基本技能，使学生能够胜任田径课教学和专项训练工作。						
基本要求：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能胜任基层田径运动竞赛的组织、编排工作和管理田径运动场地、器材的能力。 2. 专项运动能力达到二级运动员标准，田径裁判工作具备二级裁判员水平。 						

授课方式:

讲授为主

建议优先在邯郸校区南区体育中心开设本课程，原因在于邯郸校区南区体育中心已基本具备教学条件。

本课程授课方式以现场教学为主要形式，均在专业场地开展实践教学。

课程负责人简介:

杨峻，复旦大学副教授（教学为主型），高级教练员，前国家田径集训队教练，前上海中长跑队主教练，美国亚利桑那州立大学访问学者，曾荣获全国群众体育先进个人、上海市个人“一等功”、上海市个人“五一劳动奖章”上海市“五四青年奖章”上海市“体教结合”先进个人、全国学校体育教练赴美留学优秀学员等奖项。培养出赵婧、金源、胡中伟、卢舒怡等一批国家著名运动员。

主讲教师简介：同上

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
杨峻	男	副教授（教学为主型）	体育教学部	主讲
吴丽红	女	副教授（教学为主型）	体育教学部	主讲

教学内容安排（具体到每节课内容）:**第一学期**

周次	教学内容
第 1 周	田径运动概述 田径运动的概念与属性 田径运动的锻炼价值与分类 田径运动的起源与发展 田径课程教学任务、内容与要求 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 2 周	田径运动技术基础理论 田径运动技术原理概述 跑的概念及阶段划分、决定跑的因素与跑的各阶段技术要求 2、专项训练（单招进校的专项）

第3周	<p>田径运动教学理论与方法</p> <p>田径运动教学的任务、内容和成绩考核</p> <p>田径运动技术教学的阶段与方法</p> <p>田径运动教学中思想教育工作及伤害事故的预防</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第4周	<p>田径运动专项教学训练理论与方法</p> <p>掌握短距离跑、中长距离跑、跨栏跑、跳高、跳远、三级跳远、推铅球、掷标枪、掷铁饼等专项训练理论与方法</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第5周	<p>少年儿童与女子田径教学与训练特点</p> <p>1) 少年儿童田径教学训练的主要观点</p> <p>2) 少年儿童的训练特点和注意事项</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第6周	<p>1、田径运动员比赛能力的培养</p> <p>1) 培养田径运动员比赛能力的基本方法</p> <p>2) 赛前训练</p> <p>专项训练（单招进校的专项）</p>
第7周	<p>田径运动员的选材</p> <p>1) 国内外田径运动员选材的研究现状</p> <p>2) 田径运动员选材的基本内容和方法</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第8周	<p>田径运动发展前沿问题探讨</p> <p>1) 世界田径运动项目特点</p> <p>2) 世界田径运动发展趋势</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第9周	<p>短跑理论与实践训练</p> <p>1) 短跑技术发展概述</p> <p>2) 短跑的基本知识、基本技术，掌握短跑的教学方法、训练方法</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>

第 10 周	<p>中长跑理论与实践训练</p> <p>世界与中国中长跑发展情况</p> <p>中长跑项目特点</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 11 周	<p>接力跑理论与实践训练</p> <p>1) 4×100 米接力跑技术(持棒起跑方法, 接棒人起跑技术, 上挑式和下压式传接棒方法, 运动员棒次分配的原则)</p> <p>2) 4×100 米接力跑项目的训练方法与手段</p> <p>专项训练（单招进校的专项）</p> <p>副项训练</p>
第 12 周	<p>1、跨栏理论与实践训练</p> <p>1) 跨栏跑概况</p> <p>2) 跨栏跑技术特点、锻炼价值、比赛项目</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 13 周	<p>1、跳远理论与实践训练</p> <p>1) 跳跃项目概况</p> <p>2) 跳远技术特点、锻炼价值</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 14 周	<p>1、跳高理论与实践训练</p> <p>1) 跳高概况、技术特点、锻炼价值、过竿姿势种类</p> <p>2) 跳高技术（背越式）：助跑、起跳、腾空过竿姿势与落地、弧线助跑步点的丈量方法、完整技术</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 15 周	<p>1、掷标枪</p> <p>1) 标枪概况、技术特点、场地和器械的规格、锻炼价值</p> <p>2) 标枪技术：握、持枪（球）方法、助跑、投掷步（引枪（臂）、交叉步、超越器械动作、出手后的维持平衡）</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第二学期

周次	教学内容
第 1 周	田径运动技术基础理论 跳的阶段与技术划分、决定跳成绩的因素与跳跃各阶段的技术要求 投的阶段与技术划分、决定投成绩的因素与投各阶段的技术要求 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 2 周	田径运动教学理论与方法 1) 田径运动教学的任务、内容和成绩考核 2) 田径运动教学中增强学生或运动员体质的方法 3) 田径运动教学中思想工作 田径运动教学中伤害事故的预防 专项训练（单招进校的专项）
第 3 周	1、田径运动训练理论与方法 1) 田径运动训练原则及运用 2) 田径运动训练的内容和方法（多年、全年、阶段、周与课训练计划的制定） 3) 田径运动训练竞技状态和过度训练 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 4 周	1、田径运动专项教学训练理论与方法 1) 运动员选材的理论 2) 运动员选材的方法 2、专项训练（单招进校的专项）
第 5 周	1、少年儿童与女子田径教学与训练特点 1) 现代女子田径运动训练的理论 2) 现代女子田径运动训练实践 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练

第 6 周	<p>1、田径运动员比赛能力的培养</p> <p>1) 准备活动对运动比赛能力的培养</p> <p>2) 田径运动员比赛能力的培养</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 7 周	<p>1、田径运动员的选材</p> <p>1) 田径运动员选材的男女差异</p> <p>2) 田径运动员选材的注意事项</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 8 周	<p>1、田径运动发展前沿问题探讨</p> <p>1) 我国优势田径项目因素分析</p> <p>2) 田径运动热点问题</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 9 周	<p>1、短跑理论与实践训练</p> <p>1) 起跑、起跑后的加速跑</p> <p>2) 途中跑技术（上肢动作、下肢动作、躯干姿势）</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 10 周	<p>1、中长跑理论与实践训练</p> <p>1) 中长跑各项目供能特点</p> <p>2) 中长跑各项目技术特点</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 11 周	<p>1、接力跑理论与实践训练</p> <p>1) 4×100 米接力跑技术(持棒起跑方法，接棒人起跑技术，上挑式和下压式传接棒方法，运动员棒次分配的原则)</p> <p>2) 4×100 米接力跑项目的训练方法与手段</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 12 周	<p>1、跨栏理论与实践训练</p> <p>1) 跨栏跑技术：起跑器的安装方法、起跑至第一栏、跨栏步、栏间跑、终点跑、全程跑（男子 110 米中栏、女子 100 米低栏）</p> <p>2) 弯道跨栏跑</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>

第 13 周	1、跳远理论与实践训练 1) 跳远技术（挺身式）：助跑、起跳、腾空步、空中姿势、落地 2) 跳远技术（走步式）介绍 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 14 周	1、跳高理论与实践训练 1) 背越式跳高的专门性练习：背弓、纵跳背弓过竿、3—4 步助跑起跳后倒体上高物等 2) 跳高助跑步点的丈量方法及助跑姿势和节奏 3) 跳高技术的教学步骤与方法 2、专项训练（单招进校的专项）
第 15 周	1、掷标枪理论与实践训练 1) 投掷步步点的丈量方法 2) 掷标枪技术的教学步骤和方法 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第三学期

周次	教学内容
第 1 周	田径运动专项教学训练理论与方法 运动员专项素质训练 运动员专项素质训练视频欣赏 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 2 周	1、田径运动员的营养与恢复 1) 田径运动员的营养要求和热能代谢 2、专项训练（单招进校的专项）

第 3 周	<p>1、田径运动员的营养与恢复</p> <p>1) 田径运动与营养要素</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 4 周	<p>1、田径运动比赛中的心理与战术</p> <p>1) 田径运动员比赛中常见的心理特点和调控方法</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 5 周	<p>1、田径运动比赛中的心理与战术</p> <p>1) 掌握不同项目比赛的战术运用。</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 6 周	<p>1、短跑理论与实践训练</p> <p>1) 短跑技术的训练方法与手段</p> <p>2) 短跑技术的教学步骤与方法</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 7 周	<p>1、中长跑理论与实践训练</p> <p>1) 中长跑的技术（起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑、全程跑）</p> <p>2) 中长跑技战术</p> <p>专项训练（单招进校的专项）</p> <p>副项训练</p>
第 8 周	<p>1、跨栏理论与实践训练</p> <p>1) 跨栏跑技术的教学步骤与方法</p> <p>2) 跨栏跑的专门性练习：坐地攻栏、对墙攻栏、走跑进中摆动腿和起跨腿过栏侧等</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 9 周	<p>1、跳远理论与实践训练</p> <p>1) 跳远项目的发展过程与技术改进的生物力学因素</p> <p>2) 跳远专门性练习：3—4 步助跑起跳成腾空步、模仿放下摆动腿练习、模仿腾空后放下摆动腿成挺身姿势练习、4—6 步助跑踏上助跳板起跳完成完整挺身式姿势</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>

第 10 周	<p>1) 三级跳远理论与实践训练</p> <p>1) 三级跳远概况、技术特点、锻炼价值、技术类型</p> <p>2) 三级跳远技术：助跑、单脚跳、跨步跳、跳跃、完整技术</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 11 周	<p>1、铅球理论与实践训练</p> <p>1) 铅球概况、技术特点、锻炼价值、技术类型</p> <p>2) 推铅球技术（背向滑步）：握、持、放球方法、预备姿势、预摆、团身、摆移蹬、滑步、最后用力、出手后的维持身体平衡</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 12 周	<p>1、全能理论与实践训练</p> <p>1) 全能运动的发展与研究概况</p> <p>2) 全能运动的教学训练</p> <p>3) 全能运动员的多年训练</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>3、副项训练</p>
第 13 周	<p>1、田径运动比赛中的心理与战术</p> <p>1) 了解田径运动员比赛中常见的心理特点和调控方法</p> <p>2) 掌握不同项目比赛的战术运用</p> <p>2、专项训练（单招进校的专项）</p>
第 14 周	<p>专项训练（单招进校的专项）</p> <p>副项训练</p>
第 15 周	<p>1、专项训练（单招进校的专项）</p> <p>2、副项训练</p>
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第四学期

周次	教学内容
第 1 周	田径运动专项教学训练理论与方法 运动员技术训练 运动员战术训练 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 2 周	1、田径运动员的营养与恢复 1) 田径运动员的营养特点 2) 田径运动员营养状况的评定 2、专项训练（单招进校的专项）
第 3 周	1、田径运动比赛中的心理与战术 1) 掌握田径运动员心理特点 2) 学会处理比赛中常见心理问题 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 4 周	1、短跑理论与实践训练 1) 弯、直道上蹲踞式起跑和起跑后加速跑 2) 弯道进直道、直道进弯道技术 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 5 周	1、中长跑理论与实践训练 1) 中长跑技术的教学步骤与方法 2) 中长跑训练计划制定的特点 2、专项训练（单招进校的专项）
第 6 周	1、田径运动发展前沿问题探讨 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 7 周	1、跨栏理论与实践训练 1) 跨栏跑的技术特点；跨栏步技术、起跑过第一栏及栏间跑技术 2) 跨栏步与栏间跑技术相结合 2、专项训练（单招进校的专项）

第 8 周	1、跳远理论与实践训练 1) 跳远全程助跑步点的丈量方法 2) 助跑的节奏、加速的方式 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 9 周	1、三级跳远理论与实践训练 1) 三级跳远专门性练习：连续单脚向前跳、连续跨步跳、蛙跳、立定三级跳远、多级跳 2) 三级跳远技术的教学步骤与方法 2、专项训练（单招进校的专项）
第 10 周	1、铅球理论与实践训练 1) 推铅球专门性练习：模仿上步推球、对地推球、背向起体、背向滑动、背向滑步与最后用力、完整技术练习 2) 铅球技术的教学步骤与方法 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 11 周	1、全能训练 1) 全能运动员训练计划的制定 2) 全能运动员的比赛 2、专项训练（单招进校的专项）
第 12 周	1、体能训练 1) 体能训练概况 2) 世界与中国体能训练的现状与趋势 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 13 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 14 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 15 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第五学期

周次	教学内容
第 1 周	田径运动专项教学训练理论与方法 运动员心理训练 运动员心理训练视频观摩 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 2 周	1、田径教师、教练员的基本素质和技能 1) 了解专业田径教师、教练员应具备的基本素质 2) 掌握从事田径教学训练工作所应具备的知识以及组织、指导、科研、管理、外语等技能 2、专项训练（单招进校的专项）
第 3 周	1、田径比赛的编排与裁判工作 1) 熟悉基层单位举行中、小型田径运动会的筹备和组织工作 2) 了解田径运动竞赛规程的内容，掌握编排田径运动竞赛秩序的方法 2、专项训练（单招进校的专项）
第 4 周	1、田径运动场地 1) 熟悉半圆式田径运动场地的结构、计算、丈量和画法 2) 掌握不规则田径运动场地的设计方法和画法 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 5 周	1、短跑理论与实践训练 1) 短跑全程技术 2) 短跑的专项素质 2、专项训练（单招进校的专项）
第 6 周	1、中长跑理论与实践训练 1) 中长跑各项目的能量供能特点 2) 中长跑技能测试的方法与指标评定 3) 专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练

第7周	1、跨栏理论与实践训练 1) 跨栏跑训练计划的制定与实施 2) 跨栏跑训练的专项身体素质练习 2、专项训练（单招进校的专项）
第8周	1、跳远理论与实践训练 1) 跳远技术的教学步骤与方法 2) 跳远训练计划的制定与实施 跳远训练的专项身体素质练习 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第9周	1、铅球理论与实践训练 1) 铅球技术的教学步骤与方法 2) 铅球训练计划的制定与实施 2、专项训练（单招进校的专项）
第10周	1、体能训练 1) 体能训练原理 2) 体能训练的基本方法 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第11周	1、（中学）田径教学训练方法分析与教学训练实习 1) 了解中学体育课的教学现状 2) 明确新课标的教学、考核要求 3) 掌握中学体育教学的改革趋势 2、专项训练（单招进校的专项）
第12周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第13周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第14周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第15周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第16周	考试
第17周	机动

第 18 周	机动
第六学期	
周次	教学内容
第 1 周	田径运动专项教学训练理论与方法 田径运动规则 田径运动裁判法 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 2 周	1、田径教师、教练员的基本素质和技能 1) 田径教师的基本技能 2) 田径教练员的基本技能 2、专项训练（单招进校的专项）
第 3 周	1、田径运动科学研究方法 1) 了解田径运动科研工作内容、分类以及程序和方法学的运用 2) 掌握研究资料、事实的收集方法和加工整理方法 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 4 周	1、田径比赛的编排与裁判工作 1) 田径运动竞赛的组织工作（基层田径运动会的筹备组织工作，田径运动会秩序册的编排） 2) 田径运动会竞赛的裁判工作（竞赛前的准备工作，竞赛的主要规则） 2、专项训练（单招进校的专项）
第 5 周	1、田径运动场地 1) 径赛场地（半圆式田径场地的结构，标准半圆式田径场跑道的计算与跑道的画法，非标准田径场地的设计） 2) 田赛场地（设置田赛场地的注意事项，投掷场地的画法，跳跃场地的规格） 3) 田径场地的修建、保养和维修（修建田径运动场的基本要求，田径运动场地的修建，田径运动场地的使用、保养和维修） 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练

第 6 周	1、短跑理论与实践训练 1) 短跑各技术环节的特点 2) 短跑项目训练计划的制定与实施 2、专项训练（单招进校的专项）
第 7 周	1、中长跑理论与实践训练 1) 中长跑训练计划的设定与实施 2) 中长跑运动员选材的特点与注意事项 专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 8 周	1、跨栏理论与实践训练 1) 跨栏技术动作视频欣赏 2) 跨栏比赛视频欣赏 2、专项训练（单招进校的专项）
第 9 周	1、跳远理论与实践训练 1) 跳远技术动作视频欣赏 2) 跳远比赛视频欣赏 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 10 周	1、铅球理论与实践训练 1) 铅球技术动作视频欣赏 2) 铅球比赛视频欣赏 2、专项训练（单招进校的专项）
第 11 周	1、体能训练 1) 田径专项体能训练 2) 体能训练计划制定与实施 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 12 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 13 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 14 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练

