

# 人才培养方案与教学大纲

(社会体育专业 2018 级)

二〇一七年修订

\*\*\*\*\*学院

# 社会体育专业人才培养计划

(2018级 三年制)

审 核 意 见:

计划执笔人: 刘 某

参 与 人: 周某、刘某、  
企业负责人: 张某(\*\*\*\*高尔夫俱乐部总监)、  
刘某(\*\*\*\*高尔夫俱乐部人事部主任)

院 长 : 周 某

教务处处长: 周 某

主管院长: 陈 某

批 准 日 期: 2017.5

## 社 会 体 育 专 业 人 才 培 养 方 案

学科门类: 体育

代 码: 6704

类别：社会体育

代码：670403

专业名称：社会体育(健身与健康) 专业代码：670403

执笔人：刘某

审核人：陈某

## 一、专业代码 670403

### 二、招生对象与学制

1、招生对象：本专业招收体育类和热爱体育的艺术类应届高中毕业生，其中健身舞蹈方向可招收艺术类（舞蹈）考生。

2、学制：三年

### 三、培养目标

本专业培养德、智、体、美全面发展的，掌握本专业的基本理论与技能，能在经营性健身场所和大众体育活动中从事健身技能指导、科学健身咨询、体育健身组织与管理工作的高素质、高技能应用型人才。

### 四、培养规格

#### （一）政治思想要求

热爱和拥护中国共产党，热爱社会主义，热爱社会体育事业；认真学习马克思主义、毛泽东思想和邓小平理论，勇于实践“三个代表”的重要思想；具备良好的道德品质和思想作风。

#### （二）业务要求

1、掌握社会体育指导员必备的从事社会体育咨询、指导与管理的基本知识与技能。

2、掌握基础运动项目教学的基本理论与方法，能够胜任群众性体育活动及社区体育健身教学、训练和指导工作。

3、达到高等学校英语应用能力考试二级水平和四川省职业院校计算机应用能力考试水平。

4、普通话达到二级乙等水平。

5、达到国家二级社会体育指导员等级要求。

6、一个以上运动项目达到二级裁判员等级水平，二个以上项目达到三级裁判员等级水平。

7、具备较强的交流与沟通能力，包括语言表达能力，人际交往的沟通能力，社交的基本礼仪和基本技巧。

### 五、学习及就业方向

1、健身健康管理：主要面向各健身俱乐部（会所）和体育健身场馆，从事专业的健身健美教练和器械私人教练等工作；从事专业的操课教练和健身舞蹈私人教练等工作；从事各运动项目的健身指导工作。

2、高尔夫运营与管理：主要从事运动与休闲产业、高尔夫俱乐部（会所）管理员，高尔夫助理、球僮；高尔夫球场、练习场运营管理；高尔夫教练、高尔夫球场会籍策划、销售代理；高尔夫赛事活动策划与管理等岗位工作。

## 六、知识、能力、素质结构分析

### （一）知识结构：

通过课程教学、图书馆查阅资料、互联网、专题讲座获得。

1、英语基础知识：《英语》课程教学；

2、计算机基础知识：《计算机应用基础》课程教学；

3、运动人体科学基础知识：《运动解剖学》、《运动生理学》与《体育保健学》等课程教学；

4、社会体育指导员基础知识：《社会体育导论》、《社会体育指导员技术等级培训教材》、《体育保健学》、《人体体质监测与评价》与《运动处方》等课程教学；

5、运动项目基础知识：《田径》、《网球》、《健美操》、《篮球》、《跆拳道》、《健身武术》等课程教学。

### （二）能力结构：

通过课程教学、专业见习与专业实习、毕业论文（设计）、职业资格考核、社会实践与顶岗实习、班团活动等方面培养学生的能力。

1、英语应用能力：《英语》课程教学和英语水平考试；

2、计算机应用能力：《计算机应用基础》课程教学和计算机水平考试；

3、交流与沟通能力：贯穿于整个教育教学过程；

4、体育健身咨询与指导能力：《体育保健学》、《人体体质监测与评价》、《运动处方》、《私人健身教练理论与实践》与《健身舞蹈》等课程的理论与实践教学；

5、运动项目的组织、训练与指导能力：专业技能普修、专修与选修课的课程教学。

### （三）素质结构：

通过课程教学、专题讲座、社会实践、班团活动等方面培养学生的素质。

1、思想道德素质：通过《形势与政策》、《毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想概论》、《思想道德修养与法律基础》等课程教学、专题讲座、社会实践、班团活动等方面培养；

