



復旦大學
FUDAN UNIVERSITY

復旦大學 體育課程學習手冊

復旦大學體育教學部

2024年

目 录

一、前言.....	1
二、体育课程的性质和教学目标	2
三、体育课程设置.....	4
四、选课指导.....	7
五、体育课程的学习评价	8
六、体育理论课教材纲要与安排	9
七、复旦大学体育课程安全管理规定	11
八、课程简介.....	13
1. 篮球课程	13
2. 足球课程	20
3. 排球课程	24
4. 网球课程	28
5. 羽毛球课程	32
6. 乒乓球课程	36
7. 棒球课程	40
8. 垒球课程	42
9. 手球课程	44
10. 气排球课程	46
11. 体育舞蹈课程	48
12. 综合体育课程	50
13. 击剑课程	52

14. 健美操课程	54
15. 健美课程	58
16. 游泳课程	61
17. 段位剑术二段课程	65
18. 段位剑术三段课程	68
19. 龙狮运动课程	71
20. 长拳二段课程	74
21. 长拳三段课程	77
22. 十六式太极拳课程	80
23. 陈式太极拳课程	82
24. 导引养生课程	84
25. 防身术课程	87
26. 传统体育养生课程	90
27. 木兰拳、扇课程	93
28. 形体健美课程	96
29. 艺术体操课程	98
30. 有氧塑身课程	100
31. 咏春拳课程	102
32. 太极推手课程	105
33. 高尔夫课程	108
34. 板球课程	110
35. 射艺课程	112
36. 旱地冰球课程	114
37. 健康体适能课程	116

38. 武术兵道课程	119
39. 极限飞盘课程	122
40. 毽球课程	124
41. 瑜伽课程	126
九、附录.....	128

一、前言

促进学生身心发展与完善是体育教育的基本使命。体育课程是实现体育目标的基本途径。根据国务院《体育强国建设纲要》和教育部《高等学校体育基本工作标准》、《国家学生体质健康标准（2014年修订）》等文件的精神，以及长期以来对体育教育工作的实践、探索和对以往工作的反思，我们更加明确了把体育教育的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生身心健康上，以更好地实现体育教育的目标，满足与符合学生、社会发展的需要，为国家培养体格强健的建设人才。

体育课程学习手册是结合我校多年来教改实践，在课程设置、教材内容的选择、评价指标的选定及评分方法等方面均力求体现新时期体育课程的性质与目标。体育课程努力做到以学生为主体，加大学生选择项目的自由度，充分考虑学生身体健康的需求、个性发展的需求和体育兴趣发展的需求，充分考虑运动技能、身体素质与机能提高的需求，做到技术教学和学生自学、自练能力培养相结合、理论知识传授与运动实践相结合、课堂教学与课外活动相结合、专项考核与“学生体质健康标准”测试相结合。

本手册是我们多年来对体育理论与实践探索的结果，它不仅是展开体育教学的依据，也是体育教育发展的一个起点。我们将继续探索，与时俱进，进一步完善我们的教学改革。我们相信，学校体育一定会在“三全育人”工作中发挥作用，使大学生成为德智体美劳全面发展的社会主义事业的建设者和接班人中做出其应有的贡献。

二、体育课程的性质和教学目标

（一）课程性质

1、体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

2、体育课程是把身体发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与劳动技能教育、心智开发等寓于身体活动并有机结合的教育课程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

（二）课程目标

体育课程的目标是指通过体育课程的教学实践所要达到的预期效果，是体育课程的出发点和归宿。考虑到学生身体发展水平的差异性，课程目标分为基本目标和发展目标。基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，发展目标是针对少数学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标。

1、基本目标

（1）爱好运动，积极参与各种体育活动，基本形成终身体育的意识和习惯，能测试和评价自身体质健康状况，编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

（2）掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼；掌握常见运动创伤的处理方法。

（3）全面发展与健康有关的各种体能，提高自己的运动能力；熟练掌握一、二种我国传统的养生保健方法；形成健康的生活方式。

（4）根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，克服各种困难。

（5）表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作关系。

2、发展性目标

（1）形成良好的体育锻炼习惯；能独立制定运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 提高运动技术水平，发展自己的体育才能；能参加有挑战性的野外活动。

(3) 能选择良好的运动环境，发展与健康有关的体能，提高自己的运动能力，使身体更强健。

(4) 在具有挑战性的运动情景中表现出勇敢顽强的意志品质和责任担当的意识。主动关心、积极参与社区体育和健康事务。

三、体育课程设置

(一) 本科一、二年级开设体育必修课程。每学期 1 学分，每周 2 学时，以 16 周计算为 32 学时。4 学期共计 128 学时。

(二) 对三、四年级及研究生开设体育选修课程，每学期 1 学分，每周 2 学时，共 32 学时。

(三) 暑期短学期开设部分项目选修课程，每学期 1 学分，每周 3 次课，共 4—5 周，计 32 学时。

(四) 校体育代表队一、二年级运动员的专项训练纳入必修体育课程之中，每学期 1 学分，共计 4 学分。三、四年级运动员的专项训练纳入《运动训练》选修课程。

(五) 对部分身体异常、特型和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，开设以指导康复、保健为主的传统体育养生课程。每学期 1 学分，每周 2 学时，共 32 学时。

(六) 根据我校的场地条件、教师配备及选课方法，目前开设下列项目。

体育课程项目、课程部分及授课对象性别表

序号	项目	课程部分		授课对象
1	篮球	篮球一	篮球二	男
				女
2	篮球（提高）	篮球（提高一）	篮球（提高二）	男
				女
3	足球	足球一	足球二	男
				女
4	足球（提高）	足球（提高一）	足球（提高二）	男
5	排球	排球一	排球二	男
				女
6	排球（提高）	排球（提高一）	排球（提高二）	男
				女
7	网球	网球一	网球二	男
				女
8	网球（提高）	网（提高一）	网（提高二）	男
				女
9	羽毛球	羽毛球一	羽毛球二	男
				女

10	羽毛球（提高）	羽毛球（提高一）	乒乓（提高二）	男 女
11	乒乓球	乒乓球一	乒乓球二	男 女
12	乒乓球（提高）	乒乓球（提高一）	乒乓球（提高二）	男 女
13	体育舞蹈	体育舞蹈一	体育舞蹈二	男 女
14	棒球	棒球一	棒球二	男 女
15	垒球	垒球一	垒球二	男 女
16	气排球	气排球一	气排球二	男 女
17	综合体育	综合体育一	综合体育二	男 女
18	击剑	击剑一	击剑二	男 女
19	手球	手球一	手球二	男
20	健美操	健美操一	健美操二	女
21	健美操（提高）	健美操（提高一）	健美操（提高二）	女
22	健美	健美一	健美二	男
23	游泳	游泳一	游泳二	男、女
24	游泳救生	游泳救生一	游泳救生二	男
25	长拳类	长拳二段	长拳三段	男、女
26	剑术类	段位剑术二段	段位剑术三段	男、女
27	防身术	防身术一	防身术二	男、女
28	导引养生	易筋经、五禽戏	八段锦、养生太极	男、女
29	龙狮运动	南狮运动	舞龙运动	男、女
30	太极拳	十六式太极拳	陈式简化太极拳	男、女
31	木兰拳	木兰拳	木兰扇	女
32	形体健美	形体健美一	形体健美二	女
33	艺术体操	艺术体操一	艺术体操二	男、女
34	有氧塑身	有氧塑身一	有氧塑身二	女
35	射艺	射艺一	射艺二	男、女
36	旱地冰球	旱地冰球一	旱地冰球二	男、女
37	健康体适能	健康体适能一	健康体适能二	女
38	高尔夫	高尔夫一	高尔夫二	男、女
39	咏春拳	咏春拳一	咏春拳二	男、女
40	太极推手	太极推手一	太极推手二	男、女
41	武术兵道	武术兵道一	武术兵道二	男、女
42	极限飞盘	极限飞盘一	极限飞盘二	男、女

43	毽球	毽球一		毽球二		男、女
44	瑜伽	瑜伽一		瑜伽二		男、女
45	运动训练	运动训练一		运动训练二		男、女
46	高级体育训练	高级	高级体育训练	高级体	高级体育	男、女
47	传统体育养生	易筋	五禽戏	六字诀	八段锦	男、女

注：项目中出现的一和二指该项目具有两个部分，两个部分内容不同，第二部分比第一部分要求略高；项目的提高阶段为已有基础的学生而开设；太极拳、长拳类、剑术类、传统体育养生及木兰拳等有两个不同名称的部分组成。

四、选课指导

一、选课

(一) 必修课程 (详见“通识教育专项教育课程—体育课程”)

1、4 个必修体育学分修读期为一、二年级, 4 个学期, 每学期只可修读一门课程, 1 学分/学期;

2、春季学期可自动顺延秋季学期选课结果;

3、同一个代码的课程只可修读一次。

(二) 选修课程 (详见“通识教育选修课程表”)

1、三、四年级的 4 个学期为修读选修体育课程阶段;

2、修满 4 个体育必修学分后方可修读选修体育课程 (暑期选修课程除外);

3、选修课程学分与必修课程学分不可相互替代。

二、未能选上体育课程的处理方法

开学第二周周三至周五网上申请 (详见“七”) 或至体育教学部 102 室办理选课事宜 (可修读的时段内, 先转入有余量的课程)。

三、传统体育养生课程

经三级甲等医院或复旦大学校医院诊断, 因健康等原因不适宜参加运动负荷较大体育运动的本科生, 于开学后一周内, 网上申请 (详见“七”) 或至体育教学部 102 室现场办理相关手续 (相关证明材料一年内有效), 审核通过后安排修读。

四、退课: 体育课程不适用期中退课申请, 除因伤病原因 (需提交医院诊断证明) 无法完成课程的, 请至体育教学部 102 室现场申请。

五、第 1 周的课程教学如遇雨天, 室外体育课程安排:

(一) 南区至南区田径场室内跑道;

(二) 邯郸路校外操场至邯郸路校外操场教室 1 集合;

(三) 枫林校区至枫林游泳馆顶楼集合;

六、选课期间学生须知晓“复旦大学体育课程安全管理规定” (网址 <https://fdty.fudan.edu.cn/>), 做到安全、科学锻炼。

七、相关表格和网上申请流程详见复旦大学体育教学部网站一通知公告栏, 网址: <https://fdty.fudan.edu.cn/>

五、体育课程的学习评价

(一) 评价的内容及方法

1、基本技术占每学期总分的 20%-30% (结果性评价为主), 其中健美操、艺术体操、木兰拳及武术类的陈式简化太极拳、太极剑等打分类项目的学生评定以学生是否能基本完成该套动作为标准; 球类项目以量化指标评定。

2、综合能力占每学期总分的 10%-20% (过程性评价和结果性评价相结合), 它的评定包括专项技术总体掌握情况及专项技术的实际运用能力。

3、身体素质反映了学生的体质健康水平, 占每学期总分的 35%, 其中, 第一学期测 1000m (男) / 800m (女)、50m 和引体向上 (男) / 仰卧起坐 (女); 第二学期测 1000m (男) / 800m (女) 和立定跳远。

4、理论占每学期总分的 10%, 主要评定学生体育基础理论知识和专项理论知识的掌握情况, 评定采用读书报告、课堂问答、课堂闭卷考试或网上在线考试的形式。

5、发展能力包括学生学习态度与行为、交往与合作精神、进步幅度和评教参与等方面的评定, 占总分 15%。

(二) 各学期评价项目的分配及分值。见下表。

各学期评价项目分配及分值

内容	分值学期	第一学期	第二学期
		分 值	分 值
专项	基本技术	20~30	20~30
	综合能力	10~20	10~20
身体素质	1000m (男) / 800m (女)	15	20
	引体向上 (男) / 仰卧起坐	10	
	50m	10	
	立定跳远		15
理论	基础理论和专项理论	10	10
发展能力		15	15
总计		100	100

六、体育理论课教材纲要与安排

(一) 基础理论课教学内容安排

学期	教学内容	章节
第一学期 (A)	体育概论与体育锻炼	第一节 体育的概述 第二节 体育的功能与奥林匹克精神 第三节 高等学校体育 第四节 体育锻炼与心理健康 第五节 体育锻炼与社会适应能力
第二学期 (B)	体育锻炼与健康体能	第一节 健康体能概述 第二节 体育锻炼与身体成分 第三节 体育锻炼对心肺耐力的提高 第四节 体育锻炼对肌肉力量与肌肉耐力的提高 第五节 体育锻炼对柔韧性的提高
第三学期 (C)	体质健康与运动性疲劳	第一节 体质健康状态评测 第二节 体育锻炼与健康生活方式 第三节 体育锻炼与营养膳食 第四节 运动性疲劳的成因与恢复
第四学期 (D)	体育卫生保健与运动性疾病的预防	第一节 体育锻炼中常见的生理反应 第二节 体育锻炼中的卫生常识与安全 第三节 运动性疾病的预防、处理和康复

注：体育基础理论按第一至第四学期 (A 至 D) 的顺序进行教学。

(二) 专项理论课教学内容安排

专项 \ 教学内容	教学内容
专项一	专项的简介、简史与发展 专项的特点与作用 专项的技术与战术或内容与分类
专项二	专项比赛的规则与裁判法 专项比赛的观赏 专项锻炼计划的制定

教材：

《大学体育》(马祖勤主编, 复旦大学出版社) ISBN: 978-7-309-16591-

七、复旦大学体育课程安全管理规定

为贯彻执行教育部《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》及《学生伤害事故处理办法》的文件精神，规范复旦大学体育教学活动，保障学生、学校的合法权益，根据《学生伤害事故处理办法》第五条中的“学校应当对在校学生进行必要的安全教育和自护自救教育；应当按照规定，建立健全安全制度，采取相应的管理措施，预防和消除教育教学环境中存在的安全隐患；当发生伤害事故时，应当及时采取措施救助受伤害学生。学校对学生进行安全教育、管理和保护，应当针对学生年龄、认知能力和法律行为能力的不同，采用相应的内容和预防措施，及第六条的“学生应当遵守学校的规章制度和纪律；在不同的受教育阶段，应当根据自身的年龄、认知能力和法律行为能力，避免和消除相应的危险。”要求，特制订本安全规定。

第一条 本须知所称体育课程包括我校本科生的体育必修课与体育选修课程、研究生的体育选修课程、暑期教学课程中的体育课程、体育早锻炼及辅导课、学校运动队的训练和竞赛活动，及我校组织的体育赛事和群众体育活动。

第二条 学校应提供符合国家安全标准的体育教学及运动场地、设施及器材。校总务处、场馆中心及体育教学部应共同做好对我校运动场地、设施及器材的定期维护、保养与更换工作。