第 15 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第七学期

周次	教学内容
第 1 周	田径教师、教练员的基本素质和技能 组织观摩田径教师教学 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 2 周	1、田径教师、教练员的基本素质和技能 1) 组织观摩田径教练员训练 2、专项训练（单招进校的专项）
第 3 周	1、田径运动科学研究方法 1) 田径运动科学研究工作概要 2) 资料与事实的收集方法 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 4 周	1、田径运动科学研究方法 1) 资料与事实的加工整理方法 2、专项训练（单招进校的专项）
第 5 周	1、田径比赛的编排与裁判工作 1) 熟悉田径运动会竞赛裁判工作方法 2) 观摩参与运动会的组织编排与裁判规则 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 6 周	1、短跑理论与实践训练 1) 短跑技术动作视频欣赏 2) 视频专项身体素质训练视频欣赏 2、专项训练（单招进校的专项）

第 7 周	1、中长跑理论与实践训练 1) 中长跑技术动作视频欣赏 2) 中长跑比赛视频欣赏 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 8 周	1、体能训练 1) 各专项体能训练视频欣赏 2) 体能比赛视频欣赏 2、专项训练（单招进校的专项）
第 9 周	1、（中学）田径教学训练方法分析与教学训练实习 1) 中学体育新课标的教学、考核要求 2) 中学体育课田径教学现状：中学体育教学的发展趋势 2、专项训练（单招进校的专项） 3、副项训练
第 10 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 11 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 12 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 13 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 14 周	1、专项训练（单招进校的专项） 2、副项训练
第 15 周	
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

邀请上海市田径协会专家进行讲座，组织学生参加田径比赛，组织学生自愿参加上海市田径协会裁判员考核等。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程为专业核心课，课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70 %。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项、理论考试或作业。

（一）第一学期

平时成绩占 30%，考核学生考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等；理论作业占 10%，考核学生对教学大纲规定学习内容的掌握；专项成绩占 60%（主项占 40%、副项占 20%）。

（二）第二学期

平时成绩占 30%，考核学生考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等；理论作业占 10%，考核学生对教学大纲规定学习内容的掌握；专项成绩占 60%（主项占 40%、副项占 20%）。

（三）第三学期

平时成绩占 30%，考核学生考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等；理论作业占 10%，考核学生对教学大纲规定学习内容的掌握；专项成绩占 60%（主项占 40%、副项占 20%）。

（四）第四学期

平时成绩占 30%，考核学生考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等；理论作业占 10%，考核学生对教学大纲规定学习内容的掌握；专项成绩占 60%（主项占 40%、副项占 20%）。

（五）第五学期

平时成绩占 30%，考核学生考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等；理论考试占 30%，考核学生对教学大纲规定学习内容（笔试、闭卷）的掌握；专项成绩占 40%（主项占 30%、副项占 10%）。

（六）第六学期

平时成绩占 30%，考核学生考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等；理论考试占 30%，考核学生对教学大纲规定学习内容（笔试、闭卷）的掌握；专项成绩占 40%（主项占 30%、副项占 10%）。

（七）第七学期

平时成绩占 30%，考核学生考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等；理论考试占 30%，考核学生对教学大纲规定学习内容（笔试、闭卷）的掌握；专项成绩占 40%（主项占 30%、副项占 10%）。

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
----	------	----	------	------	------	--------	------

1	《田径运动高级教程》	文超	978-7-5009-4280-1	2013年 2月	人民 体育 出版 社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input checked="" type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
---	------------	----	-------------------	-------------	---------------------	--	---

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

- 【1】《运动生理学》，王瑞元、苏全生编，人民体育出版社，2012年。9787500940449
- 【2】《体育运动概论》，姚松平，高等教育出版社，2013。9787040333596
- 【3】《学校体育学》，唐炎、刘昕编，高等教育出版社，2020。9787040542585
- 【4】《生理学》第9版，王庭槐，人民卫生出版社，2018。9787117266598
- 【5】《运动训练学》，田麦久编，人民体育出版社，2012年。9787500940999
- 【6】《体育社会学》（第四版），卢元镇编，高等教育出版社，2018年。9787040191547
- 【7】《体育管理学》，高雪峰，人民体育出版社，2009年。9787500937388
- 【8】《高等学校精品课程教材：田径》，卢平林，广西师范大学出版社，2013年9月。
- 【9】《美国田径训练指南》，刘江南编译，人民体育出版社，2002年8月。

游泳专项教学训练理论与实践

课程代码	PEDU130011、PEDU130012、PEDU130013、PEDU130014、PEDU130015、PEDU130016、PEDU130017						
中文名称	游泳专项教学训练理论与实践（一）、游泳专项教学训练理论与实践（二） 游泳专项教学训练理论与实践（三）、游泳专项教学训练理论与实践（四） 游泳专项教学训练理论与实践（五）、游泳专项教学训练理论与实践（六） 游泳专项教学训练理论与实践（七）						
英文名称	Theory and Practice of Swimming Teaching and Training I Theory and Practice of Swimming Teaching and Training II Theory and Practice of Swimming Teaching and Training III Theory and Practice of Swimming Teaching and Training IV Theory and Practice of Swimming Teaching and Training V Theory and Practice of Swimming Teaching and Training VI Theory and Practice of Swimming Teaching and Training VII						
学分数	5	实验（含上机）学分	0	实践学分	5	含美育学分	0
周课时	10	周数	18	总课时	180	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心 <input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶				
	<input type="checkbox"/> 大类基础 <input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修				
教学目的	<p>（一）以“立德树人，以体育人，以体育德”为主要育人理念；以服务“体育强国”“全民健身”国家战略为导向；以培养具有国家意识、人文情怀、科学精神、专业素养、国际视野的“复合型体育人才”为主要任务。</p> <p>（二）使学生全面、系统地掌握游泳运动理论知识，提高专项运动水平。</p> <p>（三）培养学生游泳教学、游泳训练、竞赛组织和裁判工作能力，胜任游泳教学训练、竞赛组织和裁判工作。</p> <p>（四）具备开展和指导社会游泳活动的工作能力。</p> <p>（五）具备一定的游泳科研能力。</p> <p>（六）培养学生良好学风和刻苦练习的精神，充分利用课堂资源开展学术性活动。激发学生探究知识的兴趣，培养专业情感，使学生成为综合素质突出的游泳专项方面的应用型人才。</p>						

<p>基本内容</p> <p>简介</p>	<p>(一) 理论部分</p> <p style="text-align: center;">第一章 游泳运动总论</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 游泳的起源与发展</p> <p>第二节 游泳运动的分类</p> <p>第三节 游泳运动管理机构</p> <p>第四节 游泳的安全卫生常识</p> <p style="text-align: center;">第二章 游泳技术基本原理</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 水的自然特性与人体的漂浮能力</p> <p>第二节 游泳的阻力</p> <p>第三节 游泳的推进力</p> <p>第四节 游泳技术的合理性</p> <p style="text-align: center;">第三章 竞技游泳技术</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 爬泳</p> <p>第二节 仰泳</p> <p>第三节 蛙泳</p> <p>第四节 蝶泳</p> <p>第五节 混合泳</p> <p>第六节 出发</p> <p>第七节 转身</p> <p>第八节 终点触壁</p> <p style="text-align: center;">第四章 游泳教学理论与方法</p> <p>【教学内容】</p> <p>第一节 游泳教学特点与过程</p> <p>第二节 教学原则在游泳教学中的应用</p> <p>第三节 游泳教学的基本方法</p> <p>第四节 教学文件的制定</p> <p>第五节 游泳课的考核与评定</p>
-------------------------------------	---

第六节 不同类型教学组织案例分析

第五章 不同泳式教学步骤与方法

【教学内容】

第一节 熟悉水性教学步骤与方法

第二节 蛙泳教学步骤与方法

第三节 爬泳教学步骤与方法

第四节 仰泳教学步骤与方法

第五节 蝶泳教学步骤与方法

第六节 出发和转身教学步骤与方法

第七节 各种泳式的教学与常见错误及其纠正方法

第六章 游泳竞赛的组织与裁判法

【教学内容】

第一节 游泳竞赛的组织

第二节 游泳竞赛裁判法

第三节 游泳竞赛规则

第七章 水上救生

【教学内容】

第一节 游泳救生的基本技术

第二节 间接赴救

第三节 直接赴救

第四节 心肺复苏术

第八章 游泳训练理论与方法

【教学内容】

第一节 游泳训练发展概况

第二节 游泳训练的目的、任务与内容

第三节 运动训练原则在游泳训练中的运用

第四节 游泳训练负荷与恢复

第五节 游泳训练的基本方法

第六节 游泳能量训练

第七节 游泳技术训练与协调性训练

第八节 游泳运动员的身体训练

第九节 游泳战术与心理训练

第十节 游泳高原训练与赛前训练

第十一节 各种泳式的训练特点与不同性别的训练特点

第十二节 游泳训练工作计划与总结

第九章 游泳年龄组训练

【教学内容】

第一节 年龄组训练概况

第二节 年龄组运动员身体素质发展的特点与训练

第三节 年龄组运动员各年龄阶段的训练

第四节 年龄组游泳教学训练大纲

第五节 年龄组游泳技术训练方法

第六节 年龄组运动员比赛能力的培养

第十章 游泳科学选材

【教学内容】

第一节 游泳运动员选材阶段的划分

第二节 游泳运动员选材的特点

第三节 游泳选材的常用方法

第四节 游泳选材工作的一般步骤

第十一章 游泳运动员医务监督

【教学内容】

第一节 运动生理与生化指标的评定

第二节 游泳运动员营养的基本要求

第三节 游泳训练中的疲劳与恢复

第四节 游泳的保健知识

第十二章 水中其他项目介绍

【教学内容】

第一节 水球

第二节 跳水

第三节 花样游泳

第四节 公开水域游泳

第五节 水中健身

第六节 铁人三项

第十三章 游泳科学研究方法

【教学内容】

第一节 游泳科学研究的程序

第二节 常用的游泳科学研究方法

第三节 撰写论文

第四节 论文报告与答辩

第十四章 游泳常用术语英语表达法

【教学内容】

第一节 游泳技术 Swimming Technique

第二节 游泳教学 Swimming Teaching

第三节 游泳训练 Swimming Training

第四节 竞赛裁判 Competition and officials

(二) 实践部分

第一章 蛙泳技术实践

【教学内容】

第一节 蛙泳身体姿势与腿部技术

第二节 蛙泳手臂划水技术

第三节 蛙泳配合技术

第二章 爬泳技术实践

【教学内容】

第一节 爬泳身体姿势与腿部技术

第二节 爬泳手臂划水技术

第三节 爬泳配合技术

第三章 仰泳技术实践

【教学内容】

第一节 仰泳身体姿势与腿部技术

第二节 仰泳手臂划水技术

第三节 仰泳配合技术

第四章 蝶泳技术实践

【教学内容】

第一节 蝶泳身体姿势与腿部技术

第二节 蝶泳手臂划水技术

第三节 蝶泳配合技术

第五章 混合泳技术实践

【教学内容】

第一节 心肺功能训练

第二节 肌肉耐力训练

第三节 能量控制训练

第六章 出发技术实践

【教学内容】

第一节 出发台出发

第二节 仰泳出发

第三节 接力出发

第七章 转身技术实践

【教学内容】

第一节 蛙泳和蝶泳转身

第二节 自由泳转身

第三节 仰泳转身

第四节 混合泳转身

第八章 一般身体素质实践

【教学内容】

第一节 力量训练

第二节 耐力训练

第三节 速度训练

第四节 柔韧、灵敏、平衡训练

第九章 专项身体素质实践

【教学内容】

各项专项身体素质训练方法的训练与实践。

第十章 高水平游泳训练实践

【教学内容】

第一节 耐力训练

第二节 速度训练

第三节 速度耐力训练

第十一章 水上救生技术实践

【教学内容】

第一节 游泳救生的基本技术

第二节 间接赴救

第三节 直接赴救

第四节 心肺复苏术

基本要求:

- (一) 在教学过程中,教师要认真钻研教材和教法,提倡创新,根据游泳运动的特点采用多种教学法及手段调动学生学习积极性。
- (二) 游泳教学应遵循“先陆上、后水上”及“循序渐进”的原则,切勿“操之过急”。
- (三) 动作要领提倡用通俗易懂的口诀。
- (四) 充分发挥学生的主观能动性。学生自主练习与教师指导相结合。同时,加强个别对待原则,“抓二头、带中间”,使基础好的学生“吃得饱”,基础差的学生跟得上。

授课方式: 讲授为主

本课程为实践类课程,基于传统课堂的教学环境,在线下以教师讲授为主,适当引入多媒体平台与学生交互,从而激发学生能够进行主动学习。课程注重让学生在“参与”与“做事”中获得分析、评价、创造的高阶学习能力。

课程负责人简介:

尤玉青 副教授

1、研究课题：

《整合教学资源促进专业教学团队建设-有氧舞蹈教学团队建设的研究》，2012 年复旦大学本科教学研究课题

2、国内外刊物发表的学术论文均为第一作者：

《高校体育教学团队建设的研究综述》，《上海体育学院学报》2013. 10.

《第 2 届亚洲青年运动会中国队游泳比赛思考》，《上海体育学院学报》2013. 10.

《我国普通高校高水平游泳运动员学习管理现状分析》，《上海体育学院学报》2014. 10.

《水中健身操竞赛规定动作的难点与解决办法》，《上海体育学院学报》2014. 10.

3、编写的教材：

《游泳运动教程》第二章节，北京体育大学出版社，2014. 1. 出版

主讲教师简介：

高庭艳 讲师

2004 年，在学生时代曾经入选中国国家游泳队，参加在希腊雅典举办的第 28 届夏季奥林匹克运动会。2013 年，入职体育教学部任教，同时担任我校高水平游泳队教练员工作，指导学生多次在国内外学生运动会游泳比赛中取得优异成绩。2016 年，赴美亚利桑那州立大学访问，并获得同期优秀访问学者称号。在教学方面，作为团队成员获得 2015 年校级精品课程立项、主持 2018 年度本科课程教材建设项目、作为团队成员获得 2022 年度本科教学改革混合式课程项目立项、2023 年分别获得本校“青年教师教学竞赛”二等奖以及“教师教学创新大赛”二等奖。科研方面，主持省局级课题 1 项，并在国际论文报告会中发表出版。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
尤玉青	男	副教授	体育教学部	课程负责人
高庭艳	女	讲师	体育教学部	主讲教师

教学内容安排（具体到每节课内容）：

第一学期

周次	教学内容

第 1 周	<p>一般身体素质实践</p> <p>爬泳技术实践</p> <p>仰泳技术实践</p> <p>蛙泳技术实践</p> <p>蝶泳技术实践</p>
第 2 周	<p>理论-游泳运动的起源与发展</p> <p>爬泳技术实践</p> <p>混合泳技术实践</p> <p>专项身体素质实践</p> <p>高水平游泳训练实践</p>
第 3 周	<p>理论-游泳运动的分类</p> <p>爬泳技术实践</p> <p>出发、转身技术实践</p> <p>一般身体素质实践</p> <p>高水平游泳训练实践</p>
第 4 周	<p>理论-游泳运动管理机构</p> <p>爬泳技术实践</p> <p>仰泳泳技术实践</p> <p>专项身体素质实践</p> <p>高水平游泳训练实践</p>
第 5 周	<p>理论-游泳的安全卫生常识</p> <p>爬泳技术实践</p> <p>蛙泳技术实践</p> <p>一般身体素质实践</p> <p>高水平游泳训练实践</p>
第 6 周	<p>理论-水的自然特性与人体的漂浮能力</p> <p>爬泳技术实践</p> <p>蝶泳技术实践</p> <p>专项身体素质实践</p> <p>高水平游泳训练实践</p>

第 7 周	理论-游泳的阻力 爬泳技术实践 混合泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 8 周	理论-游泳的推进力 爬泳技术实践 出发、转身技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 9 周	理论-游泳技术的合理性 爬泳技术实践 仰泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 10 周	爬泳技术实践 蛙泳技术实践 高水平游泳训练实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 11 周	爬泳技术实践 蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 12 周	爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践

第 13 周	爬泳技术实践 出发、转身技术实践 高水平游泳训练实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 14 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 15 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 16 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第二学期

周次	教学内容
第 1 周	理论-竞技游泳技术-爬泳 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践

第 2 周	理论-竞技游泳技术-仰泳 爬泳技术实践 仰泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 3 周	理论-竞技游泳技术-蛙泳 爬泳技术实践 蛙泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 4 周	理论-竞技游泳技术-蝶泳 爬泳技术实践 蝶泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 5 周	理论-竞技游泳技术-混合泳 爬泳技术实践 混合泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 6 周	理论-竞技游泳技术-出发与转身 爬泳技术实践 出发、转身技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 7 周	理论-竞技游泳技术-爬泳 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践