2、人文素质：贯穿于整个教育教学过程；

3、心理素质：通过《大学生心理健康教育》及其它课程教学、专题讲座、社会实践、班团活动等方面培养；

4、职业素质：通过《大学生职业发展与就业指导》及其它课程教学、专题讲座、社会实践、班团活动等方面培养。

七、各学年周数分配、课程结构及教学计划进程（见附表）

表 1

课程类别学时比例结构表

教学环节类型	总学时	理论学时	实践学时	理论教学 学时比例	实践教学 学时比例	教学环节 学时比例
通识课	396					18.05%
专业基础课	288					0.13%
专业课	1196					54.51%
集中实训	364					16.59%
合 计	2194					100%
选修课占总学时的比例： 0.06%						

表 2

课程设置及教学计划进程表（高尔夫运营与管理方向）

课程类别	序号	课程名称	总学时数	理论教学	实践教学	开课学期						
						1	2	3	4	5	6	
必修课	通识课	1	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	54				54				
		2	思想道德修养与法律基础	54			54					
		3	计算机应用基础	34			34					
		4	语文	34				34				
		5	英语	140			68	72				
		小计		<b>316</b>			<b>156</b>	<b>106</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	专业基础课	1	运动人体科学基础	34				34				
		2	健身适应训练	68			34	34				
		3	社会体育导论	34			34					
		4	规则与裁判	34			34					
		5	户外拓展训练	24				24				
		6	体育保健与营养	34					34			
		7	综合素质	34					34			
		8	消费心理学	34						34		
		9	市场营销	34			34					
		10	教育教学知识能力	34				34				
		小计		<b>364</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>136</b>	<b>126</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	专业课	1	健身与健美	230			68	68	34	34	26	
		2	高尔夫挥杆原理与实践	324			68	68	68	68	52	
		3	球类运动	204			34	34	68	52		
		4	游泳	48				24		24		
		5	果岭教学	188					68	68	52	
		6	人体体质监测与评价	34						50		
		7	珍珠球	34			34					
		8	专业实习	48						48		
		9	高尔夫礼仪	26							26	
		10	高尔夫俱乐部经营与管理	26							26	
		11	运动处方	26							26	
	小计		<b>1188</b>			<b>204</b>	<b>194</b>	<b>238</b>	<b>344</b>	<b>208</b>	<b>0</b>	
	合计			<b>1868</b>			<b>496</b>	<b>426</b>	<b>360</b>	<b>378</b>	<b>208</b>	<b>0</b>

课程设置及教学计划进程表（健身健康管理方向）

课程类别	序号	课程名称	总学时数	理论教学	实践教学	开课学期						
						1	2	3	4	5	6	
必修 课	通 识 课	1	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	54				54				
		2	思想道德修养与法律基础	54			54					
		3	计算机应用基础	34			34					
		4	语文	34				34				
		5	英语	140			68	72				
		小计		<b>316</b>			<b>156</b>	<b>106</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	专 业 基 础 课	1	运动人体科学基础	34				34				
		2	健身适应训练	68			34	34				
		3	社会体育导论	34			34					
		4	规则与裁判	34			34					
		5	户外拓展训练	24				24				
		6	体育保健与营养	34					34			
		7	综合素质	34					34			
		8	消费心理学	34						34		
		9	市场营销	34			34					
		10	教育教学知识能力	34				34				
		小计		<b>364</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>136</b>	<b>126</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	专 业 课	1	高尔夫挥杆原理与实践	230			68	68	34	34	26	
		2	健身与健美	324			68	68	68	68	52	
		3	球类运动	204			34	34	68	68		
		4	游泳	48				24		24		
		5	操课	188					68	68	52	
		6	人体体质监测与评价	34						34		
		7	珍珠球	34			34					
		8	专业实习	48						48		
		9	会籍顾问	26							26	
		10	健身房经营与管理	26							26	
		11	运动处方	26							26	
	小计		<b>1188</b>			<b>204</b>	<b>194</b>	<b>238</b>	<b>344</b>	<b>208</b>	<b>0</b>	
	合计			<b>1868</b>			<b>496</b>	<b>426</b>	<b>360</b>	<b>378</b>	<b>208</b>	<b>0</b>