第三条 体育课程的任课及辅导或训练教师（下称“教师”）应按照体育锻炼与安全卫生相结合的原则，合理安排及组织体育课程；应对我校参与体育课程的学生（下称“学生”）进行安全教育，包括体育课程对身体素质与运动负荷的要求、运动方法、器材和设施的正确使用方法、安全注意事项和学生自护自救常识等；及时制止学生危险行为。

第四条 教师应听取学生对自身身体状况的报告，可以按教学大纲、体育课程的基本要求，以及学生的身体状况，对学生的教学和活动内容做出调整，建议学生改选体育保健课程或停止参与非必修的体育课程，同时通知体育教学部。

第五条 体育教学部应对学生进行体育安全教育，制定、修订各门体育课的安全要求须知，并通过公告、网站等形式向学生公示。

第六条 学生选修体育课时，应认真阅读所选课程的安全要求内容，结合自

身身体状况，选择、参与体育课程。患有重大疾病或不适宜进行较剧烈身体活动的其它疾病的学生，应在选择体育课程前去校医院进行相关检查，由医生出具病情诊断及上体育课建议证明，学生持医生证明到体育教学部办理上体育课事宜；有重大疾病的既往病史或不确定所患疾病是否影响其选择体育必修课程的学生，最迟应在学校选课须知中确定的试听期结束前至校医院进行身体检查，取得校医院对选择体育课程的建议。

第七条 学生如被医生证明或建议应当选择体育保健课程或避免剧烈运动，应如实告知任课教师或体育教学部该等情形，并应在体育必修课中选择体育保健课程，如参与其它体育课程，应提前征求教师意见。如果学生感觉身体不适，但医学检查暂时不能明确诊断疾病，可提出上体育保健课程的申请。

第八条 学生在参与体育课程中，如感觉身体不适或健康状态欠佳，应及时主动报告教师，避免剧烈运动或勉强锻炼。

第九条 学生如故意隐瞒健康状况，或不顾医生或教师建议而执意选择参与若干体育课程及部分项目测试，应自行承担运动对其健康造成的消极影响；患有心脏病、高血压、哮喘、视网膜疾病、急症病期以及其它不适宜参与剧烈运动的疾病的学生，严禁参加体育竞赛并要谨慎参与体育课程。

第十条 学生应对自身的健康与安全尽最大程度的注意义务。参与体育课程时，应遵守如下规定：（1）穿着运动鞋、运动服参加体育活动；（2）听从教师安排与要求，严格遵守课堂纪律，严禁嬉闹争斗等具有危险性的行为；（3）进行高强度运动前做好充分准备活动；（4）遵守运动场地及器材设施使用规则，严禁违规使用场地器材。

八、课程简介

篮球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110130、 PEDU110131	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Basketball I、Basketball II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/87/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 加强对学生的组织性、纪律性教育，培养学生关心集体、团结友爱、互助合作的精神。

(二) 使学生掌握以移动、传接球、运球、投篮、个人防守为主的基本技术和快攻、传切等基础战术配合，并提高在比赛中的运用能力。

(三) 培养学生自觉锻炼习惯，加强学生对篮球运动的主观认识，培养学生对篮球运动的兴趣和观赏能力。

(四) 使学生了解篮球运动的特点和发展趋势，主要规则和裁判法。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

（1）移动

①滑步； ②变速跑； ③变向跑； ④跨步急停；

⑤跳步急停； ⑥前（后）转身。

（2）传接球

①原地双手胸前传接球； ②原地双手胸前反弹传接球；

③原地单手肩上传接球； ④行进间双手胸前传接球；

⑤原地单身体侧传接球； ⑥原地单手背后传接球。

（3）运球

①原地高、低运球； ②行进间高、低运球； ③变速运球；

④体前变向运球； ⑤胯下运球； ⑥背后运球； ⑦后转身运球。

（4）投篮

①原地单手肩上投篮；

②行进间单手高、低手上篮；

③跳投；

④行进间急停跳投。

（5）持球突破

交叉步持球突破。

（6）个人防守

①防有球队员； ②防无球队员。

（7）抢篮板球。

2、基本战术

（1）进攻战术

<p>① 纵向传切配合；</p> <p>② 横向传切配合；</p> <p>③ 二攻一配合；</p> <p>④ 长、短传快攻。</p> <p>(2) 防守战术</p> <p>① 一防二配合；</p> <p>② 介绍盯人防守和“二一二”区域联防。</p> <p>(三) 身体素质</p> <p>1、50m、1000m(男)/800m(女)、立定跳远、引体向上(男)/仰卧起坐(女)。</p> <p>2、4×14m往返跑、助跑摸高、连续摸篮板。</p> <p>(四) 课外体育锻炼</p> <p>1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。</p> <p>2、课外锻炼：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动以及身体素质练习，完成每学期规定的锻炼次数。</p>

篮球（提高）课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110188、 PEDU110189		学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级			
	秋	春	秋	春		
课程英文名称	Advanced Basketball I、Advanced Basketball II					
课程类别	通识教育专项教育课程					

课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/87/main.htm		
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价

二、教学目的和基本要求

男:

(一) 加强对学生的组织性、纪律性教育, 培养学生关心集体、团结友爱、互助合作的精神。

(二) 使学生掌握以移动、传接球、运球、投篮、个人防守为主的基本技术和快攻、传切等基础战术配合, 并提高在比赛中的运用能力。

(三) 培养学生自觉锻炼习惯, 加强学生对篮球运动的主观认识, 培养学生对篮球运动的兴趣和观赏能力。

(四) 使学生了解篮球运动的特点和发展趋势, 主要规则和裁判法。

女:

(一) 改进移动、运球、传接球、投篮、抢篮板球等攻防基本技术, 提高传切、掩护、策应、快攻等攻防战术配合能力及其在比赛中的运用能力。

(二) 了解篮球运动的基本特点和主要的规则与裁判法, 提高比赛观赏能力。

(三) 指导学生进行科学健身, 提高体质健康水平, 培养良好的运动习惯。

(四) 加强组织纪律性教育, 培养学生团结协作、公平竞争的精神。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

男：

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

（1）移动：

- ①滑步
- ②变速跑
- ③变向跑
- ④跨步急停
- ⑤跳步急停
- ⑥前（后）转身。

（2）传接球：

- ①双人行进间双手胸前传接球跑篮
- ②双人行进间单手肩上传接球跑篮
- ③双人行进间单手背后传接球跑篮
- ④双人行进间单手胯下传接球跑篮
- ⑤三人全场“八字围绕”传接球跑篮。

（3）运球：

- ①原地高、低运球
- ②行进间高、低运球
- ③行进间变速运球
- ④行进间体前变向运球
- ⑤行进间胯下运球
- ⑥行进间背后运球
- ⑦行进间后转身运球
- ⑧各种行进间运球。

（4）投篮：

- ①原地单手肩上投篮
- ②行进间单手高、低手、反手、勾手上篮
- ③跳投
- ④行进间急停跳投。

（5）持球突破：①交叉步持球突破 ②顺步突破。

（6）个人防守：①防有球队员 ②防无球队员。

（7）抢篮板球。

2、基本战术

（1）进攻战术：

① 纵向传切配合 ③ 二攻一配合

② 横向传切配合 ④ 三攻二配合

⑤ 长、短传快攻。

(2) 防守战术:

① 二防三配合 ② 介绍盯人防守和“二一二”区域联防

③ 区域紧逼防守。

(三) 身体素质

1、50m、1000m、立定跳远、引体向上。

2、4×15m 往返跑、助跑摸高、连续摸篮板。

(四) 课外体育锻炼

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外锻炼：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动以及身体素质练习，完成每学期规定的锻炼次数。

女:

(一) 理论

1、基础理论。

2、专项理论。

(二) 基本技术与战术

1、移动

(1) 侧身跑 (4) 后转身

(2) 变向跑 (5) 急停疾起

(3) 前转身 (6) 滑步 (7) 撤步。

2、运球

(1) 行进间直线运球（高运球、低运球）。

(2) 行进间变向运球（体前、胯下、身后、转身）。

3、传球

(1) 双手胸前传球 (2) 双手头上传球 (3) 单手传球 (4) 击地传球。

4、接球：(1) 单手接球 (2) 双手接球。

5、投篮：

- (1) 原地单手肩上投篮 (3) 急停投篮
- (2) 原地跳起投篮 (4) 行进间高手投篮 (5) 行进间低手投篮。

6、持球突破：(1) 交叉步持球突破 (2) 顺步持球突破。

7、防守：(1) 基本姿势（平步、斜步） (2) 滑步 (3) 撤步。

8、抢篮板球：(1) 进攻篮板球 (2) 防守篮板球。

9、进攻战术配合：(1) 传切 (2) 策应 (3) 掩护。

10、防守战术配合：(1) 挤过 (2) 绕过 (3) 协防 (4) 补防。

11、快攻战术

- (1) 短传快攻 (2) 长传快攻 (3) 快攻二打一 (4) 快攻三打二。

12、全队战术：(1) 攻守半场人盯人 (2) 攻守区域联防。

(三) 身体素质

1、50米、800米、仰卧起坐、立定跳远。

2、见线折回跑、一分钟全场运球折返跑、一分钟自投自抢、摸高连续跳、助跑摸高。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外锻炼：参加体育教学部组织的各项活动，完成每学期规定的次数。

足球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110134、PEDU110135	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Soccer I、Soccer II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/88/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 使学生初步掌握踢(传)球、停球、运(控)球等基础技术中常用的动作方法;简单的二过一战术、并能运用到比赛实践中去。

(二) 提高协调、柔韧性,发展往返冲刺跑的素质,能适应一般七人制足球比赛的身体素质要求。

(三) 培养足球意识,了解比赛中常用的战术阵式,提高位置概念意识,掌握主要规则及裁判法,提高观赏能力。

(四) 培养学生能担任一般教学或练习比赛的裁判工作。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

- （1）熟悉球性：① 颠球；② 左右脚脚底、脚内侧不同形式的控运球。
- （2）踢（传）球：① 脚内侧踢球；② 内脚背踢球；③ 正脚背踢球。
- （3）停球：① 脚内侧停地滚球；② 脚内侧停反弹球；③ 脚内侧停空中（半高）球。
- （4）运球：① 脚背内侧运球；② 脚背外侧运球。
- （5）头顶球：前额正面头顶球。
- （6）掷界外球：原地掷界外球。
- （7）拦截球：① 正面跨步拦截球；② 侧面冲撞抢球。
- （8）假动作：运球过人假动作。

2、基本战术

踢墙式、直传斜插、斜传直插“二过一”。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m、引体向上、立定跳远。
- 2、各种姿势的起动跑、看信号变向跑、单脚跳、蛙跳。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

足球（提高）课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110192、PEDU110193	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Advanced Soccer I、Advanced Soccer II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/88/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

（一）通过提高班的教学，传授足球运动的知识、技术、技能及战术，使学生在掌握基本技战术的同时，进一步提高运动技术水平和竞技能力，提升运动体验感和获得感。

（二）了解足球运动发展趋势和最新动态，学习新规则使学生更好地观赏足球比赛，激发参与足球运动的兴趣。普及和带动学校足球运动的开展，丰富学生的课余文化生活，树立正确的体育观念。

（三）全面提高学生的体能，增强体质，以适应未来工作及生活对体质的要求和环境的适应能力。

（四）陶冶情操，锻炼意志，培养集体主义，爱国主义精神，提高竞争意识，增强组织性、纪律性，加强精神文明建设教育，提高体育文化素养。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

（1）熟悉球性：①身体各部位颠球 ②脚内侧、脚背正面、脚背外侧、脚底运控球。

（2）踢球：①脚内侧踢球 ②脚背内侧踢球 ③脚背正面踢球 ④脚背外侧踢球。

（3）停球：①脚底停反弹球 ②脚背外侧停反弹球 ③脚背正面停球 ④大腿正面停球 ⑤胸部停球 ⑥脚内侧停空中球。

（4）头顶球：①前额正面头顶球（原地和跃起） ②前额侧向头顶球（原地）。

（5）假动作：各种有球和无球假动作。

（6）综合技术：传、接、运、射等技术的综合运用能力。

2、基本战术：

（1）进攻战术：①斜传直“二过一” ②直传斜插“二过一” ③交叉掩护“二过一” ④踢墙式“二过一”。

（2）防守战术：①选位、盯人与补位 ②区域协同防守。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m、立定跳远、引体向上。
- 2、各种姿势的起动跑、变速变向跑。
- 3、专项力量、专项耐力、灵敏性、协调性。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

排球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110132、PEDU110133	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Volleyball I、Volleyball II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://www.jpkc.fudan.edu.cn/s/225/main				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过排球选项课教学,使学生逐步掌握传球、垫球、发球、扣球等基本技术。熟悉简单的攻防战术,并能运用到比赛中去。

(二) 激发学生对排球运动的兴趣与爱好,积极参与排球运动。应用所学的排球技能,发展身体素质,发展优秀品质,增进健康。

(三) 了解排球运动的特点和方法,掌握基本规则与裁判法,提高观赏能力。使部分学生有能力担任基层比赛裁判工作。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

- （1）准备姿势和移动：稍蹲、半蹲、跨步移动、并步移动与跑步移动。
- （2）传球、垫球：双手上手传球、双手下手垫球。
- （3）发球：正面上手发球。
- （4）扣球：4号位扣高球，3号位一般快球。
- （5）拦网：单人拦网。

2、基本战术

- （1）五人接发球站位。
- （2）“中一二”“边一二”进攻战术。
- （3）单人拦网下防守战术。
- （4）阵容配备方法。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。
- 2、蛙跳、多级跳、深蹲跳、助跑起跳摸高、负重跳。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

排球（提高）课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110190、PEDU110191	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Advanced Volleyball I、Advanced Volleyball II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://www.jpkc.fudan.edu.cn/s/225/main				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

（一）通过排球选项课教学，使学生逐步掌握传球、垫球、发球、扣球等基本技术。熟悉简单的攻防战术，并能运用到比赛中去。

（二）激发学生对排球运动的兴趣与爱好，积极参与排球运动。应用所学的排球技能，发展身体素质，发展优秀品质，增进健康。

（三）了解排球运动的特点和方法，掌握基本规则与裁判法，提高观赏能力。使部分学生有能力担任基层比赛裁判工作。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

- （1）准备姿势和移动：稍蹲、半蹲、跨步移动、并步移动与跑步移动。
- （2）传球、垫球：双手上手传球、双手下手垫球。
- （3）发球：正面上手发球。
- （4）扣球：4号位扣高球，3号位一般快球。
- （5）拦网：单人拦网。

2、基本战术

- （1）五人接发球站位。
- （2）“中一二”“边一二”进攻战术。
- （3）单人拦网下防守战术。
- （4）阵容配备方法。

（三）身体素质：

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、立定跳远等。
- 2、蛙跳、多级跳、深蹲跳、助跑起跳摸高、负重跳。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

