**《体育与健康》课程标准**

课程编码：**WH010**

课程名称：体育与健康

课程类型:必修考查课

总 学 时：92 学分：6 理论课学时：8 实践学时：84 开课学期：第一、二、三

适用对象: 三年制各专业学生

**一、课程任务与性质**

《体育与健康》课程为非1+x融通课程，是根据学生的身心发展规律和兴趣爱好特点,为了体现时代性、发展性的要求，安排以难度适中,运动量、强度、动作难度便于自我调节,能发展柔韧性、快速反应、灵敏和协调能力的形体训练、健美操、球类运动、实用健身运动等体育内容。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的公共必修课程。是配合我校实施素质教育和辅助我校护理、助产、药剂、检验、临床、口腔等专业培养全面发展的实用人才的重要途径。

本课程任务是使学生正确认识体育锻炼的意义，提高锻炼的自觉性，树立终身体育的观念。传授体育基础理论，基本技术和技能，掌握锻炼的科学方法，具有独立锻炼和自我评价的能力，养成经常锻炼身体的习惯。通过体育教学，促进学生身体的正常发育和机能的发展，增强体质，增进健康，提高学生的体能，使学生具备从事未来职业所必须的身体基本活动能力和身心素质。

**二、课程教学总目标**

**本课程的教学目标是：全面提高学生的身体素质,发展其身体基本活动能力,培养学生从事未来职业所必需的体能，使其了解一定的科学锻炼和娱乐休闲方法；关注个体差异与相关专业的需要，发展具有职业特点的实用性体育；激发学生的运动兴趣，培养具有综合内涵和能力的人。**