课程类别	序号	课程名称	周数	学时数	开课学期					
					1	2	3	4	5	6
集中实训	1	军训与国防教育		32	32					
	2	专业实习		48				48		
	3	毕业顶岗实习		144					144	
	4	毕业综合考核		144					144	
	小计			368	32	0	0	48	288	
总计										

## 八、教学计划编制说明

1、本专业课程包括必修课程和选修课程两个部分。其中必修课包括公共课、专业基础课、专业技能课和实践性课程；选修课包括专业限选课和任选课，其中专业限选课按专业培养目标设置了三个专业方向，每位学生任选一个方向作为主修方向，然后让学生在专业核心课程学习的基础上，选修部分任选课程，以拓展学生的知识面和专业技能，并提高学生的就业竞争力。

2、每名学生在毕业时必须完成所有必修课程，并按要求完成选修课程。必修课考试不及格，必须重修；每名学生必须修满4门选修课程，选修课程不及格，可以重修，也可以另选其他课程。

3、学时比例：教学计划总学时为2442学时，各类课程学时占总学时比例为：公共课占19.33%、专业基础课占14.00%，专业技能课占13.27%，实践性课程占32.76%，专业限选课占14.74%，任选课占5.90%。其中理论教学1011学时，占41.40%，实践教学1431学时，占58.60%，这体现了高职教育以“理论够用、实用，突出技能培养”的办学原则。

4、为突出高等职业教育的实践性、应用性和实用性，在第二、三学期根据实际情况安排专业见习或校内实践训练，在第五学期到校外实习实训基地进行专业实习，第六学期学生根据自己的专业基础和专业发展需求进行专业实践训练或顶岗实习。

## 九、主要课程说明

### （一）必修课

#### 1、公共课

##### （1）思想道德修养与法律基础（48学时）

主要内容：本课程以“三个代表”重要思想为指导，以“八荣八耻”为教育主线，贯彻“依法治国、以德治国”的思想，落实《公民道德建设实施纲要》，对学生进行德育、法



制等思想教育，引导和帮助大学生树立正确的人生观和价值观，做新时期的社会主义建设者的接班人。

#### (2) 大学英语 (108 学时)

主要内容：本课程目的是培养学生具有基本的英语综合应用能力，特别是听说能力，使学生在今后工作和社会交往中能用英语有效地进行口头和书面的信息交流。学习结束时，学生应累计领会式掌握词汇 2500 个左右（其中复用式掌握的单词为 1300）。对于熟悉的题材，阅读速度达到每分钟 50 个单词。掌握辨认数字技能及功能听力中的相互交往表达法。了解语篇结构连接词的运用和主题句的确定和写作。能够结合所学的词或词组进行英汉互译练习。

#### (3) 计算机应用基础 (108 学时)

主要内容：了解与掌握有关计算机的基本知识与基本操作，包括计算机基础知识，Windows, Word 软件的基本操作。通过学习，使学生掌握利用计算机进行文件和磁盘管理的技能；运用 Word 软件进行文字处理、排版及表格制作的技术；掌握电子表格软件 Excel 的使用，以提高应用计算机处理日常数据资料的能力；掌握演示文稿制作软件 PowerPoint 的基本操作和网络、Internet 的基本知识；并了解一些数据库常识及常用软件的使用。

#### (4) 毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想概论 (64 学时)

主要内容：本课程主要是对学生进行毛泽东思想、邓小平理论及“三个代表”重要思想的教育，使学生了解和掌握党的基本理论、基本路线、基本纲领和基本经验，并运用毛泽东思想、邓小平理论及“三个代表”重要思想的理论观点，分析和认识当今中国的实际、时代特征和当前所遇到的各种问题，进而树立走中国特色社会主义道路的坚定信念。