第 8 周	理论-竞技游泳技术-仰泳 爬泳技术实践 仰泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 9 周	理论-竞技游泳技术-蛙泳 爬泳技术实践 蛙泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 10 周	理论-竞技游泳技术-蝶泳 爬泳技术实践 蝶泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 11 周	理论-竞技游泳技术-混合泳 爬泳技术实践 混合泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 12 周	理论-竞技游泳技术-出发与转身 爬泳技术实践 出发、转身技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 13 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践

第 14 周	爬泳技术实践 出发、转身技术实践 高水平游泳训练实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 15 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 16 周	理论-竞技游泳技术-终点触壁 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第三学期

周次	教学内容
第 1 周	理论-游泳训练发展情况 游泳训练的目的、任务与内容 运动训练原则在游泳训练中的运用 游泳训练工作计划与总结 爬泳技术实践 仰泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 2 周	理论-游泳训练负荷与恢复 爬泳技术实践 蛙泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践

第 3 周	理论-游泳训练的基本方法 游泳能能量训练 爬泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 4 周	理论-游泳技术训练与协调性训练 爬泳技术实践 仰泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 5 周	理论-游泳运动员的身体训练 爬泳技术实践 蛙泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 6 周	理论-游泳战术与心理训练 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 7 周	理论-游泳高原训练与赛前训练 爬泳技术实践 仰泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 8 周	理论-各泳式的训练特点与不同性别的训练特点 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 9 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 一般体能技术实践 高水平游泳训练实践
第 10 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 仰泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践

第 11 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 12 周	理论-游泳训练工作计划与总结 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 13 周	爬泳技术实践 出发、转身技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 14 周	爬泳技术实践 混合泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 15 周	爬泳技术实践 出发、转身技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 16 周	爬泳技术实践 混合泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第四学期

周次	教学内容
第 1 周	理论-场馆运行模式与竞赛组织 爬泳技术实践 仰泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践

第 2 周	理论-游泳竞赛的组织流程 爬泳技术实践 蛙泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 3 周	理论-游泳比赛裁判员整体布局及裁判组间配合 爬泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 4 周	理论-游泳裁判工作方法 爬泳技术实践 仰泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 5 周	理论-游泳竞赛规则 爬泳技术实践 蛙泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 6 周	理论-游泳竞赛规则 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 7 周	理论-游泳竞赛规则 爬泳技术实践 仰泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 8 周	理论-游泳竞赛规则 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 9 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 一般体能技术实践 高水平游泳训练实践

第 10 周	高水平游泳训练赛实践 爬泳技术实践 仰泳、蝶泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 11 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 12 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 13 周	爬泳技术实践 出发、转身技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 14 周	爬泳技术实践 混合泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 15 周	爬泳技术实践 出发、转身技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 16 周	爬泳技术实践 混合泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 17 周	机动
第 18 周	机动
第五学期	
周次	教学内容

第 1 周	理论-游泳教学特点与过程 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 2 周	理论-教学原则在游泳教学中的应用 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 3 周	理论-游泳教学的基本方法 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 4 周	理论-教学文件的制定 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 5 周	理论-游泳课的考核与评定 不同类型教学组织案例分析 爬泳技术实践 游泳救生的基本技术 高水平游泳训练实践
第 6 周	理论-游泳救生的基本技术 游泳救生的基本技术 理论-熟悉水性教学步骤与方法 高水平游泳训练实践
第 7 周	理论-游泳救生间接赴救 游泳救生间接赴救 理论-蛙泳教学步骤与方法 高水平游泳训练实践
第 8 周	理论-游泳救生直接赴救 游泳救生直接赴救 理论-爬泳教学步骤与方法 高水平游泳训练实践

第 9 周	理论-心肺复苏术 心肺复苏术 理论-仰泳教学步骤与方法 高水平游泳训练实践
第 10 周	理论-蝶泳不会教学步骤与方法 爬泳技术实践 游泳救生间接赴救 高水平游泳训练实践
第 11 周	理论-出发、转身教学步骤与方法 爬泳技术实践 游泳救生直接赴救 高水平游泳训练实践
第 12 周	理论-各泳式的教学与常见错误及其纠正方法 爬泳技术实践 心肺复苏术 高水平游泳训练实践
第 13 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 14 周	高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 15 周	爬泳技术实践 游泳教学理论考核 高水平游泳训练实践 游泳教学实操考核
第 16 周	爬泳技术实践 游泳救生理论考核 高水平游泳训练实践 游泳救生实操考核
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第六学期

周次	教学内容
第 1 周	理论-年龄组训练概况 爬泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 2 周	理论-年龄组运动员身体素质发展的特点与训练 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 3 周	理论-年龄组运动员各年龄阶段的训练 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 4 周	理论-年龄组游泳教学训练大纲 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 5 周	理论-年龄组游泳技术训练方法 爬泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 6 周	理论-年龄组运动员比赛能力的培养 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 7 周	理论-运动生理与生化指标的评定 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践

第 8 周	理论-游泳运动员营养的基本要求 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 9 周	理论-游泳训练中的疲劳与恢复 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 10 周	理论-游泳运动员选材阶段的划分 游泳选材工作的一般步骤 爬泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 11 周	理论-游泳运动员选材的特点 游泳选材的常用方法 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 12 周	理论-水球 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 13 周	理论-跳水 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 14 周	理论-花样游泳 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 15 周	理论-公开水域游泳 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践

第 16 周	理论-水中健身 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第七学期

周次	教学内容
第 1 周	理论-游泳科学的研究程序 爬泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 2 周	理论-游泳科学研究的程序 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 3 周	理论-游泳技术 Swimming Technique 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 4 周	理论-游泳技术 Swimming Technique 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 5 周	理论-常用的游泳科学研究方法 爬泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 6 周	理论-常用的游泳科学研究方法 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践

第 7 周	理论-游泳教学 Swimming Teaching 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 8 周	理论-游泳教学 Swimming Teaching 爬泳技术实践 混合泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 9 周	理论-撰写论文 爬泳技术实践 一般身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 10 周	理论-撰写论文 爬泳技术实践 专项身体素质实践 高水平游泳训练实践
第 11 周	理论-游泳训练 Swimming Training 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 12 周	理论-游泳训练 Swimming Training 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 13 周	理论-论文报告与答辩 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践
第 14 周	理论-论文报告与答辩 高水平游泳训练实践 爬泳技术实践 高水平游泳训练实践

第 15 周	理论-竞赛裁判 Competition and Officials 爬泳技术实践 论文汇报 高水平游泳训练实践
第 16 周	理论-水中健身 Competition and Officials 爬泳技术实践 常用术语英语考试 高水平游泳训练实践
第 17 周	机动
第 18 周	机动

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

如需配备助教，注明助教工作内容：

无

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

本课程采用等级制评分，评价内容与评分标准如下：

（一）第一学期考核内容、方法与标准

1、平时成绩（30%）

上课出勤率(10%)、上课认真程度(10%)、作业完成的质量(10%)。

2、理论（10%）

（1）方法：作业。

（2）标准：理论考试根据各学期教学大纲的内容进行选择，本学期为“游泳运动总论”、“游泳技术基本原理”。

3、专项成绩（60%）

（1）方法：比赛成绩占专项成绩的 30%，比赛名次占 30%；若学期内没有比赛，则以测验的方式进行运动成绩认定，测试成绩作为专项成绩占 60%。

（2）标准：

比赛（测验）成绩评分表 - 男子自由泳（50 米池）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
----	-------	--------	--------	--------	--------	---------

100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	8:24.00	16:00.30
95.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	8:27.80	16:08.27
90.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	8:31.60	16:16.24
85.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	8:35.40	16:24.21
80.00	23.83	53.30	1:56.70	4:08.68	8:41.10	16:36.17
75.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12
70.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
65.00	24.32	54.90	2:01.28	4:17.64	8:56.30	17:08.05
60.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00

比赛（测验）成绩评分表 - 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100 仰	200 仰	100 蛙	200 蛙	100 蝶	200 蝶	200 混	400 混
100.00	58.45	2:06.45	1:03.80	2:21.90	55.45	2:02.70	2:08.20	4:31.20
95.00	59.01	2:07.61	1:04.52	2:23.21	55.91	2:03.83	2:09.28	4:33.91
90.00	59.56	2:08.86	1:05.24	2:24.52	56.36	2:04.96	2:10.36	4:36.62
85.00	1:00.12	2:09.92	1:05.96	2:25.83	56.82	2:06.09	2:11.44	4:39.33
80.00	1:00.95	2:11.65	1:07.04	2:27.80	57.50	2:07.78	2:13.06	4:43.39
75.00	1:01.78	2:13.38	1:08.12	2:29.76	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46
70.00	1:02.34	2:14.53	1:08.84	2:31.07	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
65.00	1:03.17	2:16.27	1:09.92	2:33.03	59.32	2:12.30	2:17.38	4:54.23
60.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30

比赛（测验）成绩评分表 - 女子自由泳（50米池）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	17:14.00
95.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	17:22.10
90.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	17:30.20
85.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	17:38.30
80.00	26.46	59.09	2:07.41	4:28.49	9:15.27	17:50.45
75.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60
70.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
65.00	27.00	1:01.57	2:12.93	4:39.77	9:34.71	18:22.85
60.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00

比赛（测验）成绩评分表 - 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100 仰	200 仰	100 蛙	200 蛙	100 蝶	200 蝶	200 混	400 混
100.00	1:04.30	2:18.30	1:10.75	2:36.60	1:00.50	2:14.20	2:18.40	4:56.80
95.00	1:04.77	2:19.42	1:11.48	2:38.04	1:01.25	2:15.28	2:19.56	4:58.92
90.00	1:05.24	2:20.54	1:12.20	2:39.48	1:02.00	2:16.36	2:20.72	5:01.04
85.00	1:05.71	2:21.66	1:12.92	2:40.92	1:02.75	2:17.44	2:21.88	5:03.16
80.00	1:06.42	2:23.34	1:14.01	2:43.08	1:03.88	2:19.06	2:23.62	5:06.34
75.00	1:07.12	2:25.02	1:15.10	2:45.24	1:05.00	2:20.69	2:25.36	5:09.52
70.00	1:07.59	2:26.14	1:15.82	2:46.68	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
65.00	1:08.30	2:27.82	1:16.91	2:48.84	1:06.88	2:23.38	2:28.26	5:14.82
60.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00

比赛名次评分表

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60
名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九一十

(二) 第二学期考核内容、方法与标准

1、平时成绩 (30%)

上课出勤率(10%)、上课认真程度(10%)、作业完成的质量(10%)。

2、理论作业 (10%)

(1) 方法: 作业。

(2) 标准: 根据各学期理论部分的教学大纲内容布置作业, 本学期为“竞技游泳技术”。

3、专项成绩 (60%)

(1) 方法: 比赛成绩占专项成绩的 30%, 比赛名次占 30%; 若学期内没有比赛, 则以测验的方式进行运动成绩认定, 测试成绩作为专项成绩占 60%。

(2) 标准:

比赛(测验)成绩评分表 - 男子自由泳 (50 米池)

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	8:24.00	16:00.30
95.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	8:27.80	16:08.27
90.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	8:31.60	16:16.24
85.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	8:35.40	16:24.21

80.00	23.83	53.30	1:56.70	4:08.68	8:41.10	16:36.17
75.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12
70.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
65.00	24.32	54.90	2:01.28	4:17.64	8:56.30	17:08.05
60.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00

比赛（测验）成绩评分表 - 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100仰	200仰	100蛙	200蛙	100蝶	200蝶	200混	400混
100.00	58.45	2:06.45	1:03.80	2:21.90	55.45	2:02.70	2:08.20	4:31.20
95.00	59.01	2:07.61	1:04.52	2:23.21	55.91	2:03.83	2:09.28	4:33.91
90.00	59.56	2:08.86	1:05.24	2:24.52	56.36	2:04.96	2:10.36	4:36.62
85.00	1:00.12	2:09.92	1:05.96	2:25.83	56.82	2:06.09	2:11.44	4:39.33
80.00	1:00.95	2:11.65	1:07.04	2:27.80	57.50	2:07.78	2:13.06	4:43.39
75.00	1:01.78	2:13.38	1:08.12	2:29.76	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46
70.00	1:02.34	2:14.53	1:08.84	2:31.07	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
65.00	1:03.17	2:16.27	1:09.92	2:33.03	59.32	2:12.30	2:17.38	4:54.23
60.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30

比赛（测验）成绩评分表 - 女子自由泳（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	17:14.00
95.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	17:22.10
90.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	17:30.20
85.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	17:38.30
80.00	26.46	59.09	2:07.41	4:28.49	9:15.27	17:50.45
75.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60
70.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
65.00	27.00	1:01.57	2:12.93	4:39.77	9:34.71	18:22.85
60.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00

比赛（测验）成绩评分表 - 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100仰	200仰	100蛙	200蛙	100蝶	200蝶	200混	400混
100.00	1:04.30	2:18.30	1:10.75	2:36.60	1:00.50	2:14.20	2:18.40	4:56.80
95.00	1:04.77	2:19.42	1:11.48	2:38.04	1:01.25	2:15.28	2:19.56	4:58.92
90.00	1:05.24	2:20.54	1:12.20	2:39.48	1:02.00	2:16.36	2:20.72	5:01.04

85.00	1:05.71	2:21.66	1:12.92	2:40.92	1:02.75	2:17.44	2:21.88	5:03.16
80.00	1:06.42	2:23.34	1:14.01	2:43.08	1:03.88	2:19.06	2:23.62	5:06.34
75.00	1:07.12	2:25.02	1:15.10	2:45.24	1:05.00	2:20.69	2:25.36	5:09.52
70.00	1:07.59	2:26.14	1:15.82	2:46.68	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
65.00	1:08.30	2:27.82	1:16.91	2:48.84	1:06.88	2:23.38	2:28.26	5:14.82
60.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00

比赛名次评分表

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60
名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九—十

(三) 第三学期考核内容、方法与标准

1、平时成绩（30%）

上课出勤率(10%)、上课认真程度(10%)、作业完成的质量(10%)。

2、理论作业（10%）

(1) 方法：作业。

(2) 标准：根据各学期理论部分的教学大纲内容布置作业，本学期为“游泳训练理论与方法”。

3、专项成绩（60%）

(1) 方法：比赛成绩占专项成绩的30%，比赛名次占30%；若学期内没有比赛，则以测验的方式进行运动成绩认定，测试成绩作为专项成绩占60%。

(2) 标准：

比赛（测验）成绩评分表 - 男子自由泳（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	8:24.00	16:00.30
95.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	8:27.80	16:08.27
90.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	8:31.60	16:16.24
85.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	8:35.40	16:24.21
80.00	23.83	53.30	1:56.70	4:08.68	8:41.10	16:36.17
75.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12
70.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
65.00	24.32	54.90	2:01.28	4:17.64	8:56.30	17:08.05

60.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00
-------	-------	-------	---------	---------	---------	----------

比赛（测验）成绩评分表 - 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100仰	200仰	100蛙	200蛙	100蝶	200蝶	200混	400混
100.00	58.45	2:06.45	1:03.80	2:21.90	55.45	2:02.70	2:08.20	4:31.20
95.00	59.01	2:07.61	1:04.52	2:23.21	55.91	2:03.83	2:09.28	4:33.91
90.00	59.56	2:08.86	1:05.24	2:24.52	56.36	2:04.96	2:10.36	4:36.62
85.00	1:00.12	2:09.92	1:05.96	2:25.83	56.82	2:06.09	2:11.44	4:39.33
80.00	1:00.95	2:11.65	1:07.04	2:27.80	57.50	2:07.78	2:13.06	4:43.39
75.00	1:01.78	2:13.38	1:08.12	2:29.76	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46
70.00	1:02.34	2:14.53	1:08.84	2:31.07	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
65.00	1:03.17	2:16.27	1:09.92	2:33.03	59.32	2:12.30	2:17.38	4:54.23
60.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30

比赛（测验）成绩评分表 - 女子自由泳（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	17:14.00
95.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	17:22.10
90.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	17:30.20
85.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	17:38.30
80.00	26.46	59.09	2:07.41	4:28.49	9:15.27	17:50.45
75.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60
70.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
65.00	27.00	1:01.57	2:12.93	4:39.77	9:34.71	18:22.85
60.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00

