

《公共体育》课程标准

课程名称:	公共体育	课程编码:	G111、G112
适用专业:	所有专业	开设时间:	大学一年级
课时数:	32	学 分:	2
所属学院:	体育课部	制 订 人:	孙林峰

一、课程性质与任务

(一) 课程性质

基础体育课程是针对在校大一学生开设的。它是学校公共体育课的重要课程。通过本课程的学习,全面发展学生的体适能(如耐力、柔韧性、灵敏性、协调性以及力量等),初步掌握一些基本技术动作(包含田径、体操、武术等)。为后续进一步学习专项技能打下基础,引导学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

(二) 课程任务

以“健康第一”的教学理念,结合自身特点与高职院校体育要求,将本课程分为理论与实践两个部分。理论上让学生了解高职院校体育的目的、任务与要求,小型竞赛组织与方法以及常见体育安全知识。实践上通过基本身体素质、基本技术的学习,全面增强学生的体质。培养学生较强的安全意识、团结协作、顽强拼搏的意志品质以及体育锻炼的兴趣。

二、课程目标

1. 锻炼能力目标

积极参与各项运动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成日常健身运动的意思，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的运动比赛的欣赏能力。掌握体适能的基本动作，提高自己的运动能力，掌握一般运动保护和帮助的方法，能科学地进行运动锻炼。在全面发展身体素质的基础上，侧重发展与未来职业相关的身体技能与职业体能。

2. 健康习惯目标

能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。能合理选择人体需要的健康营养食品，树立正确健康观，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

3. 体育精神目标

通过体育基础课程的学习与掌握，能表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系。根据自己的身体素质状况设置学习目标，自己通过各项运动改善心理状态、克服心理障碍，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。

4. 职业适应目标

通过体育基础课程的学习与掌握，锤炼坚毅的意志品质和良好的心理素质，适应各类职业岗位要求；理解职业身体工作的特征，掌握与职业相关的身体素质的知识，了解与职业相关的职业性疾病的预防与康复知识，提升与职业相关的体能与素养，为顺利从业与胜任工作岗位打下良好的基础。

三、课程内容与授课计划

(一) 课程内容

表 1 课程内容模块及任务

模块名称	描述	任务	课时	思政映射
模块一： 基础理论知识	基本理论	任务 1: 高校体育的目的, 任务、特点和要求 任务 2: 体育卫生与健康 任务 3: 小型运动竞赛的组织与方法 任务 4: 常见运动损伤的处理及预防	8	端正学习态度公平互助
模块二： 传统武术类	基本技术	任务 1: 学习武术少年拳第二套 任务 2: 学习健身功法: 八段锦	11	优秀传统
模块三： 基本技术类	各项基本技术	任务 1: 跑的专门性练习 任务 2: 起跑 任务 3: 直道跑 任务 4: 弯道跑 任务 5: 气排球垫球 任务 6: 气排球发球 任务 7: 前滚翻 任务 8: 后滚翻 任务 9: 接力跑 任务 10: 篮球球性练习 任务 11: 原地投篮	19	安全遵守规则合作
模块四： 体适能类	基本体适能	任务 1: 肌力练习 任务 2: 核心力量练习 任务 3: 柔韧拉伸 任务 4: 心肺耐力 任务 5: 拓展训练 任务 6: 反应能力 任务 7: 协调能力 任务 8: 肌肉耐力 任务 9: 拓展训练	18	合作坚韧吃苦耐劳
		合计	56	

(二) 授课计划

表 2 第一学期授课计划

周次	章节	内容	课型	课时	累计课时	备注
一	1、2	理论：高校体育的目的，任务、特点和要求	讲授	2	2	
二	3	体适能：肌力练习	练习	2	4	
	4	田径：短跑的基本动作练习				
三	5	气排球：垫球	练习	2	6	
	6	田径：蹲踞式起跑				
四	7	气排球：垫球	练习	2	8	
	8	田径：直道跑				
五	9	气排球：垫球	练习	2	10	
	10	田径：弯道跑				
六	11	体适能：核心力量练习	练习	2	12	
	12	武术：基本手型步法				
七	13	气排球：发球	练习	2	14	
	14	武术：少年拳				
八	15	体适能：柔韧拉伸练习	练习	2	16	
	16	武术：少年拳				
九	17	体适能：心肺耐力	练习	2	18	
	18	武术：少年拳				
十	19、20	拓展训练	练习	2	20	
十一	21	武术：少年拳	练习	2	22	
	22	体适能：心肺耐力				
十二	23、24	拓展训练	练习	2	24	
十三	25	体适能考核：波比跳	考核	2	26	
	26	武术：少年拳考核				
十四	27、28	电化教学	电化	2	28	