#### (5) 应用文写作 (72 学时)

主要内容：主要是培养学生的实用文写作能力，使其适应于当今社会的需要。介绍应用文概述、行政公文、事务文体以及社交礼仪文体等方面的基础知识。要求学生能够较熟练的掌握对上述文体的写作技巧，具备一定的应用写作能力。

#### (6) 大学生心理健康教育 (18 学时)

主要内容：大学生的心理发育远远滞后于生理发育，心理上还很不成熟，再加上认知和社会经验的欠缺等因素，他们正处在幼稚与成熟的交接点上。所以，本课程教学的主要目的在于教育学生学会心理调适的方法，增强理性，解除困惑与烦恼，正确处理情感危机，增强挫折心理承受能力，发展健康成熟的心理。

#### (7) 形势与政策 (18 学时)

主要内容：为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育

的意见》(中发[2004]16号)和《中共中央宣传部教育部关于进一步加强和改进高等学校学生形势与政策教育的通知》(教社政[2004]13号)文件精神而开设的必修课。形势与政策课是高等学校学生思想政治教育的重要内容,是思想政治理论课的重要组成部分,在大学生思想政治教育中担负着重要使命。本课程教学的主要目的在于引导学生正确认识形势,正确理解党的方针政策,牢固树立中国特色社会主义的理想,坚定跟党走的信念,发奋学习,立志成才。

#### (8) 大学生职业发展与就业指导(36学时)

主要内容:社会主义市场经济和高等教育大众化条件下,政府实行了“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”的就业机制。所以,本课程教学的主要目的在于加强对大学生就业的指导,帮助大学生树立正确的就业观,做好就业前的知识、心理和能力准备,促进毕业生顺利就业,引导大学生健康成人、成才。

### 2、专业基础课

#### (9)、运动解剖学(36学时)

主要内容:研究体育运动对人体形态结构产生的影响及其发展规律,探索人体形态结构对体育运动产生的适应性变化。课程内容包括绪论、细胞与细胞间质、组织、运动系统、内脏、脉管系统、感觉器、神经系统、内分泌系统及体育动作解剖学分析等。学生通过学习能运用本学科知识分析、解决体育运动中的某些问题,为学习其余课程打下基础。

#### (10) 社会体育导论(36学时)

主要内容:介绍社会体育的相关理论知识、历史现状和发展趋势以及简单工作方法等。通过教学,使学生了解与掌握社会体育基本概念、内容与实践方法,同时了解社会体育各领域的理论与实践概况及当前社会体育的发展趋势。

#### (11) 运动生理学(36学时)

主要内容:介绍正常人体的机能活动的特征,机能活动的变化及其导致机能变化的调节途径。重点介绍人体在运动过程中机能变化的特征和调节途径。

#### (12) 体育保健学(36学时)

主要内容:主要讲授健康监护、运动伤病、运动营养、运动卫生等方面的基本理论及基本技能。使学生具备在大众体育和全民健身活动中的医学指导能力。

#### (13) 体育公共关系(36学时)

主要内容:通过本课程培养学生的公关能力和公共关系策划和创意能力,鼓励学生从事公共关系的调查和研究,增强学生公关意识,提高学生的演讲才华,使学生具有良好的组织纪律性和团结协作精神,乐于奉献社会,培养服务公众和从事体育教育、体育管理事业的

事业心和责任感。

(14) 体育统计 (36 学时)

主要内容：主要讲授统计学及体育统计学的定义，统计学知识在体育实验和调查设计工作中的作用；统计资料的分类与整理；常用统计指标；概率论基础知识；统计推断基本原理与应用。

(15) 人体体质监测与评价 (36 学时)

主要内容：主要讲授体育测量与评价的基本原理、方法以及人体体质测量与评价的内容与方法、体质测试的组织与实施、不同人群体质的综合评价等。

(16) 运动处方 (36 学时)

主要内容：主要讲授运动处方的基本理论、方法和不同人群、不同目的的运动处方，使学生了解运动处方的基本特点和影响处方效果的各种因素，熟悉运动处方的原理和方法，掌握运动处方的内容、处方原则、程序、注意事项和能针对不同人体开出符合实际需要的有效运动处方。为从事专业实际工作，指导不同人群合理运用锻炼奠定理论基础。