比赛（测验）成绩评分表 - 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100仰	200仰	100蛙	200蛙	100蝶	200蝶	200混	400混
100.00	1:04.30	2:18.30	1:10.75	2:36.60	1:00.50	2:14.20	2:18.40	4:56.80
95.00	1:04.77	2:19.42	1:11.48	2:38.04	1:01.25	2:15.28	2:19.56	4:58.92
90.00	1:05.24	2:20.54	1:12.20	2:39.48	1:02.00	2:16.36	2:20.72	5:01.04
85.00	1:05.71	2:21.66	1:12.92	2:40.92	1:02.75	2:17.44	2:21.88	5:03.16
80.00	1:06.42	2:23.34	1:14.01	2:43.08	1:03.88	2:19.06	2:23.62	5:06.34
75.00	1:07.12	2:25.02	1:15.10	2:45.24	1:05.00	2:20.69	2:25.36	5:09.52
70.00	1:07.59	2:26.14	1:15.82	2:46.68	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
65.00	1:08.30	2:27.82	1:16.91	2:48.84	1:06.88	2:23.38	2:28.26	5:14.82

60.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00
-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

比赛名次评分表

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60
名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九—十

(四) 第四学期考核内容、方法与标准

1、平时成绩 (30%)

上课出勤率(10%)、上课认真程度(10%)、作业完成的质量(10%)。

2、理论作业 (10%)

(1) 方法：作业。

(2) 标准：理论考试根据各学期教学大纲的内容进行选择，本学期为“游泳竞赛组织与裁判法”。

3、专项成绩 (60%)

(1) 方法：比赛成绩占专项成绩的 30%，比赛名次占 30%；若学期内没有比赛，则以测验的方式进行运动成绩认定，测试成绩作为专项成绩占 60%。

(2) 标准：

比赛 (测验) 成绩评分表 - 男子自由泳 (50 米池)

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	8:24.00	16:00.30
95.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	8:27.80	16:08.27
90.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	8:31.60	16:16.24
85.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	8:35.40	16:24.21
80.00	23.83	53.30	1:56.70	4:08.68	8:41.10	16:36.17
75.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12
70.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
65.00	24.32	54.90	2:01.28	4:17.64	8:56.30	17:08.05
60.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00

比赛 (测验) 成绩评分表 - 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳 (50 米池)

分值	100 仰	200 仰	100 蛙	200 蛙	100 蝶	200 蝶	200 混	400 混
100.00	58.45	2:06.45	1:03.80	2:21.90	55.45	2:02.70	2:08.20	4:31.20
95.00	59.01	2:07.61	1:04.52	2:23.21	55.91	2:03.83	2:09.28	4:33.91

90.00	59.56	2:08.86	1:05.24	2:24.52	56.36	2:04.96	2:10.36	4:36.62
85.00	1:00.12	2:09.92	1:05.96	2:25.83	56.82	2:06.09	2:11.44	4:39.33
80.00	1:00.95	2:11.65	1:07.04	2:27.80	57.50	2:07.78	2:13.06	4:43.39
75.00	1:01.78	2:13.38	1:08.12	2:29.76	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46
70.00	1:02.34	2:14.53	1:08.84	2:31.07	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
65.00	1:03.17	2:16.27	1:09.92	2:33.03	59.32	2:12.30	2:17.38	4:54.23
60.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30

比赛（测验）成绩评分表 - 女子自由泳（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	17:14.00
95.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	17:22.10
90.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	17:30.20
85.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	17:38.30
80.00	26.46	59.09	2:07.41	4:28.49	9:15.27	17:50.45
75.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60
70.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
65.00	27.00	1:01.57	2:12.93	4:39.77	9:34.71	18:22.85
60.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00

比赛（测验）成绩评分表 - 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100仰	200仰	100蛙	200蛙	100蝶	200蝶	200混	400混
100.00	1:04.30	2:18.30	1:10.75	2:36.60	1:00.50	2:14.20	2:18.40	4:56.80
95.00	1:04.77	2:19.42	1:11.48	2:38.04	1:01.25	2:15.28	2:19.56	4:58.92
90.00	1:05.24	2:20.54	1:12.20	2:39.48	1:02.00	2:16.36	2:20.72	5:01.04
85.00	1:05.71	2:21.66	1:12.92	2:40.92	1:02.75	2:17.44	2:21.88	5:03.16
80.00	1:06.42	2:23.34	1:14.01	2:43.08	1:03.88	2:19.06	2:23.62	5:06.34
75.00	1:07.12	2:25.02	1:15.10	2:45.24	1:05.00	2:20.69	2:25.36	5:09.52
70.00	1:07.59	2:26.14	1:15.82	2:46.68	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
65.00	1:08.30	2:27.82	1:16.91	2:48.84	1:06.88	2:23.38	2:28.26	5:14.82
60.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00

比赛名次评分表

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----

名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九—十
----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

(五) 第五学期考核内容、方法与标准

1、平时成绩（30%）

上课出勤率(10%)、上课认真程度(10%)、作业完成的质量(10%)。

2、理论作业（30%）

(1) 方法：采用闭卷考试。

(2) 标准： 1) 理论考试根据各学期教学大纲的内容进行选择，本学期为“水上救生”。

2) 根据各学期理论部分的教学大纲内容布置作业，本学期为“游泳教学理论方法”、“各泳式教学步骤与方法”。

3、专项成绩（40%）

(1) 方法：比赛成绩占专项成绩的 20%，比赛名次占 20%；若学期内没有比赛，则以测验的方式进行运动成绩认定，测试成绩作为专项成绩占 40%。

(2) 标准：

比赛（测验）成绩评分表 - 男子自由泳（50 米池）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	23.89	53.50	1:57.28	4:09.80	8:43.00	16:40.15
95.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12
90.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
85.00	24.26	54.70	2:00.71	4:16.52	8:54.40	17:04.06
80.00	24.44	55.30	2:02.43	4:19.88	9:00.10	17:16.02
75.00	24.65	55.98	2:04.00	4:23.25	9:06.50	17:28.75
70.00	24.80	56.45	2:05.00	4:25.50	9:11.00	17:37.50
65.00	25.03	57.16	2:06.50	4:28.87	9:17.75	17:50.63
60.00	25.25	57.88	2:08.00	4:32.25	9:24.50	18:03.75

比赛（测验）成绩评分表 - 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50 米池）

分值	100 仰	200 仰	100 蛙	200 蛙	100 蝶	200 蝶	200 混	400 混
100.00	1:01.23	2:12.22	1:07.40	2:28.45	57.73	2:08.35	2:13.60	4:44.75
95.00	1:01.78	2:13.38	1:08.12	2:29.76	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46
90.00	1:02.34	2:14.53	1:08.84	2:31.07	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
85.00	1:02.89	2:15.69	1:09.56	2:32.38	59.09	2:11.74	2:16.84	4:52.88

80.00	1:03.72	2:17.42	1:10.64	2:34.35	59.77	2:13.43	2:18.46	4:56.94
75.00	1:04.50	2:19.15	1:11.45	2:35.95	1:00.55	2:15.20	2:20.05	4:59.93
70.00	1:05.00	2:20.30	1:11.90	2:36.90	1:01.10	2:16.40	2:21.10	5:01.57
65.00	1:05.75	2:22.02	1:12.58	2:38.32	1:01.93	2:18.20	2:22.68	5:04.02
60.00	1:06.50	2:23.75	1:13.25	2:39.75	1:02.75	2:20.00	2:24.25	5:06.47

比赛（测验）成绩评分表 - 女子自由泳（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	26.53	59.40	2:08.10	4:29.90	9:17.70	17:54.50
95.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60
90.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
85.00	26.93	1:01.26	2:12.24	4:38.36	9:32.28	18:18.30
80.00	27.13	1:02.19	2:14.31	4:42.59	9:39.57	18:30.95
75.00	27.42	1:03.02	2:16.20	4:47.10	9:49.00	18:50.50
70.00	27.63	1:03.55	2:17.40	4:50.20	9:56.00	19:16.00
65.00	27.95	1:04.34	2:19.20	4:54.85	10:06.50	19:29.25
60.00	28.28	1:05.12	2:21.00	4:59.50	10:17.00	19:52.50

比赛（测验）成绩评分表 - 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100仰	200仰	100蛙	200蛙	100蝶	200蝶	200混	400混
100.00	1:06.65	2:23.90	1:14.37	2:43.80	1:04.25	2:19.60	2:24.20	5:07.40
95.00	1:07.12	2:25.02	1:15.10	2:45.24	1:05.00	2:20.68	2:25.36	5:09.52
90.00	1:07.59	2:26.14	1:15.82	2:46.68	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
85.00	1:08.06	2:27.26	1:16.55	2:48.12	1:06.50	2:22.84	2:27.68	5:13.76
80.00	1:08.77	2:28.94	1:17.64	2:50.28	1:07.63	2:24.46	2:29.42	5:16.94
75.00	1:09.60	2:30.68	1:18.55	2:52.10	1:08.60	2:26.47	2:31.40	5:21.15
70.00	1:10.20	2:31.85	1:19.10	2:53.20	1:09.20	2:27.95	2:32.80	5:24.30
65.00	1:11.10	2:33.61	1:19.93	2:54.85	1:10.10	2:30.16	2:34.90	5:29.03
60.00	1:12.00	2:35.38	1:20.75	2:56.50	1:11.00	2:32.37	2:37.00	5:33.75

比赛名分表

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60
名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九一十

(六) 第六学期考核内容、方法与标准

1、平时成绩（30%）

上课出勤率(10%)、上课认真程度(10%)、作业完成的质量(10%)。

2、理论作业（30%）

(1) 方法：采用闭卷考试。

(2) 标准： 1) 理论考试根据各学期教学大纲的内容进行选择，本学期为“游泳运动医务监督”、“水中其他项目介绍”。

2) 根据各学期理论部分的教学大纲内容布置作业，本学期为“游泳年龄组训练”、“游泳科学选材”。

3、专项成绩（40%）

(1) 方法：比赛成绩占专项成绩的 20%，比赛名次占 20%；若学期内没有比赛，则以测验的方式进行运动成绩认定，测试成绩作为专项成绩占 40%。

(2) 标准：

比赛（测验）成绩评分表 - 男子自由泳（50 米池）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00
95.00	24.65	55.98	2:04.00	4:23.25	9:06.50	17:28.75
90.00	24.80	56.45	2:05.00	4:25.50	9:11.00	17:37.50
85.00	24.95	56.93	2:06.00	4:27.75	9:15.50	17:46.25
80.00	25.18	57.64	2:07.50	4:31.12	9:22.25	17:59.38
75.00	25.40	58.35	2:09.00	4:34.50	9:29.00	18:12.50
70.00	25.55	58.83	2:10.00	4:36.75	9:33.50	18:21.25
65.00	25.78	59.54	2:11.50	4:40.12	9:40.25	18:34.38
60.00	26.00	1:00.25	2:13.00	4:43.50	9:47.00	18:47.50

比赛（测验）成绩评分表 - 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50 米池）

分值	100 仰	200 仰	100 蛙	200 蛙	100 蝶	200 蝶	200 混	400 混
100.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30
95.00	1:04.50	2:19.15	1:11.45	2:35.95	1:00.55	2:15.20	2:20.05	4:59.93
90.00	1:05.00	2:20.30	1:11.90	2:36.90	1:01.10	2:16.40	2:21.10	5:01.57

85.00	1:05.50	2:21.45	1:12.35	2:37.85	1:01.65	2:17.60	2:22.15	5:03.20
80.00	1:06.25	2:23.18	1:13.03	2:39.28	1:02.48	2:19.40	2:23.73	5:05.66
75.00	1:07.00	2:24.90	1:13.70	2:40.70	1:03.30	2:21.20	2:25.30	5:08.11
70.00	1:07.50	2:26.05	1:14.15	2:41.65	1:03.85	2:22.40	2:26.35	5:09.74
65.00	1:08.25	2:27.78	1:14.84	2:43.08	1:04.68	2:24.20	2:27.93	5:12.20
60.00	1:09.00	2:29.50	1:15.50	2:44.50	1:05.50	2:26.00	2:29.50	5:14.65

比赛（测验）成绩评分表 - 女子自由泳（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00
95.00	27.42	1:03.02	2:16.20	4:47.10	9:49.00	18:50.50
90.00	27.63	1:03.55	2:17.40	4:50.20	9:56.00	19:06.00
85.00	27.85	1:04.07	2:18.60	4:53.30	10:03.00	19:21.50
80.00	28.17	1:04.86	2:20.40	4:57.95	10:13.50	19:44.75
75.00	28.49	1:05.65	2:22.20	5:02.60	10:24.00	20:08.00
70.00	28.71	1:06.17	2:23.40	5:05.70	10:31.00	20:23.50
65.00	29.03	1:06.96	2:25.20	5:10.35	10:41.50	20:46.75
60.00	29.35	1:07.75	2:27.00	5:15.00	10:52.00	21:10.00

比赛（测验）成绩评分表 - 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100仰	200仰	100蛙	200蛙	100蝶	200蝶	200混	400混
100.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00
95.00	1:09.60	2:30.68	1:18.55	2:52.10	1:08.60	2:26.47	2:31.40	5:21.15
90.00	1:10.20	2:31.85	1:19.10	2:53.20	1:09.20	2:27.95	2:32.80	5:24.30
85.00	1:10.80	2:33.03	1:19.65	2:54.30	1:09.80	2:29.42	2:34.20	5:27.45
80.00	1:11.70	2:34.79	1:20.48	2:55.95	1:10.70	2:31.64	2:36.30	5:32.18
75.00	1:12.60	2:36.55	1:21.30	2:57.60	1:11.60	2:33.85	2:38.40	5:36.90
70.00	1:13.20	2:37.73	1:21.85	2:58.70	1:12.20	2:35.32	2:39.80	5:40.05
65.00	1:14.10	2:39.49	1:22.68	3:00.35	1:13.10	2:37.54	2:41.90	5:44.78
60.00	1:15.00	2:41.25	1:23.50	3:02.00	1:14.00	2:39.75	2:44.00	5:49.50

比赛名次评分表

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----

名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九一十
----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

(七) 第七学期考核内容、方法与标准

1、平时成绩（30%）

上课出勤率(10%)、上课认真程度(10%)、作业完成的质量(10%)。

2、理论作业（30%）

(1) 方法：采用闭卷考试。

(2) 标准： 1) 理论考试根据各学期教学大纲的内容进行选择，本学期为“常用术语英语表达”。

2) 根据各学期理论部分的教学大纲内容布置作业，本学期为“游泳科学研究方法”。

3、专项成绩（40%）

(1) 方法：比赛成绩占专项成绩的 20%，比赛名次占 20%；若学期内没有比赛，则以测验的方式进行运动成绩认定，测试成绩作为专项成绩占 40%。

(2) 标准：

比赛（测验）成绩评分表 - 男子自由泳（50 米池）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00
95.00	24.65	55.98	2:04.00	4:23.25	9:06.50	17:28.75
90.00	24.80	56.45	2:05.00	4:25.50	9:11.00	17:37.50
85.00	24.95	56.93	2:06.00	4:27.75	9:15.50	17:46.25
80.00	25.18	57.64	2:07.50	4:31.12	9:22.25	17:59.38
75.00	25.40	58.35	2:09.00	4:34.50	9:29.00	18:12.50
70.00	25.55	58.83	2:10.00	4:36.75	9:33.50	18:21.25
65.00	25.78	59.54	2:11.50	4:40.12	9:40.25	18:34.38
60.00	26.00	1:00.25	2:13.00	4:43.50	9:47.00	18:47.50

比赛（测验）成绩评分表 - 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50 米池）

分值	100 仰	200 仰	100 蛙	200 蛙	100 蝶	200 蝶	200 混	400 混
100.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30
95.00	1:04.50	2:19.15	1:11.45	2:35.95	1:00.55	2:15.20	2:20.05	4:59.93
90.00	1:05.00	2:20.30	1:11.90	2:36.90	1:01.10	2:16.40	2:21.10	5:01.57
85.00	1:05.50	2:21.45	1:12.35	2:37.85	1:01.65	2:17.60	2:22.15	5:03.20

80.00	1:06.25	2:23.18	1:13.03	2:39.28	1:02.48	2:19.40	2:23.73	5:05.66
75.00	1:07.00	2:24.90	1:13.70	2:40.70	1:03.30	2:21.20	2:25.30	5:08.11
70.00	1:07.50	2:26.05	1:14.15	2:41.65	1:03.85	2:22.40	2:26.35	5:09.74
65.00	1:08.25	2:27.78	1:14.84	2:43.08	1:04.68	2:24.20	2:27.93	5:12.20
60.00	1:09.00	2:29.50	1:15.50	2:44.50	1:05.50	2:26.00	2:29.50	5:14.65