网球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110140、PEDU110141	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Tennis I、Tennis II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/97/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

- (一) 学生初步掌握网球主要的基本技术、基本战术及练习方法。
- (二) 学生了解网球运动的特点,发展趋势与动态,初步了解网球运动的比赛基本规则与裁判方法。
- (三) 发展耐力、速度、爆发力、灵敏、协调等素质,提高学生体质健康水平;培养学生对网球运动的爱好与兴趣;培养学生自我锻炼的能力;培养协作配合的集体主义精神。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

（1）准备姿势与移动。

（2）握拍方法。

（3）正手击球：①正手平击球；②正手上旋球；③正手削球。

（4）反手击球：①反手平击球；②反手上旋球；③反手削球。

（5）发球：①下手发球；②上手切削发球。

（6）网前截击：①正手截击；②反手截击。

2、基本战术

（1）单打战术：①发球战术；②接发球战术。

（2）双打战术：①发球战术；②接发球战术。

（三）身体素质

1、50m、1000m（男）/800m（女）、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。

2、各种步伐移动练习、专项力量练习等。

（四）课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

网球（提高）课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110194、PEDU110195	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Advanced Tennis I、Advanced Tennis II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/97/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

（一）学生熟练掌握网球主要的基本技术、基本战术及练习方法。在网球运动中体会到运动的乐趣和成功的快感；培养协作配合的集体主义精神，提高团队协作意识与责任担当意识。

（二）学生了解网球运动的特点，发展趋势与动态，掌握网球运动的比赛基本规则与裁判方法，学会欣赏网球比赛；培养学生形成公平竞争，诚实守则的精神。

（三）发展耐力、速度、爆发力、灵敏、协调等素质，提高学生体质健康水平；培养学生自我锻炼的能力；使学生养成正确的身体健康意识；培养学生艰苦奋斗，坚忍不拔的意志品质。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

- （1）准备姿势与移动。
- （2）握拍方法。
- （3）正手击球：①正手平击球 ②正手上旋球 ③正手削球。
- （4）反手击球：①反手平击球 ②反手上旋球 ③反手削球。
- （5）上手发球：①切削发球 ②上旋发球 ③平击发球。
- （6）网前截击：①正手截击 ②反手截击。
- （7）削球：①正手削球； ②反手削球。
- （8）高压球：①正手高压 ②反手高压。
- （9）放小球：①正手放小球 ②反手放小球。

2、基本战术

- （1）单打战术：①发球战术 ②接发球战术。
- （2）双打战术：①发球战术 ②接发球战术。

（三）身体素质

- 1、1000m（男）/800m（女）、50m、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、立定跳远等。
- 2、各种步伐移动练习、专项力量练习等。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

羽毛球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110138、PEDU110139	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Badminton I、Badminton II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/238/t/446/				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过学习羽毛球,使学生初步掌握羽毛球运动的基本技术,战术和练习方法,提高技术水平,使之成为学生锻炼身体的有效手段。

(二) 通过羽毛球的教学,发展学生的速度、灵敏、耐力、力量等素质,提高学生的身体素质水平。

(三) 通过羽毛球的教学,让学生了解羽毛球运动的特点,发展趋势与动态,初步了解羽毛球比赛的基本规则和裁判方法,培养学生组织竞赛的能力。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术和战术

1、基本技术

- （1）准备姿势和移动步法。
- （2）握拍方法。
- （3）发球与接发球。
- （4）击球技术：正反手击球技术。

2、基本战术

- （1）单打战术
- （2）双打战术

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。
- 2、单腿跳、蛙跳、跨跳、跳绳、手腕力量练习和连续往返跑。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

羽毛球（提高）课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110196、PEDU110197	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Advanced Badminton I、Advanced Badminton II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/238/t/446/				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

（一）通过学习羽毛球，使学生在掌握羽毛球基本技术的的基础上，提高羽毛球的技术，战术和练习方法，培养学生的自学和课后的练习能力。使之成为学生锻炼身体的有效手段。

（二）通过羽毛球的教学，发展学生的速度、灵敏、耐力、力量等素质，提高学生的身体素质水平。

（三）通过羽毛球的教学，让学生掌握羽毛球运动的特点，发展趋势与动态，掌握羽毛球比赛的规则和裁判方法，培养学生组织竞赛的能力和交往合作精神。

（四）选课要求：已完成羽毛球 1 和 2 的同学，并基本掌握发球、高球、挑球、吊球、杀球等基本技术和移动步伐。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术和战术

1、基本技术

- （1）准备姿势和移动步法
- （2）前场击球技术：搓球、勾球、推球、放网、挑球、扑球、封网
- （3）中场击球技术：接杀球、平抽球、突击
- （4）后场击球技术：高球、吊球、杀球、被动过渡

2、基本战术

- （1）单打战术
- （2）双打战术

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、立定跳远等。
- 2、单腿跳、蛙跳、跨跳、跳绳、手腕力量练习、柔韧、加速跑和折返跑。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

乒乓球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110136、PEDU110137	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Ping Pong I、Ping Pong II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://10.108.70.79/201730/main.psp				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过乒乓球选项课教学,使学生全面了解乒乓球运动,培养学生对乒乓球运动的兴趣和爱好,掌握该运动的部分基本技术和战术,了解乒乓球的练习方法,提高学生终身锻炼的能力。

(二) 通过乒乓球活动和身体素质练习,发展学生的灵敏性和协调性,促进学生身体全面发展。

(三) 了解乒乓球比赛的规则和裁判方法,提高观赏能力和组织比赛的能力。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术、教学比赛

1、基本技术

- （1）基本知识：握拍法、预备姿势、基本站位。
 - （2）基本步法：单步、换步、跳步、侧身步、交叉步。
 - （3）发球：正反手平击球，正手侧上、下旋球、反手侧上、侧下旋球。
 - （4）搓球：正手搓球、反手搓球（快搓、慢搓）。
 - （5）推挡球：挡球、快推、加力推。
 - （6）攻球：正手攻球、正手走位攻球、中台正手攻球、拉攻、侧身攻。
- 2、基本战术：左推右攻、发球抢攻、推挡变线、搓攻战术。
 - 3、教学比赛：单打比赛、双打比赛、团体比赛。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。
- 2、移动摸端线、绕台跑。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

乒乓（提高）球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110198、PEDU110199	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Advanced Ping Pong I、Advanced Ping Pong II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://10.108.70.79/201730/main.psp				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

（一）通过乒乓球专项提高班教学，使学生更加全面了解乒乓球运动，培养学生对乒乓球运动的兴趣和爱好，进一步乒乓球基本技战术水平，了解乒乓球的练习方法，提高学生终身锻炼的能力。

（二）通过乒乓球活动和身体素质练习，发展学生的灵敏性和协调性，促进学生身体全面发展。

（三）了解乒乓球比赛的规则和裁判方法，提高观赏能力和组织比赛的能力。
乒乓球比赛的规则和裁判方法，提高观赏能力和组织比赛的能力。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术、教学比赛

1、基本技术

- （1）基本步法：单步、跨步、并步、侧身步、交叉步。
- （2）发球：正反手下旋球、正反手侧上、下旋球。
- （3）搓球：快搓、慢搓。
- （4）推挡球：挡球、快推、加力推。
- （5）攻球：正手攻球、中台正手攻球、侧身攻。
- （6）弧圈球技术（正手拉弧圈球）。
- （7）组合技术：左推右攻、推侧扑。

2、基本战术：发球抢攻、搓攻战术、双打战术。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、立定跳远。
- 2、跳绳、移动摸端线、绕台跑

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

棒球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110142、PEDU110143	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Baseball I、Baseball II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/439/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 学习掌握和提高棒球运动的传球、接球、击球、跑垒、投手投球等的攻防基本技和基本战术及运用。

(二) 在发展学生基本活动能力的基础上,提高棒球运动特有的身体素质和心理素质,培养学生遵守服从、合作配合与个人发挥的能力。

(三) 懂得棒球运动的主要竞赛规则,学会裁判知识和竞赛方法,培养学生对棒球运动的兴趣和爱好,让学生体验从运动员、教练员、裁判员到比赛的组织者的过程,在“棒球”中学会棒球的礼仪和责任感,寻找合适自己的位置,让学生转换“棒球运动员”这一角色。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

- （1）移动和起动。
- （2）传球：①肩上传球； ②下手抛球； ③低手传球。
- （3）接球：①接平直球； ②接地滚球； ③接高飞球。
- （4）投手投球：①正面投球； ②侧身投球； ③投牵制各垒的球。
- （5）击球：①挥击； ②轻击； ③触击球。
- （6）跑垒：①进垒； ②离垒； ③回垒； ④跑各垒。
- （7）各位置防守：①投手； ②接手； ③内场手； ④外场手。
- （8）防守的封杀、触杀、夹杀。
- （9）防守中的牵制、补位、拦接。

2、基本战术：

- （1）投接手、内场、外场手防守基本配合。
- （2）防守、进攻的全场配合。
- （3）进攻手段：上垒、进垒、得分。
- （4）教学比赛、裁判方法、组织指挥。

（三）身体素质

- 1、1000m（男）、800m（女）、立定跳远、50米、引体向上（男）、仰卧起坐（女）。
- 2、有氧健身跑、爆发力、短距速度、灵敏和柔韧性训练。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

垒球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110144、PEDU110145	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Softball I、Softball II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/439/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 学习掌握和提高垒球运动的传球、接球、击球、跑垒、投手投球的攻防基本技术及基本战术的运用。

(二) 在发展学生基本活动能力的基础上,提高垒球运动特有的身体素质和心理素质,培养学生遵守服从、合作配合与个人发挥的能力。

(三) 懂得垒球运动的主要竞赛规则,学会裁判知识和竞赛方法,培养学生对棒球运动的兴趣和爱好,让学生体验从运动员、教练员、裁判员到比赛的组织者的过程,在“垒球”中学会垒球的礼仪和责任感,寻找合适自己的位置,让学生转换“垒球运动员”这一角色。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

- （1）移动和起动。
- （2）传球：①肩上传球； ②抛球。
- （3）接球：①接平直球； ②接地滚球； ③接高飞球。
- （4）投球：①后摆式投球； ②绕环式投球。
- （5）击球：①挥击； ②轻击； ③触击球。
- （6）跑垒：①进垒； ②离垒； ③回垒； ④跑各垒。
- （7）各位置防守：①投手； ②接手； ③内场手； ④外场手。
- （8）防守的封杀、触杀、夹杀。

2、基本战术

- （1）内场、外场各位置防守基本配合。
- （2）防守全场的配合。
- （3）进攻手段：一次进攻（上垒）、二次进攻（送垒组织）、关键进攻（得分）。
- （4）教学比赛、裁判方法、组织指挥。

（三）身体素质

- 1、1000m（男）、800m（女）、立定跳远、50米、引体向上（男）、仰卧起坐（女）。
- 2、有氧健身跑、爆发力、短距速度、灵敏和柔韧性训练。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

手球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110168、PEDU110169	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Handball I、Handball II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://10.108.70.79/sq2015/main.psp				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过手球选项课教学,使学生逐步掌握传球、接球、运球、射门等基本技术。熟悉简单的攻防战术,并能运用到比赛中。

(二) 激发学生对手球运动的兴趣与爱好,积极参与手球运动。运用所学的手球技能。发展身体素质与优秀品质。增进健康。

(三) 了解手球运动特点和发展趋势,主要规则和裁判法。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）体育理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）手球基本技术与战术

1、基本技术

- （1）传球：原地、跑动单手肩上传球、单手体侧传球。
- （2）接球：双手接胸前球、高球、低球。
- （3）运球：跑动直线运球。
- （4）射门：原地和跑动支撑射门、向前挑起射门、向上挑起射门。
- （5）突破与防突破：持球突破、防有球队员。
- （6）守门员技术：选位、移动、打接球、传球。

2、基本战术

- （1）进攻配合：传切、突分。
- （2）防守配合：补防、“关门”。
- （3）“5--1”与“1--5”防守、“4--2”进攻与“2--4”防守。

（三）身体素质

- 1、短跑 50 米跑、中长跑 1 千米、引体向上、立定跳远等。
- 2、各种步伐移动练习、专项能力练习等。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动。完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每个学期规定的次数。

气排球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110170、 PEDU110171	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Balloon Volleyball I、Balloon Volleyball II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过气排球选项课教学,使学生逐步了解并掌握,除了传统排球的“传、垫、扣、拦、发”,五大技术外,还有“捧、捞、插托等气排球等专项技术。熟悉简单的攻防战术,并能运用到比赛中去。

(二) 激发学生对气排球运动的兴趣与爱好,积极参与气排球运动。应用所学的气排球技能,发展身体素质,发展优秀品质,增进健康。

(三) 了解气排球运动的特点和方法,掌握基本规则与裁判法,提高观赏能力。使部分学生有能力担任基层比赛裁判工作。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

- （1）准备姿势和移动：稍蹲、半蹲、跨步移动、并步移动与跑步移动。
- （2）传球、垫球：双手上手传球、“捧”“捞”球（单、双手）、插托球、双手下手垫球。
- （3）发球：正面上手发球。
- （4）扣球：一般高球。
- （5）拦网：单人拦网、双人拦网。

2、基本战术

- （1）三人接发球站位、二人接发球站位。
- （2）攻防转换战术。
- （3）拦网下的防守战术。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。
- 2、移动、蛙跳、多级跳、深蹲跳、助跑起跳摸高。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

体育舞蹈课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110148、PEDU110149	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Sport Dance I、Sport Dance II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/211/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一)通过体育舞蹈的教学培养学生正确的身体姿势和高雅的气质风度,提高学生的审美能力和自我表现力。

(二)通过基本技术的学习,发展柔韧性、协调性以及肌肉的控制能力,同时练习成套动还可以发展学生的耐力素质,使学生的身体素质能够得到全面发展。

(三)调节心理活动,陶冶美好情操。通过对音乐、舞蹈的理解,提高学生的艺术修养。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

1、基本动作

- （1）身体的基本站立姿态。
- （2）方向和方位。
- （3）握姿。
- （4）基本步法。
- （5）节奏。
- （6）引导。

2、成套组合练习

- （1）伦巴舞：伦巴初级组合和基本步。
- （2）华尔兹或牛仔：华尔兹初级组合和基本步，牛仔初级组合和基本步。
- （3）恰恰恰：恰恰恰初级组合和基本步。
- （4）探戈或桑巴：探戈初级组合和基本步，桑巴初级组合和基本步。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。
- 2、柔韧练习、耐力练习、腿部力量练习、弹跳练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

综合体育课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110152、PEDU110153	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Comprehensive Physical Education I、 Comprehensive Physical Education II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一)通过综合体育课的学习,使学生掌握高尔夫的基本练习技术和健身锻炼的方法与基本知识及通过太极拳课程来培养学生心里与身体的相互和谐统一。