表 3 第二学期授课计划

周次	章节	内容	课型	课时	累计课时	备注
一	1、2	理论：体育卫生与健康	讲授	2	2	
二	3	体操：前滚翻	练习	2	4	
	4	体适能：反应能力				
三	5	体操：前滚翻	练习	2	6	
	6	体适能：反应能力				
四	7	体操：后滚翻	练习	2	8	
	8	体适能：协调能力				
五	9	体操：后滚翻	练习	2	10	
	10	体适能：协调能力				
六	11	武术：八段锦	练习	2	12	
	12	体适能：肌肉耐力				
七	13	田径：接力跑	练习	2	14	
	14	武术：八段锦				
八	15	田径：接力跑	练习	2	16	
	16	武术：八段锦				
九	17	篮球：球性练习	练习	2	18	
	18	武术：八段锦				
十	19	体适能：肌肉耐力	练习	2	20	
	20	篮球：原地投篮				
十一	21	拓展训练	练习	2	22	
	22	篮球：原地投篮				
十二	23	拓展训练	练习	2	24	
	24	篮球：原地投篮				
十三	25	篮球：投篮考核	考核	2	26	
	26	武术：八段锦考核				
十四	27	电化教学体育健康基本知识	电化	2	28	
	28					

四、课程实施与保障

(一) 教学团队

课程教学团队共21人，副教授8人，讲师13人，均为双师型教师，学位为硕士及以上。团队教师具有扎实的体育领域相关理论知识和实践操作能力，具有丰富的信息化教学能力，能够开展相关课程教育教学改革研究。

(二) 教学方法

本课程主要采用教师讲解示范、多媒体教学法、情境教学法、游戏教学法、合作学习教学法、案例教学法等教学方法。采取集体学习、分组练习、区别对待、现场模仿、互相纠错等教学组织形式。

(三) 教学评价与考核要求

1. 教学评价

1.1 评价项目：

(1) 阳光跑 20%。

(2) 专项技能评价占 40%：第一学期：波比跳、武术少年拳；第二学期：健身功法八段锦、篮球原地投篮。

(3) 体适能评价占 20%：身体素质、体质健康标准。

(4) 过程评价占 20%：考勤、上课态度、职业素养、思政教育。

1.2 评分标准

1.2.1 武术项目评分标准

表 4 少年拳、八段锦动作技能评分标准

分值	具体说明
90~100(优秀)	动作规范,方法清楚,劲力顺达,节奏分明,手、眼、身、步协调配合,熟练完成套路
80~89(良好)	动作规范,方法清楚,劲力比较顺达,手、眼、身、步能较好配合,能比较熟练地完成套路
70~79(中等)	动作比较规范,方法比较清楚,能无遗忘地完成套路
60~69(合格)	动作无大错误,方法基本体现,演练时虽出现短暂遗忘、动作不协调情况,但基本能独立完成套路(遗忘不超过两次)
0~59(不合格)	动作不规范,方法不清楚,套路不熟练,不能独立完成套路

1.2.2 波比跳评分标准

表 5 波比跳总数评分标准(含技评)

波比跳/个	考核成绩	波比跳/个	考核成绩
30	18~20分	20	8~10分
28	16~18分	17	6~8分
26	14~16分	14	4~6分
24	12~14分	11	2~4分
22	10~12分	≤8	0~2分

1.2.3 篮球原地投篮评分标准

表 6 篮球原地投篮评分标准

个数	8	7	6	5	4	3	2	1
男(分值)	20	18	16	14	12	9	6	3
女(分值)		20	18	16	14	12	8	4

1.2.4 身体素质评分标准

表7 考核项目：1分钟跳绳(单摇)

成绩/分	个数	成绩/分	个数	成绩/分	个数
20	180	15	130	10	80
19	170	14	120	8	70
18	160	13	110	6	60
17	150	12	100	0~6	<60
16	140	11	90		

备注：1. 在每个身体素质考核中，学生采用二者选一进行素质考试。

2. 体质健康标准参照学生体质健康标准评分表。

(四) 过程评价标准

考勤：事假1节扣0.5分，迟到/早退一次扣1分，旷课一节扣3分，旷课3次及以上，取消本课程成绩评定资格。

上课态度：积极认真8~10分，一般5~7分，差5分以下。

职业素养：是否尊重他人、是否承担小组责任、有无埋怨责怪他人、能否调控好自己的情绪、能否战胜胆怯和自卑、能否尊重规则和裁判、是否敢于克服困难等。

五、课程资源开发与利用

编写大学生体育教材，建设重点课程网站，建设信息化教学资源，包括多媒体课件、教学录像带、体育官方网站、教学资料等。

六、其他说明

本课程标准未提及的内容，任课教师可灵活运用，酌情处理。