比赛（测验）成绩评分表 - 女子自由泳（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00
95.00	27.42	1:03.02	2:16.20	4:47.10	9:49.00	18:50.50
90.00	27.63	1:03.55	2:17.40	4:50.20	9:56.00	19:06.00
85.00	27.85	1:04.07	2:18.60	4:53.30	10:03.00	19:21.50
80.00	28.17	1:04.86	2:20.40	4:57.95	10:13.50	19:44.75
75.00	28.49	1:05.65	2:22.20	5:02.60	10:24.00	20:08.00
70.00	28.71	1:06.17	2:23.40	5:05.70	10:31.00	20:23.50
65.00	29.03	1:06.96	2:25.20	5:10.35	10:41.50	20:46.75
60.00	29.35	1:07.75	2:27.00	5:15.00	10:52.00	21:10.00

比赛（测验）成绩评分表 - 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳（50米池）

分值	100仰	200仰	100蛙	200蛙	100蝶	200蝶	200混	400混
100.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00
95.00	1:09.60	2:30.68	1:18.55	2:52.10	1:08.60	2:26.47	2:31.40	5:21.15
90.00	1:10.20	2:31.85	1:19.10	2:53.20	1:09.20	2:27.95	2:32.80	5:24.30
85.00	1:10.80	2:33.03	1:19.65	2:54.30	1:09.80	2:29.42	2:34.20	5:27.45
80.00	1:11.70	2:34.79	1:20.48	2:55.95	1:10.70	2:31.64	2:36.30	5:32.18
75.00	1:12.60	2:36.55	1:21.30	2:57.60	1:11.60	2:33.85	2:38.40	5:36.90
70.00	1:13.20	2:37.73	1:21.85	2:58.70	1:12.20	2:35.32	2:39.80	5:40.05
65.00	1:14.10	2:39.49	1:22.68	3:00.35	1:13.10	2:37.54	2:41.90	5:44.78
60.00	1:15.00	2:41.25	1:23.50	3:02.00	1:14.00	2:39.75	2:44.00	5:49.50

比赛名次评分表

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九—十
----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

教材选用情况：
是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	游泳运动教程	温宇红	978-7-5644-1405-4	2018年2月	北京体育大学出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input checked="" type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：
 1、陈武山，《体育院校通用教材：游泳运动》，人民体育出版社，2001年10月，978-7-5009-2195-0

武术专项教学训练理论与实践

课程代码	PEDU130011、PEDU130012、PEDU130013、PEDU130014、PEDU130015、PEDU130016、 PEDU130017						
中文名称	武术专项教学训练理论与实践（一）、武术专项教学训练理论与实践（二） 武术专项教学训练理论与实践（三）、武术专项教学训练理论与实践（四） 武术专项教学训练理论与实践（五）、武术专项教学训练理论与实践（六） 武术专项教学训练理论与实践（七）						
英文名称	Theory and Practice of Martial Art Teaching and Training I Theory and Practice of Martial Art Teaching and Training II Theory and Practice of Martial Art Teaching and Training III Theory and Practice of Martial Art Teaching and Training IV Theory and Practice of Martial Art Teaching and Training V Theory and Practice of Martial Art Teaching and Training VI Theory and Practice of Martial Art Teaching and Training VII						
学分数	5	实验（含上机） 学分		实践学分	5	含美育 学分	
周课时	10	周数	18	总课时	180	含劳动教 育总学时	
授课语言	中文		是否荣誉课程				
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心 <input type="checkbox"/> 通识教育专项 <input type="checkbox"/> 大类基础 <input type="checkbox"/> 其他		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶 非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修				
教学目的	<p>（一）通过武术专项的系统训练，切实提高学生一般身体素质和专项身体素质，提高技术技能，促进技术的规范化、稳定化、多样化，使学生掌握武术套路专项的特点、基本知识、教学与训练的基本手段和方法，突出实践能力培养环节，全面提高学生综合素质。</p> <p>（二）通过本专项的理论学习，使学生全面深入地掌握本专项的基本理论知识，了解武术运动发展的前沿动态，具备本专项的竞赛组织与裁判能力以及节目编排设计的创新能力。</p> <p>（三）通过本专项的教学与训练，积极对学生进行武德教育，使学生树立正确的人生观，形成文明礼貌、团结协作、勇猛顽强、敢于拼搏等良好的意志品质和作风，并具有尚武崇德的激情和强烈的爱国主义热情。</p>						

<p>基本内容简介</p>	<p>(一) 课程内容: 该课程主要围绕武术套路的技击动作和表演形式展开, 包括套路的基本动作、姿势、身法、韵律等方面的训练。学生将学习不同流派和门派的理念和风格, 如太极拳、长拳、剑术等。</p> <p>(二) 专项技术: 学生将通过反复的练习和训练, 掌握各种技击方法和动作要领, 包括拳、腿、剑、刀、枪、棍、鞭等不同的技击器械。重点训练的内容包括力量、速度、爆发力和身体协调性等方面的提高。</p> <p>(三) 成套演练: 学生将学习套路的整体演练和表演技巧, 包括套路的整合、流畅性、舞台表演等方面的培养。通过表演, 学生可以展示自己对武术套路的理解和技巧的熟练程度。</p> <p>(四) 考核评估: 课程设置考核评估环节, 学生需要进行技击和表演的考核, 以评估其在武术套路方面的掌握程度和表现水平。评估形式可以包括日常训练表现、竞赛成绩、教学实践、期末考试、课程作品等。</p> <p>通过武术专项教学训练理论与实践课程, 学生可以深入学习和掌握武术套路的 technical 要领和演练技巧, 提高自身的武术技能水平, 锻炼身体素质和协调能力。课程还可以为学生提供展示自己、参与比赛和演出等机会, 并为未来从事武术相关职业打下坚实的基础。</p>
<p>基本要求: 通过武术专项课学习, 使学生掌握武术的基本技术、组合动作、理论与教学、训练等方法, 培养学生的综合素养。使学生对武术有着新的认知, 以打练结合的方式下, 突出武术特点, 拓展武术功能, 发挥其核心价值, 让学生能够体验传统武术的技击, 还原武术本质, 提升了学生对文化的自信, 振兴民族, 弘扬国粹。</p>	
<p>授课方式:</p> <p>因武术特有练习方式, 考虑到对学校、学生的上课情况。建议在邯郸校区北区体育馆、江湾校区体育馆开设本课程, 并且需要配备专业地毯和场馆、教学环境, 才能保证教学质量、同时也能提高学生学习的积极性和安全性。</p> <p>本课程授课方式以现场教学为主要形式, 包括理论课教学, 其余教学均在专业场馆内开展实践教学。教学时教师要注意以下事项:</p> <p>(一) 教学中以武术《段位制》为平台; 突出重点、力求做到“传承武术文化, 打练结合”, 把本项技术作为教学的主要内容。</p> <p>(二) 让学生通过专项学习, 了解掌握武术运动的健身锻炼手段和方法, 不断激发学生学习武术的兴趣。</p> <p>(三) 在套路教学中, 重点抓技术方法、身法协调、力量、节奏以及武术的精神; 要求学生掌握功力练习的方法, 通过打练结合体验模拟对抗的真实感。</p> <p>(四) 除了专门的理论课外, 平时应在实践课中经常地、随机地介绍武术文化相关的知识。</p> <p>(五) 教学过程中采用多种教学方法, 如课堂讲解、实践操作、比赛展示等手段, 让学生全面掌握武术技能。</p>	

(六) 培养学生的团队精神：注重团队合作，通过集体训练、比赛、交流等方式，培养学生的团队精神，增强学生的集体荣誉感和归属感。

(七) 注重学科交叉融合：依托学校的多学科优势，将武术与其他学科进行有机结合，如与体育、美术、音乐、哲学等学科融合，丰富学生的知识体系，培养学生的鉴赏力以及全面发展的能力和素养。

课程负责人简介：

孔繁辉，男，讲师。世界武术冠军，国家健将、国家一级裁判、中国武术六段。

主讲教师简介：

孔繁辉，男，讲师。世界武术冠军，国家健将、国家一级裁判、中国武术六段。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排（具体到每节课内容）：

第一学期

周次	教学内容
第1周	课程介绍、讲解内容及考核标准、长拳、刀术基本技术、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第2周	学习（长拳、刀术）国际一套第一段、个人竞赛项目、专项素质（手法、步法）
第3周	复习（长拳、刀术）国际一套第一段、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、步型）
第4周	武术理论（概述）、学习（长拳、刀术）国际一套第二段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第5周	复习（长拳、刀术）国际一套第二段、个人竞赛项目、专项素质（步法、灵敏）
第6周	学习（长拳、刀术）国际一套第三段、个人竞赛项目、专项素质（身法、方法）
第7周	复习（长拳、刀术）国际一套第三段、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）

第 8 周	武术理论（武德武礼）、学习（长拳、刀术）国际一套第四段、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 9 周	复习（长拳、刀术）国际一套第四段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第 10 周	总体练习长拳基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 11 周	总体练习刀术基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 12 周	总体练习（长拳、刀术）基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 13 周	武术理论（刀术起源发展、技术特点、文化属性）、个人竞赛项目、专项素质（身法、器械方法）
第 14 周	总复习长拳及刀、剑基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 15 周	总复习长拳及刀、剑基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第二学期

周次	教学内容
第 1 周	课程介绍、讲解内容及考核标准、规定南拳、棍术基本技术、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第 2 周	学习规定南拳、棍术国际一套第一段、个人竞赛项目、专项素质（手法、步法）
第 3 周	复习规定南拳、棍术国际一套第一段、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、步型）
第 4 周	武术理论（段位制）、学习规定南拳、棍术国际一套第二段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）

第 5 周	复习规定南拳、棍术国际一套第二段、个人竞赛项目、专项素质（步法、灵敏）
第 6 周	学习规定南拳、棍术国际一套第三段、个人竞赛项目、专项素质（身法、方法）
第 7 周	复习规定南拳、棍术国际一套第三段、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第 8 周	武术理论（南拳起源发展、技术特点、文化属性）、学习规定南拳、棍术国际一套第四段、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 9 周	复习规定南拳、棍术国际一套第四段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第 10 周	总体练习规定南拳基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 11 周	总体练习棍术国际一套基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 12 周	总体练习规定南拳、棍术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 13 周	武术理论（棍术起源发展、技术特点、文化属性）、规定南拳、棍术国际一套、个人竞赛项目、专项素质（身法、器械方法）
第 14 周	总复习规定南拳及棍术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 15 周	总复习规定南拳及棍术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第三学期

周次	教学内容
第 1 周	课程介绍、讲解内容及考核标准、段位长拳、剑术国际一套基本技术、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）

第 2 周	学习段位长拳、剑术国际一套第一段、个人竞赛项目、专项素质（手法、步法）
第 3 周	复习段位长拳、剑术国际一套第一段、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、步型）
第 4 周	武术理论（鉴赏与艺术表现力）、学习段位长拳、剑术国际一套第二段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第 5 周	复习段位长拳、剑术国际一套第二段、个人竞赛项目、专项素质（步法、灵敏）
第 6 周	学习段位长拳、剑术国际一套第三段、个人竞赛项目、专项素质（身法、方法）
第 7 周	复习段位长拳、剑术国际一套第三段、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第 8 周	武术理论（剑术起源发展、技术特点、文化属性）、学习段位长拳、剑术国际一套第四段、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 9 周	复习段位长拳、剑术国际一套第四段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第 10 周	总体练习段位长拳基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 11 周	总体练习剑术国际一套基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 12 周	总体练习段位长拳、剑术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 13 周	教学实践（动作创编）、段位长拳、剑术国际一套、个人竞赛项目、专项素质（身法、器械方法）
第 14 周	总复习段位长拳、剑术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 15 周	总复习段位长拳、剑术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第四学期

周次	教学内容
第1周	课程介绍、讲解内容及考核标准、形意拳、华拳、枪术国际一套基本技术、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第2周	学习形意拳、华拳、枪术国际一套第一段、个人竞赛项目、专项素质（手法、步法）
第3周	复习形意拳、华拳、枪术国际一套第一段、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、步型）
第4周	武术理论（教学方法）、学习形意拳、华拳、枪术国际一套第二段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第5周	复习形意拳、华拳、枪术国际一套第二段、个人竞赛项目、专项素质（步法、灵敏）
第6周	学习形意拳、华拳、枪术国际一套第三段、个人竞赛项目、专项素质（身法、方法）
第7周	复习形意拳、华拳、枪术国际一套第三段、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第8周	武术理论（形意拳、华拳起源发展、技术特点、文化属性）、学习形意拳、华拳、枪术国际一套第四段、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第9周	复习形意拳、华拳、枪术国际一套第四段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第10周	总体练习形意拳、华拳、基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第11周	总体练习枪术国际一套基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第12周	总体练习形意拳、华拳、枪术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第13周	武术理论（枪术起源发展、技术特点、文化属性）、形意拳、华拳、枪术国际一套、个人竞赛项目、专项素质（身法、器械方法）
第14周	总复习形意拳、华拳、枪术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第15周	总复习形意拳、华拳、枪术国际一套基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）

第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第五学期

周次	教学内容
第 1 周	课程介绍、讲解内容及考核标准、42 式（太极拳、剑）基本技术、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第 2 周	学习 42 式（太极拳、剑）第一段、个人竞赛项目、专项素质（手法、步法）
第 3 周	复习 42 式（太极拳、剑）第一段、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、步型）
第 4 周	武术理论（教学方法）、学习 42 式（太极拳、剑）第二段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第 5 周	复习 42 式（太极拳、剑）第二段、个人竞赛项目、专项素质（步法、灵敏）
第 6 周	学习 42 式（太极拳、剑）第三段、个人竞赛项目、专项素质（身法、方法）
第 7 周	复习 42 式（太极拳、剑）第三段、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第 8 周	武术理论（太极拳起源发展、技术特点、文化属性）、学习 42 式（太极拳、剑）第四段、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 9 周	复习 42 式（太极拳、剑）第四段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第 10 周	总体练习 42 式太极拳基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 11 周	总体练习 42 式太极剑基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 12 周	总体练习 42 式（太极拳、剑）基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）

第 13 周	教学实践（示范与纠错）、42 式（太极拳、剑）、个人竞赛项目、专项素质（身法、器械方法）
第 14 周	总复习 42 式（太极拳、剑）基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 15 周	总复习 42 式（太极拳、剑）基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第六学期

周次	教学内容
第 1 周	课程介绍、讲解内容及考核标准、段位太极拳、太极扇、基本技术、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第 2 周	学习段位太极拳、太极扇、第一段、个人竞赛项目、专项素质（手法、步法）
第 3 周	复习段位太极拳、太极扇、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、步型）
第 4 周	武术理论（教学方法）、学习段位太极拳、太极扇、第二段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）
第 5 周	复习段位太极拳、太极扇、第二段、个人竞赛项目、专项素质（步法、灵敏）
第 6 周	学习段位太极拳、太极扇、第三段、个人竞赛项目、专项素质（身法、方法）
第 7 周	复习段位太极拳、太极扇、第三段、个人竞赛项目、专项素质（力量、耐力）
第 8 周	教学实践（动作创编与鉴赏）、学习段位太极拳、太极扇、第四段、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 9 周	复习段位太极拳、太极扇、第四段、个人竞赛项目、专项素质（腰臂、身法）

第 10 周	总体练习段位太极拳基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 11 周	总体练习太极扇基本技术及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（柔韧、耐力）
第 12 周	总体练习段位太极拳、太极扇、基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（速度、敏捷、爆发力）
第 13 周	教学实践（教学示范与纠错）、段位太极拳、太极扇、个人竞赛项目、专项素质（身法、器械方法）
第 14 周	总复习段位太极拳、太极扇、基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 15 周	总复习段位太极拳、太极扇、基本方法及成套动作、个人竞赛项目、专项素质（功力练习）
第 16 周	考试
第 17 周	机动
第 18 周	机动

第七学期

周次	教学内容
第 1 周	课程介绍、武术套路竞赛规则、（竞赛通则 1-19）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 2 周	裁判员组成及职责（20-21）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 3 周	仲裁委员会组成及职责（22-23）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 4 周	竞赛监督委员会组成及职责（24-25）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 5 周	评分方法与标准（26-32）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 6 周	自选项目套路内容规定（33-37）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目