(二)培养学生对高尔夫、健身和太极拳运动的兴趣和爱好,积极参与高尔夫、健身和太极拳运动,运用所学的高尔夫、健身和太极拳知识,发展身体素质,增进身心健康,提高体育观赏能力。

(三)使学生了解高尔夫、健身和太极拳运动的特点、发展趋势和健身价值,高尔夫主要规则和裁判法。

(四)培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔和顽强拼搏的精神。

(五)使学生形成规律锻炼身体习惯,逐步树立终身体育的观念。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）体育理论知识

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

1、基本技术

（1）高尔夫：①握杆技术：棒球式、交叉式、互锁式。②站位姿势。

③挥杆技术：钟摆挥杆、单手挥杆、全挥杆、短切杆。④冲击球与击球后的收杆。⑤推杆技术。⑥各种球杆的选择与应用。

（2）段位太极拳：①手型：拳、掌、勾。②步型：弓步、仆步、虚步、独立步、浑元桩。③手法：棚、捋、挤、按、推、云手。④步法：进步、退步、侧行步。

⑤套路：一段太极拳。

（3）健身

- | | |
|-------------|--------------|
| ①发展臂部肌群技术动作 | ④发展腰腹肌群技术动作 |
| ②发展肩部肌群技术动作 | ⑤发展背部肌群技术动作 |
| ③发展胸部肌群技术动作 | ⑥发展腿部肌群技术动作。 |

（三）身体素质

1、50m、1000m（男）/800m（女）、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、立定跳远。

2、身体柔韧练习、身体平衡性练习、灵敏性练习及各种步伐移动练习。

（四）课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

击剑课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110150、PEDU110151	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Fencing I、Fencing II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一)通过一学年的击剑技术和战术教学,使学生掌握花剑基本技术和相关竞赛规则。

(二)通过击剑教学,发展学生的灵活性、柔韧性、耐力、速度、爆发力、自控能力等,培养学生通过观察判断,排除假象,辨别真伪捕其本质,以速度准确的结论指导自己的行动。

(三)练习中根据学生自身的情况,合理安排教学计划,按照要求自主完成课堂内容。

(四)遵守课堂纪律,保证安全。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

- （1）步伐练习；
- （2）弓步；
- （3）弓步刺靶；
- （4）下蹲反攻；
- （5）连续弓步刺靶；
- （6）对抗刺。

2、基本战术

- （1）进攻战术；
- （2）防守战术；
- （3）防守反攻战术。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。
- 2、各种负重步伐、移动练习，上、下肢力量练习等。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

健美操课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110158、PEDU110159	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Aerobics I、Aerobics II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/211/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过健美操练习, 增强学生的心肺功能, 改善学生的形体, 培养学生良好的节奏感和表现力。

(二) 使学生了解健美操运动的基本知识和编排原则与方法, 培养学生的自编能力、团结协作精神和创造性能力。

(三) 通过健美操教学, 使学生树立正确的审美观, 提高观赏能力, 陶冶高雅情操。

(四) 教学中进行健康教育, 把健美操运动与健康和终身体育紧密联系起来。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

1、基本技术

- （1）手型及基本站立。
- （2）身体各部位基本动作。
（头颈动作、肩部动作、上肢动作、腰部动作、下肢动作）
- （3）七种基本步伐。

- ①吸腿跳； ②大踢腿跳； ③开合跳； ④弓步跳；
- ⑤后踢腿跳； ⑥弹踢腿跳； ⑦踏步。

- （4）有氧舞蹈基本动作。

2、成套组合练习

- （1）基本步伐组合。
- （2）时尚健美操（如踏板操、啦啦操、哑铃操、拉丁、搏击、jazz、hip hop 瑜珈等）。
- （3）健美操组合。

3、其他教材

- （1）把杆练习(准备活动中采用)。
- （2）电化教学（观摩健美操表演和比赛录像）。

（三）身体素质

- 1、50m、800m、仰卧起坐、立定跳远。
- 2、俯卧撑、腹肌、背肌、踢腿、肩、胸、腰与腿部的柔韧练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

健美操（提高）课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110200、PEDU1102001	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Aerobics I、Aerobics II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/211/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

（一）通过健美操练习，增强学生的心肺功能，改善学生的形体，培养学生良好的节奏感和表现力。

（二）学生通过一年的健美操基础学习后，继续学习更高难度的健美操内容，同时通过健美操专项技术练习，提高身体素质。

（三）通过健美操教学，使学生树立正确的审美观，提高观赏能力，陶冶高雅情操。

（四）教学中进行健康教育，把健美操运动与健康和终身体育密切联系起来。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

1、基本技术：

- (1)手型及基本站立。
- (2)七种基本步伐：①吸腿跳；②大踢腿跳；③开合跳；④弓步跳；⑤后踢腿跳；⑥弹踢腿跳；⑦踏步。
- (3)专项难度动作：①俯卧撑；②连续大踢腿；③姿态跳；④转体；⑤站立—地面过渡连接；⑥静力支撑；⑦柔韧。

(4) 有氧舞蹈基本动作。

2、成套组合练习：

- (1) 健美操六级规定动作（上）。
- (2) 专项技术动作组合。
- (3) 健美操六级规定动作（下）。

3、其他教材：

- (1) 把杆练习(准备活动中采用)。
- (2) 电化教学（观摩健美操表演和比赛录像）。

（三）身体素质

- 1、50m、800m、仰卧起坐、立定跳远。
- 2、俯卧撑，踢腿，腹、背、肩、胸、腰与腿部的柔韧性练习。
- 3、健美操平衡类、静力类练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

健美课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110160、PEDU110161	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Body Building I、Body Building II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过健美选项课的教学，使学生了解健美锻炼与改善形体的关系；掌握健康、保健知识。

(二) 通过健美选项课的教学，使学生掌握增强人体各部位肌肉的锻炼方法和知识。

(三) 通过健美选项课的教学，使学生能掌握简便的锻炼方式，培养独立锻炼的能力，养成经常锻炼的习，进一步树立“终身体育”的思想。

(四) 通过健美选项课的教学，使学生能提高审美能力和对美的欣赏能力，改善和矫正形体，陶冶情操。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）专项理论

- （1）健美运动的简介、简史与发展；特点与作用。
- （2）健美运动锻炼计划的制定。
- （3）健美运动比赛的观赏、专项内容与分类。
- （4）健美运动比赛规则裁判法。

（二）基本技术

1) 发展胸部肌群的技术

- （1）各种姿势的俯卧撑；（2）仰卧推举；
- （3）仰卧飞鸟；（4）双臂屈伸；
- （5）仰卧屈臂上提。

2) 发展臂部肌群的技术

- （1）腕屈伸；（2）直立（仰卧）肘屈伸；
- （3）正、反握屈肘弯举；（4）站姿正、反握下拉。

3) 发展肩部肌群的技术

- （1）向前、侧平举；（2）直立提肘；
- （3）颈后推举；（4）耸肩。

4) 发展背部肌群的技术

- （1）各种划船；（2）引体向上；
- （3）坐式下拉吊棍；（4）直腿硬拉

5) 发展腰腹肌群的技术

- （1）仰卧起坐；（2）仰卧举腿；
- （3）仰卧折体（二头起）；（4）侧卧起身；
- （5）负重折体。

6) 发展腿部肌群的技术

- （1）负重前蹲、后蹲；（2）坐式腿屈伸；
- （3）俯卧腿屈伸；（4）负重起踵。

（三）身体素质

1、50m、1000m、引体向上、立定跳远。

2、立卧撑、跳绳及发展肩、髋的柔韧性素质。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

游泳课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110162、PEDU110163	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Swimming I、Swimming II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://10.108.70.79/yy2015/main.psp				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

- (一) 通过游泳课教学，使学生掌握蛙泳技术以及实用游泳的基本知识。
- (二) 培养学生对游泳运动的兴趣与爱好，积极参与游泳运动，运用所学的游泳技能，发展身体素质，增强健康。
- (三) 使学生了解游泳运动的特点和发展趋势，以及主要规则和裁判法，提高观赏能力。
- (四) 通过游泳课教学，培养学生体育“终身化”的观念。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

- 1、蹬边滑行技术。
- 2、蛙泳的完整配合技术。
- 3、蛙泳的出发、转身技术。
- 4、自由泳完整配合技术。
- 5、自由泳的出发、转身技术。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。
- 2、引体向上（男）/仰卧起坐（女）。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

游泳救生

一、基本信息

课程代码	PEDU110174、PEDU110175	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Lifeguard and Water Safety I、Lifeguard and Water Safety II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一)通过游泳救生技能教学和训练,使学生掌握救生基础知识以及相应的救生技能。

(二)通过游泳救生课教学,培养学生参加水上活动的相关安全意识,使学生能够安全地参加游泳健身和娱乐活动;在能够保证自身安全的前提下,以“同心协力,拯溺救难”为宗旨对他人施加援助。

(三)通过游泳救生课教学,培养学生体育“终身化”的观念。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

- 1、救生游泳技术。
- 2、观察与判断技术。
- 3、救生浮漂赴救技术。
- 4、现场急救。
- 5、陆上解脱技术。
- 6、颈托。
- 7、急救板。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m(男)/800m(女)、立定跳远。
- 2、引体向上(男)/仰卧起坐(女)。

（四）课外体育活动

- 1、早操:参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导:参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

段位剑术二段课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110120	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级	二年级			
	秋	秋			
课程英文名称	Duan System Chinese Swordplay (Grade II)				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5527/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过本专项课的学习,使学生掌握《中国武术段位制系列教程》中剑术单练套路、对打套路、拆招技术以及基本技术与练习方法,养成自我锻炼的习惯,提高自我锻炼的能力。

(二) 实施《中国武术段位制系列教程》教学模式,即标准化,规范化,系统化;使学生掌握的武术技能与知识能够达到段位认可的标准。

(三) 使学生了解武术运动的基本知识,强调武德教育,突出武术“抱拳礼”含义的行为规范,培养学生对武术的兴趣和爱好,激发爱国主义精神和民族自豪感。

(四) 了解剑术课程的基础理论知识。

(五) 正确掌握剑术项目的基本技术与套路技术。

(六) 增强体能素质,培养健康意识。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论：①武德、武术礼仪教育；②《中国武术段位制系列教程》课程介绍；③剑术概述、内容、特点；④段位制介绍及考评方法。

（二）专项技术

1、基本形态

静态：持剑、握剑、弓步、并步、歇步、半马步、丁步、提膝平衡；

动态：上步、退步、撤步、跟步、点步、插步、盖步、弧形步、左右转身、拧身、仰身、刺剑、撩剑、斩剑、劈剑、挂剑、截剑、点剑、挑剑、抛接剑、带剑、云剑。

2、单练套路

单练套路：预备式：并步直立；

第一小节：起势、拗弓步刺剑、弓步挂劈剑、歇步截剑、弓步刺剑、提膝点剑；

第二小节：弓步斩剑、弓步下截剑、插步下刺剑、翻身挂剑、丁步端剑、弓步刺剑、抛接剑、并步持剑、收势。

3、对打套路

（1）对打套路：预备式：并步直立；

甲方：起势、拗弓步刺剑、弓步挂劈剑、歇步截剑、弓步刺剑、提膝点剑、弓步斩剑、弓步下截剑、插步下刺剑、翻身挂剑、丁步端剑、弓步刺剑、抛接剑、并步持剑、收势；

乙方：起势、拗弓步刺剑、弓步挂劈剑、歇步截剑、弓步刺剑、提膝点剑、弓步斩剑、弓步下截剑、插步下刺剑、翻身挂剑、丁步端剑、弓步刺剑、抛接剑、并步持剑、收势。

4、拆招技术

（1）挂剑拆招、（2）截剑拆招、（3）点剑拆招、（4）挑剑拆招、（5）截腕拆招、（6）云剑拆招、（7）带剑拆招、（8）斩剑拆招。

(三) 身体素质

- 1、50m、1000m(男)/800m(女)、立定跳远、引体向上(男)/仰卧起坐(女)。
- 2、剑法握法、步型变换、腿法、跳跃。

(四) 课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

段位剑术三段课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110121	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级	二年级			
	春	春			
课程英文名称	Duan System Chinese Swordplay (Grade III)				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5527/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过本专项课的学习,使学生掌握《中国武术段位制系列教程》中剑术单练套路、对打套路、拆招技术以及基本技术与练习方法,养成自我锻炼的习惯,提高自我锻炼的能力。

(二) 实施《中国武术段位制系列教程》教学模式,即标准化,规范化,系统化;使学生掌握的武术技能与知识能够达到段位认可的标准。

(三) 使学生了解武术运动的基本知识,强调武德教育,突出武术“抱拳礼”含义的行为规范,培养学生对武术的兴趣和爱好,激发爱国主义精神和民族自豪感。

(四) 了解剑术课程的基础理论知识。

(五) 正确掌握剑术项目的基本技术与套路技术。

(六) 增强体能素质,培养健康意识。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论：①武德、武术礼仪教育；②《中国武术段位制系列教程》课程介绍；③剑术概述、内容、特点；④段位制介绍及考评方法。

（二）专项技术

1、基本形态

静态：持剑、握剑、弓步、并步、歇步、半马步、丁步、提膝平衡；

动态：上步、退步、撤步、跟步、点步、插步、盖步、弧形步、左右转身、拧身、仰身、刺剑、撩剑、斩剑、劈剑、挂剑、截剑、点剑、挑剑、抛接剑、带剑、云剑。

2、单练套路

单练套路：预备式：并步直立；

第一小节：起势、拗弓步刺剑、弓步挂劈剑、插步反撩剑、弧形步带剑、转身云剑截腕、望月斩剑、歇步劈剑、并步劈剑；

第二小节：并步刺剑、弓步挑剑、歇步劈剑、左右截腕、上步撩剑、插步反撩剑、云交剑、并步持剑、收势。

3、对打套路

对打套路：预备式：并步直立；

甲方：起势、拗弓步刺剑、弓步挂劈剑、插步反撩剑、弧形步带剑、转身云剑截腕、望月斩剑、歇步劈剑、并步劈剑、并步刺剑、弓步挑剑、歇步劈剑、右左截腕、上步撩剑、插步反撩剑、云交剑、并步持剑、收势；

乙方：起势、拗弓步刺剑、弓步挂劈剑、插步反撩剑、弧形步带剑、转身云剑对截、望月斩剑、歇步劈剑、并步劈剑、并步刺剑、弓步挑剑、歇步劈剑、右左截腕、上步撩剑、插步反撩剑、云交剑、并步持剑、收势。

4、拆招技术

（1）挂剑拆招、（2）截剑拆招、（3）点剑拆招、（4）挑剑拆招、（5）截腕拆招、（6）云剑拆招、（7）带剑拆招、（8）斩剑拆招。

(三) 身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远。
- 2、剑法握法、步型变换、腿法、跳跃。