**（一）思政目标**

1.在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

2.发展良好地心理品质，增强人际交往的能力和团队意识。

3.提高情绪的调控能力，形成坚强的意志品质。

4.具有健康的素养，塑造健康的体魄，逐渐形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

**（二）知识目标**

1. 提高体能和运动技能水平，加深对体育知识和技能的理解。

2. 学会体育学习、欣赏及自我评价，增强体育实践能力和创新能力。

**（三）能力目标**

1. 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能。

2. 掌握形体训练的基础方法，具备自编形体训练操的能力。

3. 能够掌握简单的竞赛规则，并具备一定的竞赛组织能力。

**（四）素质目标**

1. 形成爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯。

2. 能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力。

3. 具有安全进行体育活动的能力和意识。

**三、教学内容与要求**

**表1 教学内容与要求**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单元 | 教学内容 | 教学要求 | 教学活动与参考 | 思政元素与融入方式 | 参考学时 | | 是否1+x |
| 理论 | 实践 |
| 一、体育概论 | （一）体育的起源与发展  1.体育的起源  2.体育的发展  （二）体育的概念与功能  1.体育的概念  2.体育的功能  （三）校园体育文化  1.校园体育文化的概念  2.校园体育文化的作用 | 了解  了解  了解 | 理论讲授 | 通过理论知识讲授，对体育有宏观的了解，懂得大体育精神、大健康知识，从理论层面认识运动带给人们的益处。 | 0.5 |  | 否 |
| 二、体育竞赛与欣赏 | （一）学校田径运动会的竞赛组织工作  1.学校田径运动会的筹备工作  2.如何编排学校田径运动会的秩序册  3.学校田径运动会其他工作  （二）球类运动的竞赛组织工作  1.球类竞赛的注意事项  2.如何制定竞赛规则  3.竞赛的方法与编排、  （三）奥林匹克运动  1.古代奥运会的起源于发展  2.现代奥运会  3.冬季奥运会  （四）体育竞赛欣赏  1.体育竞赛中的美  2.如何欣赏体育比赛  3.体育赛场观赛礼仪 | 了解  熟悉  了解  了解 | 理论讲授 | 将坚持不懈、持之以恒、团结协作、公平公正等思政教育融入各教学竞赛环节，并做到“润物细无声”。提升学生爱国爱校意识和主人翁精神，并在练习中增强体质，培养积极向上、健康快乐的意识，展现学生永不放弃、拼搏进取、竞争协作的精神。 | 0.5 |  | 否 |
| 三、形体训练概述 | （一）形体训练的概念  1.学习形体课程的必要性  2.形体训练的定义  （二）形体训练的功能与特点  1.形体训练的功能  2.形体训练的特点  （三）形体训练的基本内容与要求  1.健康与形体训练的关系  2.形体训练的基本内容  3.形体训练的基本要求  （四）形态美的标准  1.形体美的标准  2.姿态美的标准 | 了解  了解  了解  了解 | 理论讲授 | 继承传统美德，弘扬民族精神，培养知礼、明礼、懂礼良好风范，培养良好大学生形象。 | 0.5 |  | 否 |
| 四、形体训练 | （一）基本动作训练  1.基本手位训练  2.基本脚位训练  3.基本部位训练  （二）把杆训练  1.把杆基本站姿训练  2.把杆基本技术训练  （三）护理专业形体训练  1.开始部分训练  2.准备部分训练  3.基本部分训练  4.结束部分训练  （四）形体舞蹈  1.形体舞蹈动作组合  2.形体舞蹈动作图解 | 掌握  掌握  掌握  掌握 | 实践技能 | 通过科学的锻炼方法纠正和培养学生长期以来养成的不良习惯，优雅体态，提升自信，养成良好的品德。 |  | 8 | 否 |
| 五、形体拉丁训练 | （一）形体拉丁概述  1.拉丁舞的起源与发展  2.形体拉丁的由来  （二）形体拉丁基本技术  1.基本手位训练  2.基本技术训练  （三）形体拉丁舞蹈  1.拉丁舞蹈动作组合  2.拉丁舞蹈动作图解 | 了解  掌握 | 理论讲授  运动技能 | 培养学生集体荣誉感和团结协作精神，在练习的过程需要双人或者多人配合才可完成，提高学生的团结合作精神。在练习中，舞伴之间可以多沟通，多交流，互相鼓励互相督促。 | 0.5 | 8 | 否 |
| 六、健美操运动 | （一）健美操运动概述  1.健美操的起源与发展  2.健美操的价值  （二）健美操基本技术  1.健美操基本动作  2.健美操组合动作 | 了解  掌握 | 理论讲授  运动技能 | 养成互帮互助、团结友爱品质，培养发现与解决问题的能力。培养学生的团队精神、大局意识和集体主义精神。 |  | 4 | 否 |
| 七、瑜伽 | （一）瑜伽运动概述  1.瑜伽的概念  2.瑜伽的组成  3.瑜伽的特点  4.瑜伽的作用  5.瑜伽的注意事项  （二）瑜伽的基本动作与练习方法  1.瑜伽的基本动作  2.瑜伽的练习方法 | 了解  掌握 | 理论讲授  运动技能 | 通过静思、冥想、呼吸等方式实现身体和心灵升华，从而实现全面发展。练习体式，突破自我极限，培养勇于挑战、不畏困难、积极进取、精益求精的意志品质。 |  | 4 | 否 |
| 八、大球运动 | （一）篮球运动  1.篮球运动概述  2.篮球运动基本技术与练习方法  3.篮球运动竞赛规则简介  （二）排球运动  1.排球运动概述  2.排球运动基本技术与练习方法  3.排球运动竞赛规则简介  （三）足球运动  1.足球运动概述  2.足球运动基本技术与练习方法  3.足球运动竞赛规则简介 | 了解  掌握  了解  掌握  了解  掌握 | 理论讲授  运动技能  理论讲授  运动技能  理论讲授  运动技能 | 体育不仅“育体”，更是“育心”，要有永不放弃的精神。育人至上、体魄与人格并重，自信要靠积累、磨练与熟能生巧、具有工匠精神意识。欣赏与理解，释放天性，变得更阳光、更懂得规则意识。正确的理解失败，敢于面对挑战，协作配合意识既要赢又要会面对失败，发扬诚实守信的体育精神。 | 1 | 10  10  4 | 否 |
| 九、小球运动 | （一）乒乓球运动  1.乒乓球运动概述  2.乒乓球运动基本技术与练习方法  3.乒乓球运动竞赛规则的简介  （二）羽毛球运动  1.羽毛球运动概述  2.羽毛球运动基本技术与练习方法  3.羽毛球运动竞赛规则简介  （三）网球运动  1.网球运动概述  2.网球运动基本技术与练习方法  3.网球运动竞赛规则简介 | 了解  掌握  了解  掌握  了解  了解 | 理论讲授  运动技能  理论讲授  运动技能  理论讲授  运动技能 | 小球运动教学形式必须是不少于两个人，无法一个人顺利开展，比赛的形式一般就是单项赛和团体赛，团体赛一般就是要保证团队间的合作交流，这就涉及到了个人的技能，团队合作需要根据自己的特点选择互补的方式，加强各自团队的不同进步，保证有效的教学。 | 1  1 | 10  10 | 否 |
| 十、游泳与速度滑冰运动 | （一）游泳运动  1.游泳的概述  2.游泳运动的基本技术  3.游泳安全与救护  （二）速度滑冰  1.滑冰的概述  2.滑冰的基本技术  3.滑冰的注意事项 | 了解 | 理论讲授  运动技能 | 游泳不仅将强身健体作为训练目标，同时还能锻炼学生的意志品质，培养永不服输、顽强不屈的精神，这体现出游泳运动的价值。游泳教学中，需要学生具备不怕苦、不怕累及不怕冷的能力，能勇敢直面对水的恐惧。 |  |  | 否 |
| 十一、太极  拳 | （一）太极拳概述  1.太极拳的起源  2.太极拳锻炼的意义  （二）二十四式太极拳 | 掌握 | 理论讲授  运动技能 | 了解太极拳类运动文化特点，传承民族体育文化；开拓思维与眼界的深度与广度，提高使命责任感、民族自豪感和文化自信心，增强学生的爱国情怀，使其从内心对传统文化有正确的认知和认同，由内而外地建立文化自信， 最终促成对社会主义核心价值观的感知和认识。 | 0.5 | 8 | 否 |
| 十二、田径 | （一）田径运动概述  1.田径的基本知识  2.田径运动的意义  （二）跑的基本技术  1.短跑  2.中长跑  3.接力跑  （三）跳的基本技术  1.跳远  2.跳高  （四）投掷的基本技术  1.铅球  2.标枪  （五）田径规则简介  1.田赛  2.竞赛 | 掌握  了解  了解  了解  了解 | 理论讲授  运动技能 | 教学中学生进行短跑练习，再反复的联系中，培养学生的挫折精神，规则意识等。在田径教学中，科学的训练有利于培养学生的坚韧品格，增强其面对困难的抗压能力，在比赛中树立良好的竞争精神。使学生产生强烈的情感共鸣与社会责任感。 | 1 | 4 | 否 |
| 十三、  体育  舞蹈 | （一）体育舞蹈的特点与分类  1.体育舞蹈的特点  2.体育舞蹈的分类  （二）华尔兹  （三）探戈 | 了解  掌握 | 理论讲授  运动技能 | 体育舞蹈需双人配合可提高学生的团结合作精神。舞伴之间互相鼓励互相督促。 |  |  |  |
| 十四、  休闲  体育 | （一）轮滑  1.轮滑的概念及发展史  2.轮滑的项目分类  3.轮滑的特性及健身作用  （二）台球  1.台球的概念及发展史  2.台球的项目分类  3.斯诺克简介  （三）定向越野  1.定向越野的概念及发展史  2.定向越野的技巧  （四）攀岩  1.攀岩的概念及发展史  2.攀岩的基本要领与方法  （五）棋牌  1.中国象棋  2.五子棋  3.桥牌 | 了解 | 理论讲授  运动技能 | 休闲体育活动，可以缓解压力、放松心情、愉悦身心、陶冶情操，以达到提升生活质量、增强幸福感、促进人的全面发展的目的。社会和谐剂，是构建和谐社会、促进人全面发展的有效途径。人们在参加休闲体育时的良好心态，以及人与自然、人与人之间的和谐相处。 | 0.5 | 4 |  |