第 7 周	武术套路竞赛裁判法、职责的履行（第一节-第三节）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 8 周	自选项目的评判（第一节-第三节）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 9 周	规定、对练和集体项目的评判（第一节-第二节）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 10 周	传统项目的评判（第一节-第二节）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 11 周	评分操作（第一节-第三节）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 12 周	自选项目主要动作的基本要求（第一节-第三节）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 13 周	竞赛礼仪、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 14 周	教学实训（模拟打分、动作讲解、示范、纠错）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 15 周	教训实训（模拟打分、动作讲解、示范、纠错）、陈式 56 式太极拳、个人竞赛项目
第 16 周	考试

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

- （一）教学实践：参加上海市比赛裁判工作、教学等工作。
- （二）课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、如武林大会、校内表演。
- （三）校外比赛辅导：中国大学生武术锦标赛、上海市大学上武术锦标赛等。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

考试内容、方法、评分标准

本课程为专业核心课，课程成绩由平时成绩和期末考成绩组成。其比例为平时成绩占 30%，期末考成绩占 70 %。平时成绩的考核包括考勤、课堂表现、学习态度、课堂提问及作业完成情况等。期末考试成绩的考核包括专项素质、理论考试或作业。

（一）第一学期考核内容、方法与标准

- （一）理论（10%）

1. 专项理论：

- (1) 武德、武术礼仪教育；
- (2) 武术运动的概述、内容分类、特点作用；
- (3) 武术流派拳种介绍；
- (4) 中国武术运动的发展；

注：理论考试由完成作业形式。

(二) 专项考试内容与评分办法 (60%)

1. 技术考试的组织形式、内容与评分方法

(1) 国际一套规定长拳

组织形式：单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定 (10 分制)。

(2) 国际一套刀术

组织形式：单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定 (10 分制)。

2. 考试的评价标准

(1) 单练套路

优秀：套路完整，动作规范，方法清楚，身械协调，体现项目运动特点。

良好：套路完整，动作较规范，方法较清楚，身械较协调，能体现项目运动特点。

中等：套路完整，动作基本规范，方法基本清楚，身械基本协调。

及格：套路基本完整，能够独立演练。

不及格：套路不完整，不能独立演练。

注：优秀 9.0 以上，良好 8.1-8.9，中等 7.1-8.0，及格 6.00-7.0，不合格 6.0 以下。

(二) 第二学期考核内容、方法与标准

(一) 理论 (10%)

1. 专项理论：

- (1) 高校武术《段位制》实施与开展；
- (2) 南拳起源发展、技术特点、文化属性；
- (3) 棍术起源发展、技术特点、文化属性；

注：理论考试由完成作业形式。

(二) 专项考试内容与评分办法 (60%)

1. 技术考试的组织形式、内容与评分方法

(1) 规定南拳

组织形式：单人或2人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10分制）。

（2）国际一套 棍术

组织形式：单人或2人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10分制）。

2. 考试的评价标准

（1）单练套路

优秀：套路完整，动作规范，方法清楚，身械协调，体现项目运动特点。

良好：套路完整，动作较规范，方法较清楚，身械较协调，能体现项目运动特点。

中等：套路完整，动作基本规范，方法基本清楚，身械基本协调。

及格：套路基本完整，能够独立演练。

不及格：套路不完整，不能独立演练。

注：优秀 9.0 以上，良好 8.1-8.9，中等 7.1-8.0，及格 6.00-7.0，不合格 6.0 以下。

（三）第三学期考核内容、方法与标准

（一）理论（10%）

1. 专项理论：

（1）长拳、剑术起源与发展；

（2）长拳、剑术的技术特点；

（3）长拳、剑术的文化属性；

注：理论考试由完成作业形式。

（二）专项考试内容与评分办法（60%）

1. 技术考试的组织形式、内容与评分方法

（1）段位长拳

组织形式：单人或2人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10分制）。

（2）国际一套 剑术

组织形式：单人或2人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10分制）。

2. 考试的评价标准

（1）单练套路

优秀：套路完整，动作规范，方法清楚，身械协调，体现项目运动特点。

良好：套路完整，动作较规范，方法较清楚，身械较协调，能体现项目运动特点。

中等：套路完整，动作基本规范，方法基本清楚，身械基本协调。

及格：套路基本完整，能够独立演练。

不及格：套路不完整，不能独立演练。

注：优秀 9.0 以上，良好 8.1-8.9，中等 7.1-8.0，及格 6.00-7.0，不合格 6.0 以下。

（四）第四学期考核内容、方法与标准

（一）理论（10%）

1. 专项理论：

（1）形意拳、华拳、枪术起源与发展；

（2）形意拳、华拳、枪术技术特点；

（3）形意拳、华拳、枪术文化属性；

注：理论考试由完成作业形式。

（二）专项考试内容与评分办法（60%）

1. 技术考试的组织形式、内容与评分方法

（1）形意拳

组织形式：单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10 分制）。

（2）华拳

组织形式：单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10 分制）。

（3）国际一套 枪术

组织形式：单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10 分制）。

2. 考试的评价标准

（1）单练套路

优秀：套路完整，动作规范，方法清楚，身械协调，体现项目运动特点。

良好：套路完整，动作较规范，方法较清楚，身械较协调，能体现项目运动特点。

中等：套路完整，动作基本规范，方法基本清楚，身械基本协调。

及格：套路基本完整，能够独立演练。

不及格：套路不完整，不能独立演练。

注：优秀 9.0 以上，良好 8.1-8.9，中等 7.1-8.0，及格 6.00-7.0，不合格 6.0 以下。

（五）第五学期考核内容、方法与标准

（一）理论（30%）

1. 专项理论：

（1）太极拳起源与发展；

（2）太极拳技术特点；

（3）太极拳文化属性；

注：理论考试由专项教师统一安排线下形式。

（二）专项考试内容与评分办法（40%）

1. 技术考试的组织形式、内容与评分方法

（1）42 式太极拳

组织形式：单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10 分制）。

（2）42 式太极剑

组织形式：单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10 分制）。

（3）模拟实操打分

组织形式：学生通过电子积分器进行实操打分。

评分方法：根据观看录像或现场完成对演练者的演练水平、动作规格、难度动作的完成度进行评判（10 分制）。

2. 考试的评价标准

（1）单练套路

优秀：套路完整，动作规范，方法清楚，身械协调，体现项目运动特点。

良好：套路完整，动作较规范，方法较清楚，身械较协调，能体现项目运动特点。

中等：套路完整，动作基本规范，方法基本清楚，身械基本协调。

及格：套路基本完整，能够独立演练。

不及格：套路不完整，不能独立演练。

注：优秀 9.0 以上，良好 8.1-8.9，中等 7.1-8.0，及格 6.00-7.0，不合格 6.0 以下。

（六）第六学期考核内容、方法与标准

（一）理论（30%）

1. 专项理论：

（1）太极拳起源与发展；

(2) 太极拳技术特点;

(3) 太极拳文化属性;

注: 理论考试由专项教师统一安排线下形式。

(二) 专项考试内容与评分办法 (40%)

1. 技术考试的组织形式、内容与评分方法

(1) 段位太极拳

组织形式: 单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法: 根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定 (10 分制)。

(2) 太极扇

组织形式: 单人或 2 人独立完成整套的动作演练。

评分方法: 根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定 (10 分制)。

(3) 动作创编

组织形式: 单人独立完成组合的动作演练。

评分方法: 根据学生对整组动作编排的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的完成度进行创编 (10 分制)。

2. 考试的评价标准

(1) 单练套路

优秀: 套路完整, 动作规范, 方法清楚, 身械协调, 体现项目运动特点。

良好: 套路完整, 动作较规范, 方法较清楚, 身械较协调, 能体现项目运动特点。

中等: 套路完整, 动作基本规范, 方法基本清楚, 身械基本协调。

及格: 套路基本完整, 能够独立演练。

不及格: 套路不完整, 不能独立演练。

注: 优秀 9.0 以上, 良好 8.1-8.9, 中等 7.1-8.0, 及格 6.00-7.0, 不合格 6.0 以下。

(七) 第七学期考核内容、方法与标准

(一) 理论 (30%)

1. 专项理论:

(1) 竞赛组织与裁判法;

(2) 动作规格、演练水平、难度动作;

注: 理论考试由专项教师统一安排线下形式。

(二) 专项考试内容与评分办法 (40%)

1. 技术考试的组织形式、内容与评分方法

(1) 陈式 56 式太极拳

组织形式：单人或2人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10分制）。

（3）评分操作

组织形式：单人或2人独立完成整套的动作演练。

评分方法：根据学生对整套套路动作完成的质量及风格特点、动作规格、劲力方法、节奏意识的掌握程度进行评定（10分制）。

（4）笔试或问答

组织形式：独立完成试卷答题。

评分方法：根据学生对试卷中的选择题、是非题、简答题或问答题，根据武术竞赛规则中动作规格、演练水平、难度动作的有效得分进行评定（10分制）。

（5）教学实训

组织形式：单人独立进行模拟教学。

评分方法：根据学生对太极拳技术教学实训的组织能力、教法运用能力、教案撰写能力。进行评定（10分制）。

2. 考试的评价标准

（1）单练套路

优秀：套路完整，动作规范，方法清楚，身械协调，体现项目运动特点。

良好：套路完整，动作较规范，方法较清楚，身械较协调，能体现项目运动特点。

中等：套路完整，动作基本规范，方法基本清楚，身械基本协调。

及格：套路基本完整，能够独立演练。

不及格：套路不完整，不能独立演练。

注：优秀 9.0 以上，良好 8.1-8.9，中等 7.1-8.0，及格 6.00-7.0，不合格 6.0 以下。

教材选用情况：

是否使用教材：是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	中国武术教程（上册）》	邱丕相	9787500924470	2004-1	人民体育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他

						材	
2	《“学校段位武术教学用书”系列教程（段位长拳）》	苏长来等	9787500962298	2022年11月，第一版	人民体育出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
教学参考资料 （包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）： 《中国武术史》国家体委武术研究院，人民体育出版社，1997 《国际武术竞赛套路》人民体育出版社，2013年6月							

专业见习

课程代码	PEDU130018						
中文名称	专业见习						
英文名称	Professional Probation						
学分数	1	实验(含上机)学分	0	实践学分	1	含美育学分	0
周课时	3	周数	6	总课时	18	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程				
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>通过观察、记录、分析、讨论所观摩的训练、教学、课外指导课，体会和了解体育运动的内涵及学校体育的目标，了解学校运动教学、训练工作的全过程，培养从事教育工作的光荣感和责任感，形成良好的教师、教练职业道德品质。</p> <p>观察运动训练、体育教学、课外体育指导的全过程，学习体育教学、训练实践中的设计思路，教学训练方法，训练教学内容等，建立对训练、教学的整体架构。</p> <p>了解国内外新型教育与训练理念，学会运用信息技术，发现和分析体育教学理论和实践的问题，具有初步评价体育教学、训练、健身指导的能力，培养知识探究与学习的能力。</p>						
基本内容简介	<p>运动训练课见习。观察教练员的言行、举止，体会运动训练执教艺术与职业道德规范；了解运动训练课的实施过程与组织系统；学习实现运动训练内容的方式与方法；了解运动训练课的常规与注意事项。</p> <p>体育教学课见习。了解体育课程教学目标与教材内容；学习与了解教师教学规范与教学特点，培养教师职业责任感；掌握体育教学实施过程与教学方式方法，认识体育教育教学理念；了解体育课程评价与评估指标体系。</p> <p>课外体育健身指导。观摩课外体育社团锻炼与训练过程，了解不同学生、教师人群运动健身需求；了解课外体育指导工作的重点及健身内容实施过程；认识青少年、学生体育健身及运动健康相关理念，培养对体育工作的热爱之情。</p>						
基本要求：	<p>通过观摩运动训练，体育教学，课外体育运动指导形成对“体育”正向、积极的认识；学习并培养体育教师、教练员的职业道德规范，形成对体育的职业认同感；深刻认识将体育运动理论知识、运动技能应用到运动训练、教学、健身指导中去的模式、方法、手段，提高专业素养。</p>						

授课方式： 理论讲解+实践教学

教师带教，集体讨论，现场观摩。

课程负责人简介：

邢聪，男，讲师，体育教育训练学博士，主要研究方向为：人体神经肌肉控制与调节，运动损伤机理探析。承担课程教学：运动解剖学；运动生理学；段位长拳；太极拳；传统体育养生。

主讲教师简介：

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排：

环节	内容	学时数
运动训练 (观摩/讨论)	1、观察教练整堂训练课，了解训练课内容构成； 2、观察学习运动训练课中体能训练、技能训练方式； 3、参与学习运动技战术与比赛分析，了解分析重点； 4、参与运动队心理辅导过程，了解运动员心理健康； 5、了解学习运动队运动营养管理与状态恢复手段。 6、讨论观摩体会，总结运动训练见习收获。	8 学时
体育教学 (观摩/讨论)	1、观察整堂大学体育课，了解体育课的构成要素； 2、观摩学习体育课堂上教师应用的教学方法； 3、讨论与总结体育课的实施过程，查漏补缺； 4、观察与记录体育课上学生练习密度，讨论运动负荷安排； 5、参与学习、讨论体育课大纲、教案的设计与编写； 6、体育教育教学观摩总结与体会。	8 学时

	体育健身指导 (讨论/观摩)	1、认识、了解我国《全民健身计划》的发展与内容； 2、观摩体育社团训练过程，分析课外体育健身存在问题； 3、讨论不同学生、教师群体的健身需要及存在问题； 4、总结课外体育指导体会。	2 学时	
--	---------------------------	---	------	--

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

- 观摩训练、教学：**实地对高水平运动队训练课、体育课堂教学、课外体育俱乐部训练课进行观察、记录、分析，进而深入了解运动训练、体育教学、课外健身指导的目的、过程、方法等，提升学生专业素质。
- 讨论分析训练、教学过程：**对运动训练、体育课教学中存在的疑问，训练、教学方法，过程评估等问题进行分组、集体讨论，提高学生运动训练，体育教学能力。
- 撰写观摩总结与体会：**通过撰写观摩体会，将观察、记录、讨论过的问题进行整理，可以更加深刻理清训练、教学过程、方法、内容、注意事项等，提升学生实施运动训练、体育教学、课外体育健身指导的能力。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

- 提交半年周期训练计划一份，课训练计划一份；体育课专项教学大纲一份；单次课教案一份。以上内容占总成绩 40%；
- 提交观摩训练课体会与反思一份，体育课的教学观摩体会与反思一份，以上作业占总成绩 40%；
- 教师随堂考勤学生上课情况、参与观摩教学情况和表现占总成绩 20%。

教材选用情况：

是否使用教材：是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教

						材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	材 <input type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他
教学参考资料 （包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）： 无。							

专业实习

课程代码	PEDU130019						
中文名称	专业实习						
英文名称	Professional Internship						
学分数	6	实验(含上机)学分	0	实践学分	6	含美育学分	0
周课时	6	周数	18	总课时	108	含劳动教育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程				
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心		<input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业: <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶		
	<input type="checkbox"/> 大类基础		<input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业: <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修		
教学目的	<p>检验运动训练专业学生专业理论知识与专项运动技能学习的扎实程度,如运动生理学、运动解剖学、运动训练学等基础理论以及各类运动项目的专项技能。使学生能够在未来的工作中科学、有效地指导运动员进行训练。</p> <p>提升学生的教育教学能力,使学生掌握不同学段体育课程教学设计、实施、评价的系统知识体系,具备独立开展体育课程教学、课外体育指导、高水平运动训练的能力,为培养更多优秀的体育人才贡献力量。</p> <p>培养学生终身学习意识以及创新能力和实践能力,使其能够在不断变化的体育领域中,紧跟体育学科的发展前沿,不断更新自己的知识和技能并根据实际情况创新训练方法和手段,提高训练效果。</p>						
基本内容简介	<p>运动训练指导层面。通过参与指导运动队训练实践活动,系统了解科学专项运动选材的原则与要求;掌握运动训练原则,学会制定运动训练计划,设计运动技术及体能训练方法;学会运动后身体恢复方法与手段;了解体育竞赛准备及赛中注意事项。</p> <p>体育教学层面。通过参与体育课程教学实践,明晰体育教师的职业特点、职责和义务。能够基于《体育与健康课程标准》和“中国健康体育课程模式”的基本理念和要求,用所学专业知识和运动技能制定体育教学目标,设计教学实施过程,学会有针对性的进行体育课程评价。</p> <p>体育健身指导层面。通过参与指导体育相关社团,了解不同人群体育健身需要;掌握体育运动健身理论知识;了解体育运动健身方法与手段;能设计针对不同人群体质状况的体育运动健身方案。</p>						
基本要求:	将专业所学运动训练,体育教学,运动健身三个方面理论知识与教学、训练、健身指导实践相结						