(四) 课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

龙狮运动课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110176、 PEDU110177	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Chinese Dragon and Lion Dance I、 Chinese Dragon and Lion Dance II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5527/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过本选项课的学习,使学生掌握民族传统体育《龙狮运动》课程中舞龙运动与南狮运动以及基本技术与练习方法,传承与弘扬民族传统体育文化。

(二) 培养团队精神,同心协力去完成龙、狮的形态、神态动作,体现出龙、狮生龙活虎的效果,并以多种动、静的变化形式来展现龙、狮的那种刚烈威猛之势和气势磅礴之态,突出观赏性。

(三) 使学生了解龙狮运动的基本知识,培养学生对龙狮运动的兴趣和爱好,激发爱国主义精神和民族自豪感,弘扬民族精神。

(四) 了解龙狮运动课程的基础理论知识。

(五) 正确掌握龙狮运动项目的基本技术与套路技术。

(六) 增强体能素质,培养健康意识。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

- 2、专项理论：①中国龙狮文化；②龙狮运动的特点与作用；③龙狮的场地器材；④龙狮动作的分类和难度；⑤龙狮运动的竞赛规则。

（二）专项技术

1、南狮运动

（1）基本技术：基本功、基本手型、手法、步型、步法、身型、握法

（2）基本动作：

形态动作：擦脚、搔痒、洗面、挖耳、伸腰、出洞、入洞、出林、追蜂、扑蝶、望月、惊天、照水、戏水、饮水、抹嘴、弄须、刷牙、擦眼、咬虱；

难度动作：（1）平地上腿 （2）侧滚翻 （3）钳腰 （4）原地腾空 （5）三拜狮
（6）腾空分腿 （7）原地转体 180 度。

（3）基本套路：醒狮出洞

（4）南狮鼓乐：鼓、锣、钹

南狮套路鼓乐：擂、震、平、步、三、快、七

2、舞龙运动

（1）基本技术：基本功、基本手法、基本步型和步法

（2）技术动作：

第一节：“8”字舞龙动作

（1）原地快速 8 字舞龙 （2）行进 8 字舞龙 （3）单跪舞龙 （4）扯旗舞龙
（5）靠背舞龙 （6）横移（跑）步舞龙 （7）靠背蹬腿舞龙 （8）屈膝躺腿舞龙 （9）
摇船舞龙 （10）滚地行进舞龙 （11）直躺舞龙 （12）单手撑地舞龙

第二节：游龙动作

（1）快速曲线起伏行进 （2）快速顺逆连续跑圆场 （3）起伏行进 （4）单侧
起伏小圆场 （5）直线（曲线、圆场）行进越障碍 （6）快速矮步跑圆场越障碍（矮
步 2 周以上）

第三节：穿腾动作

(1) 穿龙尾 (2) 越龙尾 (3) 首尾穿(越)肚 (4) 龙穿身 (5) 龙脱衣 (6) 龙戏尾 (7) 连续腾越行进 (8) 腾身穿尾。

第五节：组图造型动作

(1) 龙门造型 (2) 塔盘造型 (3) 尾盘造型 (4) 组字造型 (5) 龙舟造型 (6) 龙翻身接滚翻成造型

(三) 身体素质

1、50m、1000m(男)/800m(女)、立定跳远、引体向上(男)/仰卧起坐(女)。

2、手型手法、步型变换、翻腾、跳跃。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

长拳二段课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110113	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级	二年级			
	秋	秋			
课程英文名称	Duan System Changquan (Grade II)				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5527/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过本专项课的学习，使学生掌握《中国武术段位制系列教程》中长拳单练套路、对打套路、拆招技术以及基本技术与练习方法，养成自我锻炼的习惯，提高自我锻炼的能力。

(二) 实施《中国武术段位制系列教程》教学模式，即标准化，规范化，系统化；使学生掌握的武术技能与知识能够达到段位认可的标准。

(三) 使学生了解武术运动的基本知识，强调武德教育，突出武术“抱拳礼”含义的行为规范，培养学生对武术的兴趣和爱好，激发爱国主义精神和民族自豪感。

(四) 了解长拳课程的基础理论知识。

(五) 正确掌握长拳项目的基本技术与套路技术。

(六) 增强体能素质，培养健康意识。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论：①武德、武术礼仪教育；②《中国武术段位制系列教程》课程介绍；③长拳概述、内容、特点；④段位制介绍及考评方法。

（二）专项技术

1、基本形态

（1）静型：拳、掌、勾、并步、开步、弓步、马步、虚步、歇步、仆步、丁步；

（2）动态：冲拳、贯拳、劈掌、格挡、架掌、亮掌、击（推）掌、穿掌、按掌、反劈拳、抄拳、撩掌、切掌、挑掌、上步、退步、插步、跃步、弹腿、蹬腿、正踢腿、勾踢、鞭腿、侧踹腿、里合腿、翻身跳、腾空飞脚、旋风脚、抡臂砸拳、拧腰翻腰。

2、单练套路

（1）二段单练套路：预备式：并步直立；

第一小节：起势、跃步劈掌、马步架冲拳、提膝亮掌、弓步双架掌、右蹬腿、左鞭腿、勾手侧踹、虚步护身掌；

第二小节：弓步架拳、马步格挡、接手勾踢、弓步反劈拳、丁步勾手亮掌、马步双推掌、翻身跳、虚步护身掌、收势。

3、对打套路

（1）二段对打套路：预备式：并步直立；

甲方：起势、跃步劈掌、马步架冲拳、提膝亮掌、弓步双架掌、右蹬腿、左鞭腿、勾手侧踹、虚步护身掌、收势；

乙方：起势、弓步架拳、马步格挡、接手勾踢、弓步反劈拳、丁步勾手亮掌、马步双推掌、翻身跳、虚步护身掌、收势。

4、拆招技术

（1）勾踢拆招、（2）侧踹拆招、（3）鞭腿拆招、（4）缠腕拆招、（5）别肘拆招、（6）擒拿臂拆招。

（三）身体素质

1、50m、1000m（男）/800m（女）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远

等。

2、手型手法、步型变换、腿法、跳跃。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

长拳三段课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110114	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级	二年级			
	春	春			
课程英文名称	Duan System Changquan (Grade III)				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5527/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过本专项课的学习，使学生掌握《中国武术段位制系列教程》中长拳单练套路、对打套路、拆招技术以及基本技术与练习方法，养成自我锻炼的习惯，提高自我锻炼的能力。

(二) 实施《中国武术段位制系列教程》教学模式，即标准化，规范化，系统化；使学生掌握的武术技能与知识能够达到段位认可的标准。

(三) 使学生了解武术运动的基本知识，强调武德教育，突出武术“抱拳礼”含义的行为规范，培养学生对武术的兴趣和爱好，激发爱国主义精神和民族自豪感。

(四) 了解长拳课程的基础理论知识。

(五) 正确掌握长拳项目的基本技术与套路技术。

(六) 增强体能素质，培养健康意识。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论：①武德、武术礼仪教育；②《中国武术段位制系列教程》课程介绍；③长拳概述、内容、特点；④段位制介绍及考评方法。

（二）专项技术

1、基本形态

（1）静型：拳、掌、勾、并步、开步、弓步、马步、虚步、歇步、仆步、丁步；

（2）动态：冲拳、贯拳、劈掌、格挡、架掌、亮掌、击（推）掌、穿掌、按掌、反劈拳、抄拳、撩掌、切掌、挑掌、上步、退步、插步、跃步、弹腿、蹬腿、正踢腿、勾踢、鞭腿、侧踹腿、里合腿、翻身跳、腾空飞脚、旋风脚、抡臂砸拳、拧腰翻腰。

2、单练套路

三段单练套路：预备式：并步直立；

第一小节：起势、右弓步格挡、抱拳弹踢、金丝缠腕、马步冲拳、转身平扫前推掌、右弓步抄拳、翻腰提膝推掌、旋风脚、虚步护身掌、歇步冲拳；

第二小节：右弓步格挡、马步切掌、右弓步冲拳、左弓步斜推掌、震脚弓步双推掌、左弓步推掌、翻身劈掌、腾空飞脚、右弓步冲拳、马步看拳、收势。

3、对打套路

对打套路：预备式：并步直立；

甲方：起势、右弓步格挡、抱拳弹踢、金丝缠腕、马步冲拳、转身平扫前推掌、右马步抄拳、翻腰提膝推掌、旋风脚、虚步护身掌、歇步冲拳、收势；

乙方：起势、右弓步格挡、马步切掌、左弓步冲拳、左弓步斜推掌、震脚弓步双推掌、左弓步推掌、翻身劈掌、腾空飞脚、右弓步冲拳、乙马步看拳、收势。

4、拆招技术

（1）勾踢拆招、（2）侧踹拆招、（3）鞭腿拆招、（4）缠腕拆招、（5）别肘拆招、（6）擒拿臂拆招。

（三）身体素质

1、50m、1000m（男）/800m（女）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远

等。

2、手型手法、步型变换、腿法、跳跃。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

十六式太极拳课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110048	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级	二年级			
	秋	秋			
课程英文名称	16-Form Tai Chi				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5528/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

本课程通过传授太极拳基本知识和 16 太极拳，让学生掌握太极拳的基本技术方法，并在实践的基础上了解太极、阴阳等文化，并结合拳种特点和攻防应用，注重提高学生的学习兴趣，并将武德教育贯穿其中，培养学生武德情操，把太极拳作为中华文化交流的一种介质，通过教学、推广，让学生进一步了解和认识武术文化。通过身体素质练习促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼。

要求学生掌握太极拳基本理论知识，进一步了解和认识太极、阴阳等文化；要求学生熟练掌握太极拳基本功和 16 太极拳技术；要求让学生了解武术礼仪和武德，有一定的武德修养。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）专项技术

1、太极拳基本功

- （1）手型主要包括拳、掌、勾。
- （2）步型主要包括弓步、马步、虚步、仆步、歇步、独立步。
- （3）手法主要包括棚、捋、挤、按、冲拳、推掌、云手。
- （4）步法主要包括进步、退步、侧行步。

2、十六式太极拳套路动作名称

- （1）起势
- （2）左右野马分鬃
- （3）白鹤亮翅
- （4）左右搂膝拗步
- （5）进步搬拦捶
- （6）如封似闭
- （7）单鞭
- （8）手挥琵琶
- （9）倒卷肱
- （10）左右穿梭
- （11）海底针
- （12）闪通背
- （13）云手
- （14）左右揽雀尾
- （15）十字手
- （16）收势

3、太极推手

- （1）盘手练习主要包括单推手 双推手 四正推手
- （2）基本技术主要包括棚法 捋法 挤法 按法 採法 捌法 肘法 靠法

（四）身体素质

- 1、1000m（男）/800m（女）、50m、立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）等。
- 2、压腿、劈叉、体前屈、步法、控腿平衡、桩功、腰功等。

陈式太极拳课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110112	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Chen Style Tai Chi				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5528/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

本课程通过传授太极拳基本知识和陈式太极拳，让学生掌握陈式太极拳基本技术方法，并在实践的基础上了解太极、阴阳等文化，并结合拳种特点和攻防应用，注重提高学生的学习兴趣，并将武德教育贯穿其中，培养学生武德情操，把太极拳作为中华文化交流的一种介质，通过教学、推广，让学生进一步了解和认识武术文化。通过身体素质练习促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼。

要求学生掌握太极拳基本理论知识，进一步了解和认识太极、阴阳等文化；要求学生熟练掌握太极拳基本功和陈式太极拳技术；要求让学生了解武术礼仪和武德，有一定的武德修养。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）专项技术

1、陈式太极拳基本功

- （1）手型：拳、掌、勾。
- （2）步型：左弓步、右马步、虚步、仆步、独立步。
- （3）上肢练习：左单云手、右单云手、双云手、左右后捋、前后双手缠丝。
- （4）下肢练习：进步、退步、后腿步左右缠、插步云手。
- （5）中定身法：单鞭式、懒扎衣式、斜形式、浑元桩。

2、陈式太极拳套路技术动作名称

第一段

- ①起势 ②金刚捣碓 ③揽扎衣 ④六封四闭
⑤单鞭 ⑥白鹤亮翅 ⑦斜行 ⑧搂膝 拗步

第二段

- ①掩手肱拳 ②高探马 ③左蹬脚一根 ④云手
⑤转身摆莲 ⑥当头跑 ⑦金刚捣碓 ⑧收势

3、太极推手

- （1）盘手练习：单推手 双推手 四正推手
- （2）基本技术：棚法 捋法 挤法 按法 採法 捌法 肘法 靠法
- （3）基本招式：玉女穿梭 单鞭 揽雀尾 倒卷肱 野马分鬃

（四）身体素质

- 1、1000m（男）/800m（女）、50m、立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）等。
- 2、压腿、劈叉、体前屈、步法、控腿平衡、桩功、腰功等。

导引养生课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110180、 PEDU110181	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Chinese Daoyin I、Chinese Daoyin II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5528/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

- (一) 通过理论的宣讲和传统文化的引导，使学生初步了解祖国传统养生的基本原理和方法。
- (二) 通过系统的技术教学，使学生能掌握部门具有代表性的养生功法。
- (三) 通过演练功法时的本体和心理感知，使学生感悟中国传统养生的特质和内涵。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论

（二）专项技术

1、基本技术

步型、步法、手型、手法、身法、呼吸方法。

2、养生功法套路

（1）易筋经

预备式

第一式：韦陀献杵一、二、三势 第四式：摘星换斗势

第五式：倒拽九牛尾势 第六式：出爪亮翅势

第七式：九鬼拔马刀势 第八式：三盘落地式

第九式：青龙探爪势 第十式：卧虎扑食势第

第十一式：打躬式 第十二式：掉尾势

收势

（2）五禽戏

预备势：起势调息

第一戏：虎戏（虎举、虎扑） 第二戏：鹿戏（鹿抵、鹿奔）

第三戏：熊戏（熊运、熊晃） 第四戏：猿戏（猿提、猿摘）

第五戏：鸟戏（鸟伸、鸟飞） 收 势： 引气归元

（3）八段锦

预备式

第一式： 两手托天理三焦 第二式： 左右开弓似射雕

第三式： 调理脾胃需单举 第四式： 五劳七伤往后瞧

第五式： 摇头摆尾去心火 第六式： 两手攀足固肾腰

第七式： 攒拳怒目增气力 第八式： 背后七颠百病消

收势

(4) 16 式太极拳

起势

第一式：野马分鬃 第二式：白鹤亮翅 第三式：楼膝拗步

第四式：进步搬拦捶 第五式：如封似闭 第六式：单鞭

第七式：手挥琵琶 第八式：倒卷肱 第九式：左右穿梭

第十式：海底针 第十一式：闪通臂 第十二式：云手

第十三式：揽雀尾 第十四式：十字手

收势

3、功法功力

(1) 桩功：浑元桩 升降桩 开合桩

(2) 平衡：提膝平衡 虚步平衡

(3) 柔韧：体前屈 转腰抡臂

力量：半马步 俯卧撑

(三) 身体素质

1、50m、1000m（男）/800m（女）、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、立定跳远等。