**四、教学实施与建议**

**（一）教学方法**

1.理论教学注重讲和模拟动作相结合，制作必要的幻灯片和课件，利用多媒体教学方式可以让学生直观地理解，达到加深记忆的目的。

2.实践教学多注意发展学生的个性，充分调动学生的学习的积极性，达到体验体育课愉悦身心的快乐感。多运用辅助练习和全面发展学习身体素质的教学方法，为其它专业理论课和实习及社会实践提供良好的身体保证和顽强的心理素质。

3.根据不同的教学内容及特点来选择多种教学方法。如分组教学法、游戏教学法、竞赛教学法、目标教学法、正误动作对比教学法、循环教学法等。

**（二）教学资源**

1.主教材：李连芝、郭章杰主编《体育与健康》第2版，出版地：北京：人民卫生出版社，2021年

2.参考教材（辅助教材）：

3.在线学习资源：《学习通》体育部自制课程

国家职业教育智慧教育平台资源：

教学团队建设资源：

校本红色教育资源：

4.实验实训资源：

**五、课程考核与评价**

1. 体育课采用必修课，各个学期的各项考核均为考试，学生必须参加各学期规定的各项考试，且均达到及格标准后方为合格。

2. 考试方法根据各教学课程特点，制定相对统一的评价标准，由任课教师安排阶段性考核和学期末的总结性考核。采用百分制评定成绩，每班优秀率（90分以上）控制在20%以下，不及格率控制在1%—10%.

3. 学期的最终课程成绩

（1）线上学习及线上作业完成情况：满分10分

（2）理论部分及学习态度及课堂表现：满分20分；

（3）期中成绩考核：满分为30分；

（4）期末成绩考核：满分40分;

四项汇总为本学期的最终本门课程成绩。 。

4. 学生无故缺考，经任课教师督促仍不参加考试者，将不再给予补考机会，按无体育课成绩报教务科处理。

5. 学生由于身体方面的某种原因（病、事），需经医生证明。教务科批准，可缓修本学期内剩余部分体育课，缓考本学期内剩余部分考试项目，待痊愈后及时参加考试。如果，久病不愈，直至一学期结束时仍不能参加考试，经医生证明学生可申请免考。所免的考试项目可按60分计算。

**（编写：徐晨、刘沛）**