附件2

**2018-2019学年大学体育课程各专项班教学内容简介**

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **选项课** | **教学内容** |
| **理论** | **实践** |
| 篮球 | 基础理论 专项理论 | 运球、传接球、投篮、移动、防守对手、持球突破、抢篮板球技术、防守战术、进攻战术 |
| 排球 | 准备姿势、移动、垫球、发球、传球、扣球、拦网、战术介绍 |
| 足球 | 传接球技术、运球、掷界外球、抢截球、守门员技术、头顶球、假动作及运球过人技术、基本战术介绍 |
| 乒乓球 | 步法、发球与接发球、推挡、攻球、搓球、综合练习 |
| 网球 | 握拍、预备姿势、移动、正反手抽击球、正反手截击球、上手发球、底线防守、发球上网、双打配合 |
| 羽毛球 | 单打的站位、手位、脚位和方位；握拍、发球、击球基本手法；基本步法；组合技术练习、单双打练习、单打教学比赛 |
| 健美 | 杠铃、哑铃、壶铃、拉力器、臂力棒、联合器械等练习手段；健身操、单杠、双杠、各种跳跃练习 |
| 健美操 | 健美操手臂的基本位置和基本动作、脚与腿的基本位置和基本步伐；华尔兹基本步伐；华尔兹组合、大众健美操二级和五级套路 |
| 武术 | 柔韧性练习；功法和技术——手型、步型、手法、脚法、腿法、跳跃、滚翻；功力拳、散手与防身术、自选拳术 |
| 保健 | 由因病、残等原因不能上普通体育课的学生组成。教学内容：传统运动保健——八段锦、保健操、太极拳、五禽戏；球类及游戏 |
| 垒球 | 基本防守技术——接球、传球、投手和接手技术、封杀、触杀、夹杀；基本进攻技术——击球、跑垒、滑（扑）垒；基本进攻和防守战术 |
| 体育舞蹈 | 体育舞蹈的专项素质练习；华尔兹、探戈、伦巴、恰恰舞的基本技能、基本技术、动作套路 |
| 跆拳道 | 柔韧性练习；基本功法——手型、步型、手法、腿法；品势（套路）；基本技术——步法、 腿法、防守和反击技术、组合技战术、防身术 |
| 五人足球 | 传、接球技术、运球、抢截球、守门员技术、头顶球、假动作及运球过人技术；基本战术 |
| 形体 | 基本动作练习：手臂的摆动、绕环、波浪练习，身体波浪练习、舞姿练习；各种基本步伐练习；把杆练习；姿态组合；纱巾操 |
| 定向越野 | 校园定向、环境/情景定向、百米定向、定向拓展、参赛技能训练、公园或野外定向 |
| 舞龙舞狮 | 柔韧性练习；舞龙部分——持龙方法、基本步型和步法、校规定套路；舞狮（南狮）部分——手法、身法、步法、腿法、神态、基本动作 |
| 瑜伽 | 基础练习——瑜伽热身姿势练习方法、瑜伽呼吸的练习方法、瑜伽体位、冥想及放松练习、瑜伽休息术；自编瑜伽套路 |
| 太极养生 | 基本站桩步型：进步、退步、侧行步；手型：拳、掌、勾。腿法：平衡练习 太极拳经典组合动作，杨式太极拳套路、孙式太极拳套路。 |
| 强化班 | 面向体型偏胖同时运动能力较差的学生开设，以减重和提高体质健康水平、增强运动能力为主要教学目标。 |