2、坐功、站功、卧功练习；肩、腰、髋、腿的柔韧性练习；平衡性练习。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

防身术课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110182、 PEDU110183	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Defensive Tactics I、Defensive Tactics II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5528/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过理论知识的学习,使学生正确认识体质、健康与运动的关系,为体育锻炼提供有效的指导;使学生能初步掌握人身安全危机的处理和应对的能力,提升自我保护的意识。

(二) 通过运动技能的教学,使学生掌握武术《段位制》中攻防技能的基本技术和使用方法,了解人体薄弱关节和要害点,培养学生面对突发事件时的应变能力。

(三) 发展力量、速度、耐力、灵敏、协调等身体素质,增强体质,提升体质健康水平。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

1、基础理论

2、专项理论

（二）专项技术

1、基本技术

手型：拳、掌、指

步型：弓步、马步、虚步、仆步

腿法：正踢腿、斜踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿

2、攻防技术

基本姿势：格斗式

拳法：直、摆、勾、弹、鞭、劈、盖

掌法：砍、戳、推

指法：单、剪刀

肘法：扫、顶、挑、砸

膝法：冲、提

擒拿：反关节法、要害点打击法

步法：进、退、垫、上、撤、闪、换跳

腿法：弹、蹬、侧踹、勾、撩

跌法：前滚翻、后滚翻、抢背

摔法：抱腿类、抱腰类、夹颈类、接腿类、过肩类

防守：推、拍、格、架、挂、挡、闪

器械：利器类、棍棒类

（三）身体素质

1、50m、1000m（男）/800m（女）、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、立定跳远等。

2、步型变换、正踢腿、单个及组合技术、击打沙包。

(四) 课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

传统体育养生课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110164、PEDU11165、 PEDU110166、PEDU110167	学分	1	周学时	2
开课时间	在校本科生				
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Traditional Health-keeping Sport: Ba Duan Jin、Yi Jin Jing、 Wu Qin Xi、Liu Zi Jue				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5528/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 使学生初步了解中国传统养生的基本原理和方法，培养自我锻炼身体的能力和兴趣。

(二) 使体质较弱及其它原因不易参加运动较为剧烈的项目的学生能增强体质和提高运动能力及提升自信。

(三) 使学生初步掌握体育养生学的基本原理和方法，能对自身健康状况、运动能力作初步的自我评估。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）专项技术

- 1、基本技术

步型、步法、手型、手法、身法、呼吸

- 2、保健功法套路

（1）易筋经

预备式

起势

- | | |
|-------------------|--------------|
| 第 1 式：韦陀献杵第一、二、三势 | 第 8 式：三盘落地势 |
| 第 4 式：摘星换斗势 | 第 9 式：青龙探爪势 |
| 第 5 式：倒拽九牛尾势 | 第 10 式：卧虎扑食势 |
| 第 6 式：出爪亮翅势 | 第 11 式：打躬势 |
| 第 7 式：九鬼拔马刀势 | 第 12 式：掉尾势 |
- 收势。

（2）五禽戏

预备势：起势调息

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 第 1 戏：虎戏（虎举、虎扑） | 第 4 戏：猿戏（猿提、猿摘） |
| 第 2 戏：鹿戏（鹿抵、鹿奔） | 第 5 戏：鸟戏（鸟伸、鸟飞） |
| 第 3 戏：熊戏（熊运、熊晃） | 收 势：引气归元。 |

（3）六字诀

预备式

起势

- | | |
|-----------------|---------------|
| 第 1 式：嘘(xu)字诀 | 第 2 式：呵(he)字诀 |
| 第 3 式：呼(hu)字诀 | 第 4 式：咽(si)字诀 |
| 第 5 式：吹(chui)字诀 | 第 6 式：嘻(xi)字诀 |

收势。

(4) 八段锦

预备势

起势

第 1 式：两手托天理三焦

第 5 式：摇头摆尾去心火

第 2 式：左右开弓似射雕

第 6 式：两手攀足固肾腰

第 3 式：调理脾胃需单举

第 7 式：攒拳怒目增气力

第 4 式：五劳七伤往后瞧

第 8 式：背后七颠百病消

收势。

木兰拳、扇课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110033、 PEDU110034	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Mu Lan Quan、Mu Lan Shan				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/223/t/427/p/1/c/5499/d/5528/list.jspy				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过本专项课的学习,使学生掌握民族体育武术《段位制》中木兰拳(扇)套路、木兰拳的基本技术与练习方法,培养学生良好身体姿态,提高学生柔韧、灵敏和协调性。

(二) 通过木兰拳集体练习,动作刚柔相济,拳舞相融,配以优雅的民族乐曲,提高学生对人体美、动作美、音乐美的感受力与欣赏力的审美意识和培养学生的集体主义精神。

(三) 实施武术《段位制》教学模式,使学生掌握的武术技能与知识能够达到段位认可的标准。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

1、徒手基本动作

- （1）腿部动作：压腿(正、侧、后)，踢腿(正、侧、后)；
- （2）腰部动作：前俯腰、甩腰、涮腰；
- （3）手型、法：拳、掌、请拳、托掌、穿掌、按掌、推掌、撩掌、云手、双绞手；
- （4）步型、法：弓步、歇步、虚步、坐莲步、盖步、插步、后扫步、旋转步、展转步；
- （5）腿法：上踢腿、前蹬腿、踩莲腿、勾踢；
- （6）平衡：提膝平衡、后举腿平衡、望月平衡、燕式平衡。

2、使用器械基本动作

- （1）握法、开扇法、合扇法；
- （2）云扇、托扇、推扇、翻扇、撩扇。

3、套路

- （1）新编木兰拳二十式规定套路
- （2）新编木兰扇十八式规定套路

4、健身气功▪八段锦

5、自编操

（三）身体素质

- 1、50m、800m、仰卧起坐、立定跳远。
- 2、体前屈、步型变换、控腿平衡、腿法、跳跃。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

形体健美课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110156、PEDU110157	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Women's Bodybuilding: Figure I、 Women's Bodybuilding: Figure II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/211/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 形体健美课程是以身体练习为主要手段,通过合理的、科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高用肢体语言表达思想感情的能力。

(二) 形体健美课程教学目的,是培养学生把身体的每一个神经细胞都投入到身体的伸屈动作中,让身体充分享受自由、舒缓、伸屈的动作,修塑高贵、纤美的身体形态,提高体育文化素养和审美情趣。

(三) 形体健美课程的设置,本着循序渐进的原则,使学生能系统的学习和掌握形体训练的基础理论和训练方法,以塑造和谐健美的形体,提高动作的节奏感、韵律感和表现力。

(四) 形态健美课程要求,让学生掌握自我锻炼的方法,培养独立锻炼的能力,养成经常锻炼的习惯,进一步树立终身体育的思想。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

1、芭蕾的基本技术

（1）基本技术动作

- 1) 基本方位
- 2) 基本站立姿势
- 3) 扶把的技术动作
- 4) 五种基本脚位
- 5) 手的七个基本位置

（2）扶把组合练习

- 2、舞蹈啦啦基本技术（规定套路组合）
- 3、有氧舞蹈组合（结合拉丁风格的有氧舞蹈组合）
- 4、专项身体素质练习（结合专项的瑜伽和普拉提的组合）

（三）身体素质

- 1、50m、800m、仰卧起坐、立定跳远等。
- 2、柔韧性练习：腰背肌力量练习，弹跳练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

艺术体操课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110154、 PEDU110155	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Rhythmic Gymnastics I、Rhythmic Gymnastics II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页	http://jpkc.fudan.edu.cn/s/211/main.htm				
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过艺术体操各项基本技术教学，培养学生良好的身体姿态及动作的节奏感，韵律感，优美感和表现力。

(二) 发展学生柔韧，灵敏，弹跳等专项身体素质，在提高学生身体平衡和协调能力的时候，加强力量和耐力训练，全面发展身体素质。

(三) 通过艺术体操教学，使学生树立正确的审美观，提高音乐素养和观赏能力，陶冶高雅情操。

(四) 教学中进行健康教育，把艺术体操运动与健康和终身体育密切联系起来。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

1、芭蕾的基本技术

（1）基本技术动作

- 1) 基本方位
- 2) 基本站立姿势
- 3) 扶把的技术动作
- 4) 五种基本脚位
- 5) 手的七个基本位置

（2）扶把组合练习

- 2、舞蹈啦啦基本技术（规定套路组合）
- 3、有氧舞蹈组合（结合拉丁风格的有氧舞蹈组合）
- 4、专项身体素质练习（结合专项的瑜伽和普拉提的组合）

（三）身体素质

- 1、50m、800m、仰卧起坐、立定跳远等。
- 2、柔韧性练习：腰背肌力量练习，弹跳练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的各专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

有氧塑身课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110172、 PEDU110173	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Aerobic Body Shaping I、Aerobic Body Shaping II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 有氧塑身课程以安全、高效燃脂塑身为主要目的，学生可通过学习科学、合理的身体锻炼方法，以强化体质、增进健康、调节身心。课程旨在教会学生如何正确锻炼人体各部位肌肉的方法外，同时培养其自身独立锻炼的能力、养成良好的锻炼习惯，进一步树立终身体育的思想。

(二) 体能训练内容的设置，依照循序渐进、从简到难、从平面到多维度的训练原则，动作以中低强度的有氧训练为主穿插中高强度的无氧训练为辅，使学生能系统、有效地学习和掌握身体塑型的训练方法。体能训练以肌肉的力量锻炼为主，同时强调增强学生心肺功能，同时还要求发展身体柔韧、协调、平衡、灵敏及耐力素质，使学生的身体素质能够得到综合发展。

(三) 时尚有氧舞蹈的学习，旨在培养学生养成良好的身体姿态，提升审美和自我表现能力。在塑身燃脂的同时，通过对音乐、舞蹈的理解，提高学生的艺术修养，更能抒发情感、陶冶情操、彰显自信。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

- 1、体能技术练习
 - （1） 上肢肌群练习
 - （2） 肩胸肌群练习
 - （3） 腰腹肌群练习
 - （4） 背部肌群练习
 - （5） 臀部肌群练习
 - （6） 下肢肌群练习
- 2、身体各部位基本动作练习
 - （1） 基础身体姿态练习
 - （2） 头、颈、肩、胸部动作练习
 - （3） 上肢动作练习
 - （4） 腰、髋部动作练习
 - （5） 下肢动作、基本步伐练习
- 3、有氧舞蹈动作组合练习（有氧操、拉丁、搏击、jazz 、hip hop 等）

（三）身体素质

- 1、50m、800m、仰卧起坐、立定跳远。
- 2、肩、胸、腰部及压、踢、控腿的柔韧练习，俯卧撑、腹肌、背肌，平衡练习。
定距离跑（800米、1000米）、定时跑的耐力练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

咏春拳课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110126、 PEDU110127	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Wing Chun I、Wing Chun II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过本专项课的学习,使学生掌握《咏春拳》中寻桥、标指、小念头、木人桩、器械等单练套路、对打套路、以及基本技术与练习方法,养成自我锻炼的习惯,提高自我锻炼的能力。

(二) 实施《中国武术段位制系列教程》教学模式,即标准化,规范化,系统化;使学生掌握的武术技能与知识能够达到段位认可的标准。

(三) 使学生了解武术运动的基本知识,强调武德教育,突出武术“抱拳礼”含义的行为规范,培养学生对武术的兴趣和爱好,激发爱国主义精神和民族自豪感。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论。
- 2、专项理论。

（二）专项技术

1、基本形态

（1）手法练习：日字冲拳、正掌、正铲掌、反铲掌、标指掌、底掌、撑掌、摊掌、单膀手、偏身拳、偏身膀手、膀手揆打、独角拳、摊铲掌、摊纳掌、伏手冲拳、拍手冲拳、摊伏掌、膀手冲拳、三品掌、两步三拳、蛇形掌、箭拳、摊撑掌、十字掌、膀手拿打、膀手摊打、耕拦手拳、膀手二股拳、批肘、级肘、顶膝。

（2）腿法练习：穿心脚、钉脚、虎尾脚、越影脚。

（3）步型练习：开桩式、二字钳羊马、偏身马。

（4）步法练习：进马、退马、箭马、圈马。

2、套路练习

（1）小念头

预备式：并步直立

开桩式、蛇形手、一摊三伏、按手、标伏提、撑正标、撑铲伏、摊伏摊、膀摊铲、三耕手、三冲拳、收势。

（2）寻桥

预备式：并步直立

开桩式、标指、三批肘、三托掌、三铲掌、三膀手、三撑掌、三批肘、三托掌、三铲掌、三膀手、三撑掌、进步三膀手、三撑掌、进步三膀手、三撑掌、双膀手、双膀手、三耕手、三撑掌、收势。

（3）标指

预备式：并步直立

开桩式、三级肘、级肘铲掌、级肘底掌、杀颈手、擒拿手、耕手底掌、鞠躬车轮手、收势。

(4) 木人桩

三角步、扣步转马、各式自由步法、各式木人桩单式手法。

3、对练动作

(1) 寻桥：对练单圈手、单擒手、单推手、碌手、穿桥捞手、过手压桥、腿法攻击、腿法防守。

(2) 标指：双擒手、擒手离桥、过手对拆、双推手。

(3) 木人桩：用以上套路技术动作进行桩法结合练习。

(三) 身体素质

50m、1000m（男）/800m（女）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远等。

2、木人桩、日字冲拳、步型变换、腿法、跳跃。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

太极推手课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110124、 PEDU110125	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Taiji Push Hands I、Taiji Push Hands II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过本专项课的学习,使学生掌握《咏春拳》中寻桥、标指、小念头、木人桩、器械等单练套路、对打套路、以及基本技术与练习方法,养成自我锻炼的习惯,提高自我锻炼的能力。

(二) 实施《中国武术段位制系列教程》教学模式,即标准化,规范化,系统化;使学生掌握的武术技能与知识能够达到段位认可的标准。

(三) 使学生了解武术运动的基本知识,强调武德教育,突出武术“抱拳礼”含义的行为规范,培养学生对武术的兴趣和爱好,激发爱国主义精神和民族自豪感。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论。
- 2、专项理论。

（二）专项技术

1、基本形态

（1）手法练习：日字冲拳、正掌、正铲掌、反铲掌、标指掌、底掌、撑掌、摊掌、单膀手、偏身拳、偏身膀手、膀手揆打、独角拳、摊铲掌、摊纳掌、伏手冲拳、拍手冲拳、摊伏掌、膀手冲拳、三品掌、两步三拳、蛇形掌、箭拳、摊撑掌、十字掌、膀手拿打、膀手摊打、耕拦手拳、膀手二股拳、批肘、级肘、顶膝。

