

## 课程设置

我校体育课的授课对象为本科生和研究生，体育课实行四年制，一、二年级为必修课。一年级每周 2 学时，上 32 周课，共计 64 学时，2 学分；二年级每周 2 学时，上 36 周课，共计 72 学时，2 学分；必修课程共 136 学时，4 个学分；三、四年级上选修课，修满 32 学时，为 1 个学分；研究生上选修课，32 学时，没有学分。

我校体育课以学期为单元，第一学期为体能锻炼课，重点发展学生的心血管机能、上肢肌肉力量和肌肉耐力、腰腹肌肉耐力、下肢柔韧性等。第二、三、四学期为体育选项课，即：学生根据自己的兴趣、爱好每学期选择一项体育教学内容进行学习和活动。每个运动项目分成初、中、高三个层次教学班，以满足不同层次学生的需要。第五、六、七、八学期及研究生开设体育选修课。此外我校把高水平运动队训练、课外体育活动《国家学生体质健康标准》等内容和体育文化导论列入课程结构之内。

## 课程分类

为了进一步拓宽教学内容，使体育学习更加接近社会、贴近生活，在教学内容上的选用上，尽量从适应社会发展对高校体育教学改革的需要出发。我们将体育教学项目重新分类（具体项目名称和学时见 4-2-2 知识模块顺序及对应的学时）：

- 1 体能类：有氧耐力、力量耐力、柔韧、灵敏、协调能力等；
- 2 球类：篮球、排球、足球、橄榄球、乒乓球、羽毛球、网球等；

3 健身类：健美操、健美、武术、健康体育等；

4 搏击类：跆拳道、拳击等；

5 娱乐类：体育舞蹈、定向越野、舞龙舞狮等。

## 教学内容设计

根据我校人才培养目标，我们从健康教育、主体教育、创新教育出发，针对体育课程的特点，开设了体能锻炼课、选项课、选修课、康复保健课、理论课等多种类型。

1. 体能锻炼课：主要重点发展学生心血管机能、上肢肌肉力量和肌肉耐力、腰腹肌肉耐力、下肢柔韧性等体能素质，以及人体形态、机能测定方法和评价等。并辅以球类、24 式太极拳和体育基础理论教学。

2. 选项课：面向获得体能锻炼课学分学生开设。简单介绍各运动项目技、战术特点，与相关的身体素质锻炼。

3. 选修课：面向获得体育选项课学分，三、四年级学生开设。主要介绍各项运动技术特点，简单战术与运用等及相关的身体素质锻炼。

4. 康复保健课：面向身体有残疾、慢性病或病后恢复学生开设。主要介绍太极拳、八段锦、五禽戏和体能锻炼内容。

5. 体育理论：主要包括普通体育理论和专项理论课。

普通理论课：主要介绍体育锻炼对人体身心健康的意义及原理，介绍各种强身健体的运动方法；健身运动中的自我调控监督、评价、方法、手段，社会发展对人体健康的影响；身心健康对知识分子工作的特殊价值；增强终身体育的意识、意义与方法；制定个人健康运动处方的方法等。

专项理论课：主要介绍专项运动的特点、健身价值、运动方法、比赛观赏知

识、体育文化素养等。

体育文化导论：系统介绍体育与人类社会的关系，体育在现代社会中的地位与作用，体育的基本健身原理，体育与教育的关系，中西方体育的发展进程，奥林匹克文化与奥林匹克运动，体育竞赛观赏等。

### 教学方法与手段

1.加强体能锻炼，提高学生的体能素质。重点发展学生的心血管机能、上肢肌肉力量和肌肉耐力、腰腹肌肉耐力、下肢柔韧性等体能素质。我校在增强学生体能素质上要求课课练，即每节体育体育课都要安排 15—20 分钟的身体素质练习。除了在体能课上加强学时比重外，其他体育选项课中也要安排适当的比例，以促进学生体能素质的有效增强。目前，大学生中体重超重或出现肥胖的现象越来越多。在体能锻炼课上教师就有意识的教会他们一些减肥的道理和方法，鼓励他们锻炼，每次课后布置课外锻炼内容，在下次课时检查。使不少学生的体型苗条了，精神饱满了，情绪也愉快了。

2.加强体育理论知识教学，培养学生良好的生活习惯。第一学期重视体育理论知识的教学，让学生懂得社会发展对健康的影响，健康身心的意义与作用以及维护健康的方法。引导他们建立文明、健康的生活方式，丰富余暇生活；培养科学、卫生的生活习惯，提高生活质量；学会正确的身体锻炼方法，养成经常参加体育锻炼的习惯。

3.在教学中我们采用让学生带做准备活动的方法，以培养他们组织能力，在集体众人面前敢于说话的语言表达能力，以及提高参与运动前做准备活动的认识。在健美操教学中，初步形成了“基础培养、消化理解、套路创编、表演展示”的教学过程，考试时学生可以创编动作，使学生的实践能力和创新能力得到较大的

提高。在学校每年举行的田径运动会开幕式上，武术、跆拳道、健美操等选项课的学生都要表演体育课学来的动作。

4.充分利用体育信息网站以及多媒体教学平台，努力提高教学质量。在学习简化太极拳、游泳技术动作教学时，教师采用示范动作与录像教学相结合，理论与实践相结合的方法，收到较好的教学效果。课后学生也可以从我校体育信息网站以及多媒体教学平台上获得更多体育知识与信息。

5.在游泳教学中，我们采取大单元小循环的方法组织教学。即由过去零散学时教学，改变为六至七月期间集中选课教学的方法。除加强教师采用示范动作与录像教学相结合外，还增加课外定点、定时的专人辅导。

6.我校在简化太极拳、女生健美操教学中，采用分散练习与集中练习相结合，录像教学与实践教学相结合，分班操练与集体汇操相结合的方法，从而调动了学生学习的积极性，锻炼热情空前高涨。

7.体育课内外一体化是我校采用的教学模式，它强调了课内外教学与锻炼的有机结合，学生的体育意识有了明显提高，参与锻炼的人数明显增加。因此，我校在学生体质健康标准合格率上每年均保持在 98%以上，得到了教育部本科优秀评估专家组的好评。