合，检验体育理论知识学习状况，培养运用理论知识解决体育实践问题的能力。

授课方式： 理论讲解+实践教学

课堂授课和训练、教学、体育协会指导等实习实践相结合。

课程负责人简介：

邢聪，男，讲师，体育教育训练学博士，主要研究方向为：人体神经肌肉控制与调节，运动损伤机理探析。承担课程教学：运动解剖学；运动生理学；段位长拳；太极拳；传统体育养生。

主讲教师简介：

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责

教学内容安排（具体到每节课内容）：

环节	内容	学时
运动训练 (授课/实习)	7、了解体育专项运动选材的生理运动训练学要求； 8、参与专项运动训练计划设计； 9、参与专项运动技术、战术训练与指导； 10、执行教练员布置的专项体能训练方法与手段； 11、实施专项运动训练身体状态恢复方法与手段； 12、参与执行教练员竞技比赛赛前、赛中、赛后训练。	50 学时
体育教学 (授课/实习)	7、《体育与健康课程标准》的基本理念及体育教学目标设计； 8、体育与健康课程的教学过程设计； 9、体育与健康课程的教学方法、手段应用； 10、体育与健康课程的教材分析与案例设计； 11、体育课大纲、教案的编写； 12、体育教育教学实习总结与体会。	50 学时

	<p style="text-align: center;">体育健身指导</p>	5、《全民健身计划》理念、要求、内容学习； 6、运动健身方式、方法的掌握； 7、不同学生群体身体运动能力诊断； 8、不同学生群体健身方案、计划设计。	<p style="text-align: center;">8 学时</p>	
--	--	---	---	--

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

1. 指导教师授课：介绍训练、教学、健身指导相关理论知识与实践的结合方式、方法；引导学生发挥自身专项运动优势，促进形成符合学生自身特点的运动训练、教学、健身指导特色；讲解与推荐体育运动训练、教学、健身前言研究方向，培养学生自发、探究式学习的能力。
2. 运动训练指导实践：参与体育运动队训练工作，在将运动训练、解剖、生理等理论知识融入到运动训练指导中去。
3. 体育教学实践：参与大学或中、小学体育课堂教学，掌握体育课程目标设定；了解体育课程实施过程；掌握体育课堂教学方法与手段；把握体育教学改革方向。
4. 运动健身指导实践：通过参与体育协会的健身活动，了解不同学生群体的健身需要，并结合自身体育运动知识与技能制定针对不同群体的健身方案。

如需配备助教，注明助教工作内容：

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：
 专业实习成绩由学校 and 实习单位两部分考核构成，评分比例各占 50%。

教材选用情况：
是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材

						材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	材 <input type="checkbox"/> 其他
教学参考资料 （包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）： 无。							

毕业论文

课程代码	PEDU130020						
中文名称	毕业论文						
英文名称	Graduation Thesis						
学分数	4	实验（含上机） 学分	0	实践学分	4	含美育 学分	0
周课时	4	周数	18	总课时	72	含劳动教 育总学时	0
授课语言	中文		是否荣誉课程		否		
课程性质	<input type="checkbox"/> 通识教育核心 <input type="checkbox"/> 通识教育专项		“2+X”专业： <input checked="" type="checkbox"/> 专业核心 <input type="checkbox"/> 专业进阶				
	<input type="checkbox"/> 大类基础 <input type="checkbox"/> 其他		非“2+X”专业： <input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 专业选修				
教学目的	通过课程的学习，学生将获得科学研究能力、独立思考能力和学术创新能力，学会以专业科研人员的思维方式处理学科问题，能够以严谨、严格、求实、求是的态度进行科学研究，规范的撰写研究报告，对整个研究过程有深入的了解，从而提高学生的教学研究和科学研究水平。						
基本内容 简介	《毕业论文》是运动训练专业学生的必修课，注重理论与实践的结合。本课程通过论文选题、开题、撰写、期中检查及答辩环节，培养学生发现问题、探讨问题、并学会运用所学理论知识和专业技能来解决实际问题的意识和能力，从而提高学生的教学研究和科学研究水平。						
基本要求：							
1. 通过学年论文答辩。							
2. 本专业学生毕业答辩时，须满足通识教育课程（含通识教育核心课程和专项教育课程）36 学分、专业培养课程（专业基础课程、专业核心课程）65 学分和多元发展路径课程的修读要求，总学分不低于 145 学分（含实践学分不低于 24 学分；含美育学分不少于 2 学分，其中至少在“美学和艺术史论类”或“艺术鉴赏和评论类”课程中修读 1 学分，并至少参与一项艺术实践活动；劳动教育不少于 32 学时，并满足劳动周教育要求）。							
授课方式：							
由导师指导学生进行选题、开题、实验、撰写论文、答辩等。							
课程负责人简介：							
郝霖霖，北京体育大学博士研究生，2016 年就职于复旦大学体育教学部，讲授《体育统计》《体育测量与评价》等课程，具有多年的教学实践经验。邮箱:llh@fudan.edu.cn。							

主讲教师简介：

郝霖霖，北京体育大学博士研究生，2016年就职于复旦大学体育教学部，讲授《体育统计》《体育测量与评价》等课程，具有多年的教学实践经验。邮箱:llh@fudan.edu.cn。

教学团队成员

姓名	性别	职称	院系	在教学中承担的职责
本科生指导教师由学术水平较高、科研能力较强、富有责任心、具有中高级职称的教师承担。每位指导教师指导的学生数，原则上不超过5名				

教学内容安排（具体到每节课内容）：**第一阶段 毕业论文的选题**

- 1、介绍运动训练专业的重点研究方向、热点问题以及选题的技巧。
- 2、介绍各位导师的基本情况及其研究领域。

在熟悉本专业的相关理论知识基础上，根据自己的特点和喜好，选择毕业论文的研究方向，并与本方向的导师积极沟通后确定导师，为毕业论文环节的开展奠定基础。

第二阶段：毕业论文的流程**1、确定选题**

组织学生结合自己的专业和研究兴趣进行选题，并确定2-3个研究主题。

指导学生进行文献资料的查找与整理，了解相关领域的研究成果，把握该领域的前沿热点和发展趋势，并确定毕业论文的选题。

2、开题报告

根据已确定的选题，理清研究思路，根据开题报告的要求，辅导学生撰写开题报告。

针对开题报告初稿提出相应的指导意见，完善开题报告。

3、论文撰写

结合开题报告的相关意见和建议调整研究内容，并组织学生按照实验方案开展研究工作，做好资料和数据收集与整理。

进行团队内的学术讨论，及时沟通解决在研究阶段和论文撰写过程中遇到的问题，帮助学生完成毕业论文的撰写。

4、中期检查

中期检查环节是在指导教师线下指导的基础上，进行线上指导，采用线上线下指导相结合的方式。

学生提交论文初稿及存在问题到学校毕业论文系统。

指导教师针对初稿及存在问题提出相应指导意见。

5、答辩及收尾

组织学生参加论文答辩，完成答辩 PPT 制作和修改。

参考答辩过程中的意见和建议，修改或完善毕业论文并提交。

五、论文撰写时间安排

环节	内容	时间节点
第一阶段	毕业论文的选题	1月1日前
第二阶段	确定选题	1月11日前
	开题报告	2月28日前
	论文撰写	5月25日前
	中期检查	撰写论文期间进行
	答辩和收尾	6月2日-13日

课内外讨论或练习、实践、体验等环节设计：

由导师指导学生进行选题、开题、实验、讨论、撰写论文、答辩等。

如需配备助教，注明助教工作内容：

无

考核和评价方式（提供学生课程最终成绩的分数组成，体现形成性的评价过程）：

成立“毕业论文答辩委员会”，负责社会学专业本科论文答辩工作。同时根据答辩同学数量情况组成1-3个答辩评审工作小组。毕业论文答辩工作由论文答辩小组负责最终成绩评定，各答辩评审工作小组负责完成学生口头答辩工作并给出建议等级。

1. 论文答辩委员会工作职责：

（1）书面审查同学们的毕业论文，参考指导教师和答辩评审工作小组的等级建议，评定毕业论文的最终成绩，成绩按 A、B、C、D、E、F 类方式记载；

（2）最终成绩评定须得到不少于 3 名委员会成员的同意。如不能按此标准达成一致，上呈体育教学部答辩委员会终评。评审时导师回避。

2. 答评审工作小组：对口头答辩的同学进行口头答辩，并参考指导老师的建议评分对毕业论文成绩提出等级建议。具体分组安排和答辩时间另行通知。

3. 论文评定不及格（F）的学生，按相关要求申请在下一学期参加一次补答辩。

教材选用情况：

是否使用教材： 是 否。若使用教材，请填写以下表格信息，原则上教材数量不宜超过 2 本。

序号	教材名称	主编	ISBN	出版年月	出版单位	教材使用情况	教材类型
1	《毕业设计 与毕业论文 指导》	陈平	9787 3012 5448 6	2015年5 月	北京大学 出版社	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
2						<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> 已出版自编教材 <input type="checkbox"/> 境外教材 <input type="checkbox"/> 其他已出版教材	<input type="checkbox"/> 国家级规划教材 <input type="checkbox"/> 省部级规划教材 <input type="checkbox"/> 校级重点立项教材 <input type="checkbox"/> 其他

教学参考资料（包括作者、书名、出版社、出版时间和 ISBN）：

无

六、管理文件

复旦大学运动训练专业本科生导师制实施办法（试行）

为进一步贯彻落实全国教育大会和全国高校思想政治工作会议精神，深入推进“三全育人”综合改革，更好地发挥本科生导师育人作用，促进因材施教和个性化培养，特制订本办法。

一、任职要求

1. 具有良好的思想政治素质和教师职业道德，能尊重、热爱、关心学生，做到教书育人，为人师表。
2. 具有较高水平的专业知识和合理的知识结构，熟悉相关专业的人才培养方案。
3. 身心健康，能在科研、教学第一线正常工作，保证担任本科生导师的时间精力投入。

二、岗位职责

1. 言传身教，以自己严谨的治学态度、良好的职业道德感染学生，注重学生思想、心理、人格的健康发展，引导学生树立远大的人生理想。
2. 根据学生的志向、个性和特长，指导学生制定科学合理的选课规划，有意识地培养学生的科研兴趣和科研能力，引导性地帮助学生解决学习方面的问题，教育引导学生遵守学术道德规范，培养学生自主、自律的意识与习惯。
3. 负责所指导学生学年论文和毕业论文相关课程的授课或统筹协调，为学生推荐其所参加各种社会实践和科研实践项目的辅导教师，促进学生知识、能力和素质协调发展。
4. 对学生的生涯发展给予必要的指导，帮助学生正确定位、调整心态，为继续深造或择业作好思想准备。

三、配备方式

1. 本科生导师按班级配备，经体育教学部协调安排产生，按照每 6-12 名本科生对应 1 名导师的比例配备。导师任期四年。
2. 本科一、二年级的班导师同时任书院导师。
3. 学生因休学复学、延期毕业等原因进入新班级后，在新转入班级重新安排导师，原导师指导关系解除。转专业、插班生在转入班级安排导师。学生转出本专业或毕业，指导关系自动解除。
5. 导师与学生的指导关系确定后一般不再变更。如确需更换导师的，学生须征得转出导师和拟转入导师同意，并向体育教学部提出书面申请，经批准后方可更换。拟转入导师须为该生所在班级导师，不能跨班级更换导师。

四、指导方式

1. 导师应根据师生双方的具体情况，采取灵活多样的指导方式，通过面谈、电话、邮件、座谈、学术沙龙或讲座、研讨班、读书小组、社会实践等多种方式对学生进行指导与引导，每月不少于1次。

2. 导师须参加各班每学年第一次班会、新生开学典礼、毕业典礼等重要活动。

3. 如所指导的学生出现学习困难（学期绩点低于2.0），导师须与辅导员、教务员共同对学生进行约谈，及时做好学生学业帮扶工作。

五、组织保障

1. 体育教学部成立本科生导师制工作小组，党委书记和分管本科教学的副主任任双组长，分管本科教学的教学秘书、辅导员、教务员为工作小组成员，负责本科生导师制的具体实施，为本科生导师履职提供工作条件和保障。

2. 每个本科班设导师组长1名，由体育教学部从该班级的导师中产生，主要负责统筹协调导师与体育教学部、导师与书院、导师与辅导员、导师之间的沟通交流工作。

3. 各班辅导员应经常性与班级导师进行交流沟通，及时互通学生情况，协助导师与学生之间建立良好的指导关系。

4. 体育教学部定期分班级组织导师工作见面会，辅导员和班导师互相交流工作情况，全面沟通学生学习、生活、个人目标、主要问题等方面的信息，共同推进对学生的整体培养。

5. 体育教学部为本科生导师开展工作配备一定的经费支持，导师应本着高效、节俭的原则，合理、合规使用导师工作经费，对经费支出的真实性负责。导师按实际需要可在授权的工作经费额度内，每学期报销两次本科生活活动费，每次不超过50元/人，人数按所负责指导的学生人数加导师计额度。

六、其他

本办法经党政联席会议审议通过，自发布之日起生效。

复旦大学体育教学部

复旦大学 2024-2025 学年运动训练专业本科生奖学金评定条例

(征求意见稿)

为了促进本科生德智体美劳全面发展，根据《复旦大学本科生奖学金评定条例》等相关规定，现制定 2024-2025 学年运动训练专业本科生奖学金评定条例如下：

一、评定对象

符合《复旦大学本科生奖学金评定条例》所规定的评定条件的 2024-2025 学年在籍注册的运动训练专业本科生均可参评。

二、评选原则

本着公平、公正、公开的原则进行，由学生提交申请，评定小组根据综合评分，由高到低确定奖学金获得者并进行不少于 5 天的公示。

三、评选条件

1. 具有坚定正确的政治方向，自觉拥护党和国家的路线、方针、政策，德智体美劳全面发展；

2. 遵纪守法，品德优良，诚信意识较强，学术道德良好，参评学年无违反校纪校规行为，无不良信用记录；

3. 学习成绩优异，有一定科研潜力；

4. 有以下情况者不具备奖学金参评资格：

(1) 触犯宪法、法律与行政法规者；

(2) 违反校纪校规受处分者；

(3) 违反公序良俗，造成恶劣社会影响者；

(4) 新学期报到注册无故迟到超过学校规定期限者；

(5) 教学计划规定的课程考核中有不及格者；

(6) 违反《复旦大学学术规范及违规处理办法(试行)》规定者；

(7) 违反园区住宿管理条例被书面通报批评者；

(8) 参评学年学籍状态处于休学、保留学籍者；

(9) 参评学年有抄袭剽窃、弄虚作假等学术不端行为经查证属实者；

四、评定标准

(一) 综合素质分(占 20 分)，包含思想道德素养和身体素质能力，具体考察指标如下：

(1) 对党的基本路线的认识、态度；

(2) 参加政治理论和形势任务课学习的情况；

- (3) 学习目的、态度、学风情况；
- (4) 关心集体，参加集体活动；尊敬师长，团结同学；
- (5) 遵守学校各项规章制度，维护社会公德，是非观念；
- (6) 个人基本道德修养，爱护公物，勤俭节约，劳动态度，卫生习惯；
- (7) 参加社会工作，校园文化活动及社会实践活动；
- (8) 自愿参加无偿献血；
- (9) 参加各类体育活动、竞赛。

各班级可根据实际情况制定具体评价细则。

(二) 业务学习分(占 80 分)，包含学习成绩和创新与实践能力，具体考察指标如下：

(1) 学习成绩(占 70 分)

按照 2022—2023 学年学生平均绩点/4*70 计算，平均绩点以教务处系统为准。

(2) 创新与实践能力(占 10 分)：根据学生在本学年中的学术研究、专业学习或实践、课外科技活动、实验技能等方面的表现打分。各班级可根据实际情况制定具体评价细则。

五、评定程序

1. 第一阶段：体育教学部成立奖学金评审领导小组，制定 2024-2025 学年复旦大学运动训练专业奖学金评定条例。

2. 第二阶段：班级成立奖学金评定小组，制定 2024-2025 学年各班奖学金评定细则。

3. 第三阶段：学生提交奖学金申请表和证明材料。各班奖学金评定小组进行评审，确定获奖名单后公示不少于 5 天。

六、设奖情况

待学校下发名额后另行公示。

七、其它

- 1. 本次奖学金评选工作在体育教学部奖学金评审委员会指导下完成进行；
- 2. 评奖材料须在规定时间内提交，超过截止时间后不再增补；
- 3. 本条例的解释权属于体育教学部奖学金评审委员会。