（2）腿法练习：穿心脚、钉脚、虎尾脚、越影脚。

（3）步型练习：开桩式、二字钳羊马、偏身马。

（4）步法练习：进马、退马、箭马、圈马。

2、套路练习

（1）小念头

预备式：并步直立

开桩式、蛇形手、一摊三伏、按手、标伏提、撑正标、撑铲伏、摊伏摊、膀摊铲、三耕手、三冲拳、收势。

（2）寻桥

预备式：并步直立

开桩式、标指、三批肘、三托掌、三铲掌、三膀手、三撑掌、三批肘、三托掌、三铲掌、三膀手、三撑掌、进步三膀手、三撑掌、进步三膀手、三撑掌、双膀手、双膀手、三耕手、三撑掌、收势。

（3）标指

预备式：并步直立

开桩式、三级肘、级肘铲掌、级肘底掌、杀颈手、擒拿手、耕手底掌、鞠躬车轮手、收势。

(4) 木人桩

三角步、扣步转马、各式自由步法、各式木人桩单式手法。

3、对练动作

(1) 寻桥：对练单圈手、单擒手、单推手、碌手、穿桥捞手、过手压桥、腿法攻击、腿法防守。

(2) 标指：双擒手、擒手离桥、过手对拆、双推手。

(3) 木人桩：用以上套路技术动作进行桩法结合练习。

(三) 身体素质

1、50m、1000m（男）/800m（女）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远等。

2、木人桩、日字冲拳、步型变换、腿法、跳跃。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

高尔夫课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110128、 PEDU110129	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Golf I、Golf II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过学习高尔夫,使学生了解高尔夫运动的特点,发展趋势与动态,使学生初步掌握高尔夫运动的基本技术和练习方法,提高技术水平,使之成为学生锻炼身体的有效手段。

(二) 通过高尔夫的教学,提高学生身体平衡、协调、柔韧、速度力量及良好的空间感、位置感和心态的能力。

(三) 通过高尔夫的教学,使学生亲身感受绿色、阳光、运动与健康的融合,体验人与自然的和谐,培养学生对美好、健康生活和人生的内在追求;让学生了解高尔夫运动的特点,发展趋势与动态,了解高尔夫比赛的基本规则并能参与裁判工作。

(四) 使学生形成锻炼身体的习惯,逐步树立终身体育的观念。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论。
- 2、专项理论。

（二）专项技术

1、基本技术

- （1）握杆技术：棒球式、交叉式、互锁式。
- （2）站位姿势。
- （3）挥杆技术：钟摆挥杆、单手挥杆、全挥杆、短切杆。
- （4）冲击球与击球后的收杆。
- （5）果岭推杆技术。
- （6）各种球杆的选择与应用。

2、球场实践

- （1）高尔夫练习场击球。
- （2）高尔夫球场三维模拟击球。

（三）身体素质

（一）50m、1000m（男）/800m（女）、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、立定跳远。

（二）腰腹力量练习、上肢力量练习，下肢力量练习，身体柔韧练习，身体平衡性练习以及灵敏性练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

板球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110146、 PEDU110147	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Cricket I、Cricket II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一)通过板球教学进行思想品德教育,培养学生认真学习,刻苦钻研,一丝不苟,精益求精,顽强拼搏,敏捷果敢以及集体主义精神等优良品质。

(二)在专项课教学的基础上,培养学生对板球的爱好,较系统地掌握板球运动的基本知识和基本技术,以学习掌握基本技术为主,改进提高基本技术的动作质量,使动作进一步规范化,逐步提高板球专项技术水平。

(三)进一步提高学生的身体素质和生理机能,完成《学生体质健康标准》等各项测试。

(四)进一步提高学生的体育基本理论和运动知识水平。指导学生合理地进行课外锻炼,培养自学锻炼的习惯,为终身体育锻炼打下良好基础。

(五)通过板球课教学向学生传播世界先进体育文化和绅士运动精神,构建中国学生与世界体育运动联结与沟通的桥梁。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论。
- 2、专项理论。

（二）专项技术

- （1）传球（下手和上手）；
- （2）接球（地滚球、平直球、高空球）；
- （3）击球（前跨、后退和横扫）；
- （4）投球（快球和旋转球）；
- （5）基本姿势与基本步法；
- （6）准确性击桩；
- （7）8强赛；
- （8）常规赛；
- （9）比赛战术；
- （10）教学比赛。

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远等。
- 2、用板惦球、准确性练习等。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

射艺课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110178、 PEDU110179	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Chinese Traditional Archery I、 Chinese Traditional Archery II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过射艺的学习，帮助学生了解中国传统射箭文化，理解中国射艺历史意义和当代价值，树立传统射艺文化的意识和理想。

(二) 使学生了解射艺运动需要注意的安全事项和保护方法，掌握射艺的站立、搭箭、握弓钩弦、举弓、开弓、瞄准、撒放、收势的基本技术和方法。

(三) 引导学生对于重德崇礼品质的理解并通过射艺的技术习练能得到进一步的提升。

(四) 学习中国传统射艺礼仪，发挥礼射独特的育人功能和价值，使学生通过射箭养成良好的行为习惯和品德修养。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论。
- 2、专项理论。

（二）专项技术

1、基本技术

- (1) 站位 (2) 持弓 (3) 勾弦 (4) 搭箭 (5) 举弓
(6) 开弓 (7) 瞄准 (8) 撒放 (9) 敛弓 (10) 验靶。

2、射距

第一学期： 15 米（男）/10 米（女）。

第二学期： 20 米（男）/15 米（女）。

3、礼射

- (1) 礼仪：拱手礼、流程。
- (2) 八法：执弦、挟矢、正筈、审固、举弓、引彀、发矢、敛弓。

（三）身体素质

1、50 米、800 米（女）/1000 米（男）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远。

2、俯卧撑、平板支撑、专项力量。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

旱地冰球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110202、 PEDU110203	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Floorball I、Floorball II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过旱地冰球课程的学习可以提高学生的运动技术水平，使之成为锻炼身体有效手段。

(二) 通过旱地冰球的教学，提高学生身体平衡、协调、灵敏、耐力、速度爆发力及良好的位置感和心态的能力。

(三) 通过旱地冰球的教学，使学生感受到奔跑的快乐和团队配合的乐趣，体验比赛，培养学生意志品质、心理素质、团结协作意识和团队合作精神；让学生了解旱地冰球运动的特点、发展趋势和动态。

(四) 使学生形成锻炼身体的习惯，逐步树立终身体育的观念。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）专项技术

1、基本技术

- （1）球性练习。
- （2）运球。
- （3）停球。
- （4）射门。
- （5）假动作。
- （6）综合技术（停球、传球、过人、射门）。
- （7）守门员基础动作

2、球场实践

旱地冰球练习场练习。

（三）身体素质

1、50米、800米（女）/1000米（男）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远。

2、腰腹力量练习、上肢力量练习，下肢力量练习，身体柔韧练习，身体平衡性练习以及灵敏性练习。

（四）课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

健康体适能课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110204、 PEDU110205	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Health-Related Physical Fitness I、 Health-Related Physical Fitness II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一)初步掌握体适能的基本要领和练习方法,使之成为学生开展日常锻炼的有效手段。

(二)了解自己的身体成分,并以此安排运动计划,通过练习,在心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、柔韧性等方面有一定的提高。

(三)享受运动、增强体质、健全人格、锤炼意志。

(四)形成健康的饮食与运动习惯,逐步树立终身运动的思想。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术

1、提高心肺耐力的练习

- （1）YOYO 跑，根据音乐节奏完成相应距离的跑动。
- （2）变速跑。
- （3）5-25m 折返跑。
- （4）高强度间歇运动。
- （5）跳绳。

2、提高肌肉耐力与力量的动作

（1）发展核心肌群力量的练习

- 1) 平板支撑、侧面平板支撑。
- 2) 俄罗斯转体。
- 3) “V” 字直腿收腹。
- 4) 死虫式。
- 5) 臀桥。

（2）发展下肢肌群力量的练习

1) 下肢力量/爆发力：颈后深蹲，四分之一蹲或深蹲，以最大肌肉力量的 60%-70%，完成 8-12 次，共完成 3-5 组。

2) 下肢肌肉耐力：四分之一蹲，以最大的肌肉力量 35%-50%负重蹲起 20-30 次，完成 3 组。

- 3) 壶铃硬拉、高脚杯蹲。
- 4) 杠铃弓步蹲、保加利亚单腿蹲。
- 5) 杠铃提踵。

（3）发展上肢肌群力量的练习

1) 跪姿俯卧撑或俯卧撑击掌。

2) 对墙抛实心球或药球。

3) 肩部俯卧撑。

4) 哑铃或轻杠铃片练习：起跳摆臂，臂绕环、侧平举。负重（杠铃、哑铃）手腕屈伸，手持哑铃腕绕环。

5) 杠铃练习：挺举、卧推、推举、蹲举。

3、提高柔韧性的练习

(1) 静态拉伸

(2) 动态拉伸

(三) 身体素质

1、50米、800米（女）/1000米（男）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远。

2、心肺耐力，肌肉耐力，肌肉力量，柔韧性练习。

(四) 课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

武术兵道课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110210、 PEDU110211	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Wushu BingTao I、Wushu BingTao II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 教学大纲贯彻落实立德树人根本任务和健康第一的指导思想，促进学生运动能力、健康行为、体育品德全面的发展。

(二) 使学生学会武术兵道的基本知识、技能和锻炼的方法，培养学生的实践能力和创新意识，让学生真正做到学以致用，增进学生的身心健康。

(三) 通过学练结构化的知识和技能、保证适宜的运动负荷、进行多样化的体能练习等进一步提高学生体质健康水平。

(四) 运用科学的体育学习评价方式和手段，激励和促进学生积极主动学习，并获得全面发展。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）专项技术

- 1、武德训、价值观和武术兵道礼仪

武德训：手中有兵、心中有礼、尚武崇德、止戈为武。

价值观：仁、义、礼、智、信。

武术兵道礼仪：抱拳礼和抱兵礼。

- 2、武术兵道（短兵）技术

- （1）实战姿势（预备姿势）

- （2）基本进攻技术包括劈、砍、斩、刺四个技法。

典型动作有力劈华山（劈）、石破天惊（砍）、苍龙探爪（斩）、仙人点画（刺）。

- （3）力顶华山（内架、外架）由“格挡”和“闪避”两大部分技术体系组成。

典型动作有力顶华山（内架、外架）、左右逢源（内格、外挡）、沧海探针（内挂、外截），以及侧身、屈身、撤身闪避和撤步闪避。

- （3）基本步法包括进步、退步、垫步、后撤垫步，左右跟步、起跳（跳）。

- 3、武术兵道组合技术

组合技术是由两个或两个以上单个动作组成。组合技术要求合理、连贯、变化、灵活等。

- 4、武术兵道实战技术

武术兵道实战技术主要包括武术兵道套路、武术兵道实战技术。

（三）身体素质

- 1、速度。包括 50 米跑、加速跑、冲刺跑等。

- 2、力量。包括引体向上（男）、仰卧起坐（女）、立定跳远、俯卧撑、马步站桩等。

3、耐力。1000 米（男）、800 米（女）、12 分钟计时跑等。

4、灵敏。立卧撑、往返跑、步法变化练习等。

5、柔韧。坐位体前屈、前俯腰、压肩、压腿、纵劈叉等。

（四）课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

极限飞盘课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110208、 PEDU110209	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Ultimate Frisbee I、Ultimate Frisbee II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

(一) 通过极限飞盘课程的学习可以提高学生的运动技术水平，使之成为锻炼身体有效手段。

(二) 通过极限飞盘的教学，提高学生身体平衡、协调、柔韧、速度力量及良好的空间感、位置感和心态的能力。

(三) 通过极限飞盘的教学，培养学生顽强拼搏、团结合作等意志品质；培养学生公平公正、遵守规则、善于沟通的体育精神；让学生了解极限飞盘运动的特点，发展趋势与动态，促进学生身心健康发展。

(四) 使学生形成锻炼身体的习惯，逐步树立终身体育的观念。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）基本技术与战术

1、基本技术

基本技术：进攻技术和防守技术，其中进攻技术包括传（掷）盘技术、接盘技术和跑位技术，防守技术包括防持盘人技术和防接盘人技术。传（掷）盘技术包括正手技术、反手技术和颠倒盘技术。接盘通常分为高、中、低位的双手与单手夹式与钳式。

2、基本战术

基本战术包括进攻战术、防守战术和攻防的技战术转换。

（三）身体素质

1、（男生） 50m、1000m、立定跳远、引体向上；（女生）50m、800m、立定跳远、仰卧起坐。

2、各种姿势的起动跑、变速变向跑。

3、专项力量、专项耐力、灵敏性、协调性。

（四）课外体育活动

1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。

2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

毽球课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110212、 PEDU110213	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Shuttlecock I、Shuttlecock II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

- (一) 了解毽球运动的基本知识，掌握基本技术，懂得竞赛规则和裁判法。
- (二) 通过学习和教学比赛，培养学生对毽球的兴趣，提高技术水平和身体素质。
- (三) 通过教学既要让学生学会踢毽又要培养学生吃苦耐劳、团结协作、奋力拼搏的体育精神，把学生的思想教育自始至终贯彻在课堂中。
- (四) 通过专项技术的学习，培养学生学习兴趣，促使学生自信心的建立与加强，掌握锻炼的方法，养成课内外锻炼的习惯，树立“健康第一”的思想意识，为终身体育打下扎实的基础。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）专项技术

1、基本技术

- （1）准备姿势
- （2）基本击球方式：盘踢、拐踢、蹦踢、触球
- （3）毽球发球技术
- （4）毽球接发球技术
- （5）毽球传球技术
- （6）毽球双人、三人配合技术

2、比赛实践

- （1）双人赛
- （2）三人赛

（三）身体素质

- 1、50m、1000m（男）/800m（女）、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、立定跳远。
- 2、腰腹力量练习、上肢力量练习，下肢力量练习，身体柔韧练习，身体平衡性练习以及灵敏性练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

瑜伽课程

一、基本信息

课程代码	PEDU110206、 PEDU110207	学分	1	周学时	2
开课时间	一年级		二年级		
	秋	春	秋	春	
课程英文名称	Yoga I、Yoga II				
课程类别	通识教育专项教育课程				
课程主页					
教学方式	理论+实践	考核方式	达标+技评+理论+过程性评价		

二、教学目的和基本要求

（一）运动技能：初步掌握瑜伽体位、呼吸、冥想、放松等练习方法。使学生可以在没有老师的引导下自行修习，为终身体育奠定基础。

（二）生理健康：通过瑜伽课程，不但锻炼肌肉和骨骼，如提高身体的柔韧性、协调性、平衡能力，矫正不良身体姿势，改善形体等，也能强化神经系统、内分泌腺体和内脏器官的功能。

（三）心理健康：通过教学，使学生能够自觉改善心理状态、克服心理障碍。通过瑜伽排解压力，舒缓紧张情绪，养成心态平和、宽容、乐观、积极向上的品质。

（四）社会适应：练习瑜伽可以使人意志坚强、心平气和，使学生能够在面临社会巨大的挑战和压力之下，从容应对各种困难。

三、课程基本内容（含内容名称和知识点）

（一）理论

- 1、基础理论
- 2、专项理论

（二）专项技术

1、基本技术

- （1）呼吸
- （2）冥想
- （3）体式：前倾类、后仰类、扭转类、平衡类、基本站立。
- （4）休息术-放松

2、体位组合

- （1）太阳式十二式
- （2）流瑜伽动作组合

（三）身体素质

- 1、50米、1000米、立定跳远、引体向上。
- 2、专项身体训练：柔软练习、力量（稳定性）练习。

（四）课外体育活动

- 1、早操：参加体育教学部组织的晨跑活动，完成每学期规定的次数。
- 2、课外辅导：参加体育教学部组织的本专项活动、其它兴趣活动及身体素质练习，完成每学期规定的次数。

九、附录

(一) 培养方案一览表

学生第一至四学期选修一门，修满 4 学分。

课程名称	课程代码	学分	周学时	开课学期	备注
篮球（一）	PEDU110130	1	2	秋	
篮球（二）	PEDU110131	1	2	春	
篮球（提高一）	PEDU110188	1	2	秋	
篮球（提高二）	PEDU110189	1	2	春	
排球（一）	PEDU110132	1	2	秋	
排球（二）	PEDU110133	1	2	春	
排球（提高一）	PEDU110190	1	2	秋	
排球（提高二）	PEDU110191	1	2	春	
足球（一）	PEDU110134	1	2	秋	
足球（二）	PEDU110135	1	2	春	
足球（提高一）	PEDU110192	1	2	秋	
足球（提高二）	PEDU110193	1	2	春	
乒乓球（一）	PEDU110136	1	2	秋	
乒乓球（二）	PEDU110137	1	2	春	
乒乓球（提高一）	PEDU110198	1	2	秋	
乒乓球（提高二）	PEDU110199	1	2	春	
羽毛球（一）	PEDU110138	1	2	秋	
羽毛球（二）	PEDU110139	1	2	春	
羽毛球（提高一）	PEDU110196	1	2	秋	
羽毛球（提高二）	PEDU110197	1	2	春	
网球（一）	PEDU110140	1	2	秋	
网球（二）	PEDU110141	1	2	春	
网球（提高一）	PEDU110194	1	2	秋	
网球（提高二）	PEDU110195	1	2	春	
棒球（一）	PEDU110142	1	2	秋	
棒球（二）	PEDU110143	1	2	春	
垒球（一）	PEDU110144	1	2	秋	
垒球（二）	PEDU110145	1	2	春	
板球（一）	PEDU110146	1	2	秋	

板球（二）	PEDU110147	1	2	春	
手球（一）	PEDU110168	1	2	秋	
手球（二）	PEDU110169	1	2	春	
气排球（一）	PEDU110170	1	2	秋	
气排球（二）	PEDU110171	1	2	春	
击剑（一）	PEDU110150	1	2	秋	
击剑（二）	PEDU110151	1	2	春	
综合体育（一）	PEDU110152	1	2	秋	
综合体育（二）	PEDU110153	1	2	春	
游泳（一）	PEDU110162	1	2	秋	
游泳（二）	PEDU110163	1	2	春	
游泳救生（一）	PEDU110174	1	2	秋	
游泳救生（二）	PEDU110175	1	2	春	
健美（一）	PEDU110160	1	2	秋	
健美（二）	PEDU110161	1	2	春	
有氧塑身（一）	PEDU110172	1	2	秋	
有氧塑身（二）	PEDU110173	1	2	春	
艺术体操（一）	PEDU110154	1	2	秋	
艺术体操（二）	PEDU110155	1	2	春	
形体健美（一）	PEDU110156	1	2	秋	
形体健美（二）	PEDU110157	1	2	春	
健美操（一）	PEDU110158	1	2	秋	
健美操（二）	PEDU110159	1	2	春	
健美操（提高一）	PEDU110200	1	2	秋	
健美操（提高二）	PEDU110201	1	2	春	
体育舞蹈（一）	PEDU110148	1	2	秋	
体育舞蹈（二）	PEDU110149	1	2	春	
龙狮运动（一）	PEDU110176	1	2	秋	
龙狮运动（二）	PEDU110177	1	2	春	
射艺（一）	PEDU110178	1	2	秋	
射艺（二）	PEDU110179	1	2	春	
导引养生（一）	PEDU110180	1	2	秋	
导引养生（二）	PEDU110181	1	2	春	
防身术（一）	PEDU110182	1	2	秋	
防身术（二）	PEDU110183	1	2	春	
木兰拳	PEDU110033	1	2	秋	

木兰扇	PEDU110034	1	2	春	
十六式太极拳	PEDU110048	1	2	秋	
陈氏太极拳	PEDU110112	1	2	春	
长拳二段	PEDU110113	1	2	秋	
长拳三段	PEDU110114	1	2	春	
段位剑术二段	PEDU110120	1	2	秋	
段位剑术三段	PEDU110121	1	2	春	
传统体育养生-易筋经	PEDU110165	1	2	秋	
传统体育养生-五禽戏	PEDU110166	1	2	春	
传统体育养生-六字诀	PEDU110167	1	2	秋	
传统体育养生-八段锦	PEDU110164	1	2	春	
太极推手（一）	PEDU110124	1	2	秋	
太极推手（二）	PEDU110125	1	2	春	
咏春拳（一）	PEDU110126	1	2	秋	
咏春拳（二）	PEDU110127	1	2	春	
高尔夫（一）	PEDU110128	1	2	秋	
高尔夫（二）	PEDU110129	1	2	春	
武术兵道（一）	PEDU110210	1	2	秋	
武术兵道（二）	PEDU110211	1	2	春	
极限飞盘（一）	PEDU110208	1	2	秋	
极限飞盘（二）	PEDU110209	1	2	春	
毽球（一）	PEDU110212	1	2	秋	
毽球（二）	PEDU110213	1	2	春	
瑜伽（一）	PEDU110206	1	2	秋	
瑜伽（二）	PEDU110207	1	2	春	
高级体育训练（一）	PEDU110184	1	2	秋	限高水平运动员修学
高级体育训练（二）	PEDU110185	1	2	春	
高级体育训练（三）	PEDU110186	1	2	秋	
高级体育训练（四）	PEDU110187	1	2	春	

(二) 体育课程身体素质项目评分标准

分数	项目 性别	一						二			
		1000m	800m	引体 向上	仰卧起坐 (次/1分 钟)	50m		1000m	800m	立定跳远	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100		3' 17"	3' 18"	15	56	6" 7	7" 5	3' 17"	3' 18"	273	207
95		3' 22"	3' 24"	14	54	6" 8	7" 6	3' 22"	3' 24"	268	201
90		3' 27"	3' 30"	13	52	6" 9	7" 7	3' 27"	3' 30"	263	195
85		3' 34"	3' 37"	12	49	7" 0	8" 0	3' 34"	3' 37"	256	188
80		3' 42"	3' 44"	11	46	7" 1	8" 3	3' 42"	3' 44"	248	181
78		3' 47"	3' 49"		44	7" 3	8" 5	3' 47"	3' 49"	244	178
76		3' 52"	3' 54"	10	42	7" 5	8" 7	3' 52"	3' 54"	240	175
74		3' 57"	3' 59"		40	7" 7	8" 9	3' 57"	3' 59"	236	172
72		4' 02"	4' 04"	9	38	7" 9	9" 1	4' 02"	4' 04"	232	169
70		4' 07"	4' 09"		36	8" 1	9" 3	4' 07"	4' 09"	228	166
68		4' 12"	4' 14"	8	34	8" 3	9" 5	4' 12"	4' 14"	224	163
66		4' 17"	4' 19"		32	8" 5	9" 7	4' 17"	4' 19"	220	160
64		4' 22"	4' 24"	7	30	8" 7	9" 9	4' 22"	4' 24"	216	157
62		4' 27"	4' 29"		28	8" 9	10" 1	4' 27"	4' 29"	212	154
60		4' 32"	4' 34"	6	26	9" 1	10" 3	4' 32"	4' 34"	208	151
50		4' 52"	4' 44"	5	24	9" 3	10" 5	4' 52"	4' 44"	203	146
40		5' 12"	4' 54"	4	22	9" 5	10" 7	5' 12"	4' 54"	198	141
30		5' 32"	5' 04"	3	20	9" 7	10" 9	5' 32"	5' 04"	193	136
20		5' 52"	5' 14"	2	18	9" 9	11" 1	5' 52"	5' 14"	188	131
10		6' 12"	5' 24"	1	16	10"	11" 3	6' 12"	5' 24"	183	126
合计		15		10	10	10		20		15	
百分比											

（三）大学生体质健康标准

大学生体质健康标准的评价指标和得分

评价指标	得分
体重指数（BMI）	15
肺活量	15
50 米跑	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）	10
1000 米跑（男）/800 米跑（女）	20
合计	100

《标准》的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分，满分为 20 分；大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。根据学生学年总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0~89.9 分为良好，60.0~79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。

体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米²)

等级	单项得分	男生	女生
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注: 体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)。

大学男生评分标准

等级	单项得分	肺活量		50米跑		坐位体前屈		立定跳远		引体向上		1000米跑	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	5040	5140	6.7	6.6	24.9	25.1	273	275	19	20	3.17	3.15
	95	4920	5020	6.8	6.7	23.1	23.3	268	270	18	19	3.22	3.20
	90	4800	4900	6.9	6.8	21.3	21.5	263	265	17	18	3.27	3.25
良好	85	4550	4650	7.0	6.9	19.5	19.9	256	258	16	17	3.34	3.32
	80	4300	4400	7.1	7.0	17.7	18.2	248	250	15	16	3.42	3.40
及格	78	4180	4280	7.3	7.2	16.3	16.8	244	246			3.47	3.45
	76	4060	4160	7.5	7.4	14.9	15.4	240	242	14	15	3.52	3.50
	74	3940	4040	7.7	7.6	13.5	14.0	236	238			3.57	3.55
	72	3820	3920	7.9	7.8	12.1	12.6	232	234	13	14	4.02	4.00
	70	3700	3800	8.1	8.0	10.7	11.2	228	230			4.07	4.05
	68	3580	3680	8.3	8.2	9.3	9.8	224	226	12	13	4.12	4.10
	66	3460	3560	8.5	8.4	7.9	8.4	220	222			4.17	4.15
	64	3340	3440	8.7	8.6	6.5	7.0	216	218	11	12	4.22	4.20
	62	3220	3320	8.9	8.8	5.1	5.6	212	214			4.27	4.25
	60	3100	3200	9.1	9.0	3.7	4.2	208	210	10	11	4.32	4.30
不及格	50	2940	3030	9.3	9.2	2.7	3.2	203	205	9	10	4.52	4.50
	40	2780	2860	9.5	9.4	1.7	2.2	198	200	8	9	5.12	5.10
	30	2620	2690	9.7	9.6	0.7	1.2	193	195	7	8	5.32	5.30
	20	2460	2520	9.9	9.8	-0.3	0.2	188	190	6	7	5.52	5.50
	10	2300	2350	10.1	10.0	-1.3	-0.8	183	185	5	6	6.12	6.10

大学女生评分标准

等级	单项得分	肺活量		50米跑		坐位体前屈		立定跳远		一分钟仰卧起坐		800米跑	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	3400	3450	7.5	7.4	25.8	26.3	207	208	56	57	3.18	3.16
	95	3350	3400	7.6	7.5	24.0	24.4	201	202	54	55	3.24	3.22
	90	3300	3350	7.7	7.6	22.2	22.4	195	196	52	53	3.30	3.28
良好	85	3150	3200	8.0	7.9	20.6	21.0	188	189	49	50	3.37	3.35
	80	3000	3050	8.3	8.2	19.0	19.5	181	182	46	47	3.44	3.42
及格	78	2900	2950	8.5	8.4	17.7	18.2	178	179	44	45	3.49	3.47
	76	2800	2850	8.7	8.6	16.4	16.9	175	176	42	43	3.54	3.52
	74	2700	2750	8.9	8.8	15.1	15.6	172	173	40	41	3.59	3.57
	72	2600	2650	9.1	9.0	13.8	14.3	169	170	38	39	4.04	4.02
	70	2500	2550	9.3	9.2	12.5	13.0	166	167	36	37	4.09	4.07
	68	2400	2450	9.5	9.4	11.2	11.7	163	164	34	35	4.14	4.12
	66	2300	2350	9.7	9.6	9.9	10.4	160	161	32	33	4.19	4.17
	64	2200	2250	9.9	9.8	8.6	9.1	157	158	30	31	4.24	4.22
	62	2100	2150	10.1	10.0	7.3	7.8	154	155	28	29	4.29	4.27
	60	2000	2050	10.3	10.2	6.0	6.5	151	152	26	27	4.34	4.32
不及格	50	1960	2010	10.5	10.4	5.2	5.7	146	147	24	25	4.44	4.42
	40	1920	1970	10.7	10.6	4.4	4.9	141	142	22	23	4.54	4.52
	30	1880	1930	10.9	10.8	3.6	4.1	136	137	20	21	5.04	5.02
	20	1840	1890	11.1	11.0	2.8	3.3	131	132	18	19	5.14	5.12
	10	1800	1850	11.3	11.2	2.0	2.5	126	127	16	17	5.24	5.22

大学男生加分标准

加分	引体向上		1000 米跑	
	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
10	10	10	-35''	-35''
9	9	9	-32''	-32''
8	8	8	-29''	-29''
7	7	7	-26''	-26''
6	6	6	-23''	-23''
5	5	5	-20''	-20''
4	4	4	-16''	-16''
3	3	3	-12''	-12''
2	2	2	-8''	-8''
1	1	1	-4''	-4''

大学女生加分标准

加分	一分钟仰卧起坐		800 米	
	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
10	13	13	-50''	-50''
9	12	12	-45''	-45''
8	11	11	-40''	-40''
7	10	10	-35''	-35''
6	9	9	-30''	-30''
5	8	8	-25''	-25''
4	7	7	-20''	-20''
3	6	6	-15''	-15''
2	4	4	-10''	-10''
1	2	2	-5''	-5''

注：1000 米跑、800 米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分 100 分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