复旦大学体育教学部奖学金评审委员会

复旦大学运动训练专业本科毕业论文（设计）

工作管理办法

毕业论文是本科教学的重要环节，是培养运动训练学专业学生将所学体育运动理论知识与运动技能实践综合运用用于学术研究的初步训练，是培养学生分析解决问题能力、了解与认识运动训练研究前沿趋势的重要途径，是本专业学生毕业和授予学士学位的必要条件。为进一步规范运动训练专业本科毕业论文工作，按照《复旦大学关于本科毕业论文（设计）工作的若干规定》要求，结合运动训练专业培养目标和教学目的，现制定如下管理办法。

第一条 毕业论文时间安排

1. 毕业论文工作安排在本科专业学习的第 7 学期、第 8 学期集中进行，时间不得少于 12 周。

2. 具体时间安排如下：

第 7 学期第 9 周，介绍运动训练专业的重点研究方向、热点问题以及选题的技巧；

第 7 学期第 10 周，在熟悉本专业的相关理论知识基础上，学生根据自己的特点和喜好确定 2-3 个研究主题，并向书院导师上报初步论文选题，书院导师对选题进行初步把关；

第 7 学期第 11 周，向学生介绍各位导师的基本情况及其研究领域，同时体育教学部依据学生选题方向和教师研究专长安排指导教师，指导教师、书院导师、学生三方共同商定论文选题；

第 7 学期第 12 周至第 8 学期第 1 周，根据已确定的选题，学生理清研究思路并在指导教师的指导下填写《复旦大学本科毕业论文（设计）开题报告》（附件 2），开题报告经由指导教师审核、填写意见并签名后汇总至体育教学部教学管理办公室；

第 8 学期第 1 周至第 12 周，为毕业论文写作与指导阶段，结合开题报告的相关意见和建议调整研究内容，并组织学生按照实验方案开展研究工作，做好资料和数据收集与整理，同时填写《复旦大学本科毕业论文（设计）教师指导记录表》（附件 3，指导记录不少于 5 次）；

第 8 学期第 6 周，为毕业论文中期检查阶段，学生必须完成《复旦大学本科毕业论文（设计）中期检查记录》（附件 4），并由指导教师及体育教学部完成审核意见，签名确认后汇总到教学管理办公室归档。进行团队内的学术讨论，及时沟通解决在研究阶段和论文撰写过程中遇到的问题，帮助学生完成毕业论文的撰写。

第 8 学期第 12 周，学生按要求完成毕业论文撰写，上交论文电子版与纸质版，教学管理办公室统一进行查重检查；

第 8 学期第 15 周，体育教学部组织开展论文答辩并进行成绩评定。

第 8 学期第 16 周，参考答辩过程中的意见和建议，修改或完善毕业论文并提交。

第二条 毕业论文的指导教师

1. 毕业论文的指导教师应具备良好的师德师风和指导学生按学校规定完成毕业论文的业务能力,且应由中级及以上职称的体育教学部在职教师担任。每位指导教师指导的学生数,原则上不超过4名。

2. 一名学生的毕业论文一般由一名导师指导完成。学生本人也可申请由两名导师组成导师组指导毕业论文。导师组须由体育教学部在职教师担任组长,经分管本科教学的副主任批准后方可开展工作。

3. 导师应对所指导学生的毕业论文工作严格进行过程指导和检查,内容一般包括学术诚信和学术规范、工作进展、存在问题和改进建议、调整工作方向或论文题目的说明等,并记录到《复旦大学本科毕业论文(设计)教师指导记录表》(附件3)中。从毕业论文开题到完成期间,指导教师对学生的指导应不少于5次并做好书面记录,由学生提交教学管理办公室存档。

4. 体育教学部对指导教师的工作进行考核,对于不履行指导教师职责或有其他违规行为的教师,将暂停或取消其指导教师资格。

第三条 毕业论文的选题与开题

1. 毕业论文的选题要符合运动训练学相关研究方向,符合本专业培养目标和教学要求,注重分析运动实践中存在的问题,思考用现有科研方法与手段进行系统分析;题目大小、难易程度、工作量适中,保证在毕业论文工作时间内经过努力能基本完成,选题应不重复,具有可操作性。

2. 指导教师指导学生进行文献资料的查找与整理,了解相关领域的研究成果,把握该领域的前沿热点和发展趋势,并确定毕业论文的选题。根据开题报告的要求,辅导学生撰写开题报告。经由指导教师审核、填写意见并签名后,汇总至教学管理办公室。

3. 选题确定后,原则上不得更改。特殊情况如需变更,由学生提出书面报告说明变更原因,经指导教师同意报教学管理办公室,经体育教学部同意方可变更。

第四条 毕业论文的写作

1. 在毕业论文撰写过程中,学生应该结合开题报告的规划详细开展研究内容,做好资料 and 数据的收集与整理,按计划认真开展调查与研究,认真参加指导教师组织的毕业论文相关研讨,每2周主动向指导教师汇报研究进展和存在问题,按时完成论文。

2. 指导教师应组织学生按照方案开展研究工作,并进行团队内的学术讨论,及时沟通解决在研究阶段和论文撰写过程中遇到的问题,帮助学生完成毕业论文的撰写。

3. 毕业论文撰写要理论联系实际,熟悉和掌握写作论文所必须的资料,全面、系统地分析运用,做到逻辑清楚、文理通顺、格式规范、方法正确。字数一般要求在8000字以上,毕业论文格式规范详见附件7。

4. 毕业论文写作必须严格遵循学术规范,禁止抄袭他人学术成果、弄虚作假等违反学术

规范和学术道德的行为。对于涉嫌论文作假或者其他学术违规行为的，将按照相关规定予以认定、处理。

第五条 毕业论文的相似度检测

1. 教学管理办公室在学校规定时间内对毕业论文进行相似度检测，每位同学有两次检测的机会。

2. 论文去除引用后相似度 $\leq 10\%$ 视为合格。对于检测不合格的同学，应出具指导教师签署的情况说明并重新递交审核。重新审核不通过且两次检测均不合格的同学，取消其论文答辩资格，学生须利用暑假时间在指导教师指导下认真修改毕业论文，在下学期开学初参加毕业论文补答辩。

第六条 毕业论文的答辩与成绩评定

1. 体育教学部成立至少由三位具有中级职称以上教师组成的答辩委员会。答辩委员会会根据学生选题情况以及导师回避原则指定答辩委员会主席。答辩委员会设答辩秘书 1 人，由体育教学部指定，答辩秘书应具有相同或相近专业的学术背景，需协助做好论文评阅和论文答辩准备等工作，负责答辩记录、整理并提交答辩材料等。

2. 答辩委员会在答辩前一周向学生公布答辩名单、时间及地点。学生必须在答辩前将毕业论文根据要求装订成册，经指导教师审阅并填写《复旦大学本科毕业论文（设计）成绩评审表》中的评语（附件 5）后方可进行。属下列情况的学生不得参加答辩：未达到专业培养要求者；未完成毕业论文教学规定最低要求者；不尊重学术规范者。

3. 参加答辩的学生要预先准备论文陈述提纲。答辩时，先由学生对其论文内容进行简要介绍，然后回答答辩委员会提出的问题。答辩结束后，答辩委员会根据学生的毕业论文及答辩情况等给出成绩，并填写《复旦大学本科毕业论文（设计）成绩评审表》（附件 5）。

4. 论文答辩后的成绩为论文最终成绩。依据《复旦大学本科生学分制学籍管理条例》，以成绩浮动记分制（A、A-、B+、B、B-、C+、C、C-、D、D-、F）来记载学生毕业论文成绩，其中 A 的成绩比例不得超过学校规定的上限。

5. 毕业论文答辩不及格的学生（含相似度检测不合格，被取消答辩资格的学生），对论文作修改后（修改时间不少于两个月）可以参加一次补答辩。补答辩及格者，成绩记为 D-；补答辩仍未通过者，成绩记为 F，按结业或肄业处理。

6. 答辩工作结束后，体育教学部至少推荐一篇毕业论文，申报“复旦本科生优秀论文”。

第七条 毕业论文存档及其他

1. 毕业论文的存档材料主要包括：复旦大学本科毕业论文（设计）封面、开题报告、教师指导记录表、正本、撰写人诚信承诺、指导教师学术规范审查意见、指导教师评语、答辩委员会（小组）评语、学分和成绩、相重性检测报告、校内外抽检结果。在毕业论文工作全部结束后，由教学管理办公室存档。

2. 学生毕业论文撰写、指导及答辩所需经费，从体育教学部本科教学经费中统一开支，

具体标准按学校有关文件执行。本科毕业论文的其他方面，仍应严格按照《复旦大学关于本科毕业论文（设计）工作若干规定》要求执行。

3. 复旦大学体育教学部拥有本办法的最终解释权。

附件：1. 复旦大学本科毕业论文（设计）封面

2. 复旦大学本科毕业论文（设计）开题报告

3. 复旦大学本科毕业论文（设计）教师指导记录表

4. 复旦大学本科毕业论文（设计）中期检查记录

5. 复旦大学本科毕业论文（设计）成绩评审表

6. 复旦大学本科毕业论文（设计）诚信承诺书

7. 复旦大学本科毕业论文（设计）格式规范

附件 1

復旦大學

本科毕业论文



论文题目:

姓 名:

学 号:

院 系:

专 业:

指导教师:

职 称:

单 位:

完成日期:

20 年 月 日

复旦大学本科毕业论文（设计）开题报告

姓名		学号	
所在院系		专业	
指导教师		职称	
论文(设计)题目			
<p>开题报告：建议包含以下内容（可另附页）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 选题的目的和意义； 2. 国内外相关研究状况综述（列出相应的参考文献）； 3. 主要研究内容与基本思路，详细技术路线，并分析可行性、难点和创新点； 4. 预期成果及形式。 			
研究进度及具体时间安排（不够写可加行）			
起止日期	主要研究内容		
<p>指导教师对课题报告的意见：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 对选题依据、基本思路或技术路线的可行性、创新性的评价； 2. 存在的主要问题和改进建议。 <p style="text-align: center;">指导教师签字：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>			

复旦大学本科毕业论文（设计）教师指导记录表

指导教师对学生论文（设计）指导过程记录（至少 5 次）			
姓名		学号	
所在院系		专业	
论文（设计）题目			
指导教师			
时间	地点	讨论内容（包括研究进展，存在的问题和改进措施，若需调整研究方向或论文题目，请特别注明并说明理由）	指导教师 签名

复旦大学本科毕业论文（设计）中期检查记录

姓名		学号	
所在院系		专业	
指导教师		职称	
论文(设计)题目			
中期检查时间		检查形式	<input type="checkbox"/> 书面审阅 <input type="checkbox"/> 现场答辩
<p>论文进展情况及下一步工作计划：</p>			
<p>指导教师意见（存在的问题及其改进建议）：</p> <p style="text-align: center;">指导教师签字：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>			
<p>院系意见：</p> <p style="text-align: center;">教体育教学部长（系主任）签字：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>			

附件 6

复旦大学本科毕业论文（设计）诚信承诺书

1. 本人郑重地承诺所呈交的毕业论文（设计），是在指导教师的指导下严格按照学校和体育教学部有关规定完成的。

2. 本人在毕业论文（设计）中除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其他人已经发表或撰写过的研究成果，也不包含为获得复旦大学或其他教育机构的学位或证书而使用过的材料。

3. 与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示谢意。

4. 本人承诺在毕业论文（设计）工作过程中没有伪造数据等行为。

5. 若在本毕业论文（设计）中有侵犯任何方面知识产权的行为，由本人承担相应的法律责任。

6. 本人完全了解复旦大学有权保留并向有关部门或机构送交本论文（设计）的复印件和磁盘，允许本论文（设计）被查阅和借阅。本人授权复旦大学可以将本论文（设计）的全部或部分内 容编入有关数据库进行检索和传播，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编本论文（设计）。

作者签名：

指导教师签名：

签字日期： 年 月 日

签字日期： 年 月 日

附件 7

复旦大学本科毕业论文（设计）格式规范

1. 毕业论文应使用国家通用语言文字撰写，字数不少于 8000 字，完整的毕业论文应包括如下内容：

封面、目录、中英文摘要、关键词、引言、正文、注释、参考文献、后记或致谢等。

2. 论文内容编排要求：

(1) 正文：

统一按 Word 格式 A4 纸（“页面设置”按 Word 默认值）编排；

论文题目：宋体，小二号、居中；目录：宋体、小三号、标准字符间距、20 磅行距；中文摘要及关键词：宋体、四号、标准字符间距、20 磅行距；英文摘要及关键词：Times New Roman 字体、四号、标准字符间距、20 磅行距；正文：宋体、小四号、标准字符间距、20 磅行距。

(2) 注释：

在文献引证体例方面，均统一采用脚注的方式，即无论是诠释性的注解，还是单纯的引用文献，在正文中用 1、2、3、4……标于需注释文字最后一字或标点的右上角，并于页面底部以与正文中相同的注号引导注文。论文注释一律用小五号宋体，引文一律注明起始页码-结束页码。示例：

1 洪远朋、卢志强、陈波著：《社会利益关系演进论》，上海：复旦大学出版社，2006 年，第 8-9 页。

(3) 参考文献：

所有参考文献均以尾注形式列在论文篇末，律用小五号宋体，格式如下：

A 著作：作者或编者、文献题名、出版地、出版社、出版年份、起止页码；

B 论文：作者、文献题名、期刊名、出版时间、卷号或期号、起止页码。

3. 论文装订要求：

按照复旦大学本科毕业论文（设计）封面、开题报告、教师指导记录表、正文、诚信承诺书、成绩评审表的顺序，用订书钉沿页面左侧装订。

文后参考文献著录格式

A. 连续出版物

[序号]主要责任者. 文献题名 [J]. 刊名, 出版年份, 卷号(期号): 起止页码.

[1]袁庆龙. Ni-P 合金镀层组织形貌及显微硬度研究 [J]. 太原理工大学学报, 2001, 32(1): 51-53.

B. 专著

[序号]主要责任者. 文献题名 [M]. 出版地: 出版者, 出版年: 页码.

[3]郑如斯. 中国书的故事[M]. 北京: 中国青年出版社, 1979: 115.

C. 会议论文集

[序号]析出责任者. 析出题名[A]. 见(英文用 In): 主编. 论文集名[C]. (供选择项: 会议名, 会址, 开会年) 出版地: 出版者, 出版年: 起止页码.

[6]孙品一. 高校学报编辑工作现代化特征[A]. 见: 中国高等学校自然科学学报研究会. 科技编辑学论文集(2) [C]. 北京: 北京师范大学出版社, 1998: 10-22.

D. 专著中析出的文献

[序号]析出责任者. 析出题名[A]. 见(英文用 In): 专著责任者. 书名[M]. 出版地: 出版者, 出版年: 起止页码.

[12]罗云. 安全科学理论体系的发展及趋势探讨[A]. 见: 白春华, 何学秋, 吴宗之. 21世纪安全科学与技术的发展趋势[M]. 北京: 科学出版社, 2000: 1-5.

E. 学位论文

[序号]主要责任者. 文献题名 [D]. 保存地: 保存单位, 年份:

[7]张和生. 地质力学系统理论[D]. 太原: 太原理工大学, 1998:

F. 报告

[序号]主要责任者. 文献题名 [R]. 报告地: 报告会主办单位, 年份:

[9]冯西桥. 核反应堆压力容器的LBB分析[R]. 北京: 清华大学核能技术设计研究院, 1997:

G. 专利文献

[序号]专利所有者. 专利题名 [P]. 专利国别: 专利号, 发布日期:

[11]姜锡洲. 一种温热外敷药制备方案 [P]. 中国专利: 881056078, 1983-08-12:

H. 国际、国家标准

[序号]标准代号. 标准名称 [S]. 出版地: 出版者, 出版年:

[1]GB/T 16159—1996. 汉语拼音正词法基本规则 [S]. 北京: 中国标准出版社, 1996:

I. 报纸文章

[序号]主要责任者. 文献题名 [N]. 报纸名, 出版年, 月(日): 版次.

[13] 谢希德. 创造学习的思路[N]. 人民日报, 1998, 12(25): 10.

J. 电子文献

[序号]主要责任者. 电子文献题名[文献类型/载体类型].: 电子文献的出版或可获得地址(电子文献地址用文字表述), 发表或更新日期/引用日期(任选):

[21]姚伯元. 毕业设计(论文)规范化管理与培养学生综合素质

[EB/OL].: 中国高等教育网教学研究, 2005-2-2:

附: 参考文献著录中的文献类别代码

普通图书: M 会议录: C 报纸: N 期刊: J 学位论文: D

报告: R 标准: S 专利: P 数据库: DB 电子公告: EB