(17) 营养学 (36 学时)

主要内容：主要讲授运动与营养素、运动与健康膳食指导，营养与健身运动，不同健身人群的营养需求，体育锻炼、营养与常见慢性病等。

(18) 社会心理学 (36 学时)

主要内容：系统介绍人的心理形成和行为发生的机制，学习个体与周围世界的关系；个体的社会适应方法，个体的心理潜能的开发等。

### 3、专业技能课

(19) 田径 (普修) (36 学时)

主要内容：介绍田径运动的概念、特点，基层田径运动会的编排与组织，田径运动的裁判方法，短跑、跨栏、跳远、跳高、铅球、标枪的技术与分析，使学生掌握各项目的技术与教学方法，适应基层田径运动的开展。

(20) 网球 (普修) (72 学时)

主要内容：介绍网球运动的基本知识、基本技术、竞赛规则及指导初学者的教学方法。使学生掌握网球运动的基本知识、基本技、战术和比赛办法，以及相应的教学方法和手段，培养学生具有网球初级教学、训练和组织基层比赛及裁判工作的能力。

(21) 健美操 (普修) (72 学时)

主要内容：介绍健美操项目的基本理论知识、基本动作技术以及健身健美操的成套动作，使学生了解并掌握健身健美操的一般创编方法与教学方法，达到二级以上运动员、裁判

员水平。

#### (22) 篮球（普修）（36 学时）

主要内容：介绍篮球运动中的基本技术、基本战术，篮球运动的起源和历史，篮球运动的发展趋势和特点，组织篮球竞赛的方法，竞赛规则中的主要违例，犯规及其罚则。通过学习，使学生了解篮球运动的基本理论知识，了解篮球运动的基本技术和基本战术。具备组织和指导篮球比赛的能力。

#### (23) 跆拳道（72 学时）

主要内容：跆拳道是一项利用拳和脚搏击的对抗性运动。通过学习，使学生了解跆拳道的理论知识和特点，熟练掌握和运用跆拳道的技术，了解和掌握跆拳道教学和训练的基本方法以及跆拳道的竞赛规则。

#### (24) 健身武术（36 学时）

主要内容：教授国家推广的武术套路一至三段太极拳、中等体育二期教改的武术套路和健身太极拳推手等内容。通过教学，使学生能了解与掌握适应社会需求的健身武术内容，同时能基本掌握开展与推广健身武术的方法。

### 4、实践性课程

#### (25) 入学教育与军训（50 学时）

#### (26) 专业见习与专业实习（300 学时）

#### (27) 考证课（50 学时）

#### (28) 毕业论文（设计）（100 学时）

#### (29) 社会实践与顶岗实习（300 学时）

## 二、选修课

### 1、专业限选课

#### (30) 私人教练理论与实践（36 学时）

#### (31) 常用健身器械简介（36 学时）

#### (32) 健身健美（36 学时）

#### (33) 器械私教实践（36 学时）

#### (34) 有氧拉丁（36 学时）

#### (35) 健身街舞（36 学时）

#### (36) 爵士健身舞（36 学时）

#### (37) 普拉提/瑜伽（36 学时）

#### (38) 网球专修（48 学时）

主要内容：讲授网球专项的技、战术理论，教学训练方法；本专项的科学研究方法；本专项的竞赛组织、编排；竞赛规则、裁判法、场地器材设备等知识。通过系统训练，使学生不断提高专项身体素质和技、战术水平，掌握本专项的教学训练方法，参加本专项的竞赛和专项达标，达到二级运动员、二级以上裁判员水平，并基本具备从事本专项教学训练工作的能力。

#### （39）健美操专修（48 学时）

主要内容：讲授健美操的基本理论知识，成套动作的编排，健美操教学与训练的基本方法，学习竞技二级运动员等级动作。通过国家二级健美操指导员等级，使学生具备指导健美操社会活动的的能力，能够从事健美操教学、竞赛、组织管理工作及咨询指导等社会活动。

#### （40）篮球专修（36 学时）

主要内容：本课程根据篮球运动的基本规律，以篮球运动的教学训练理论为指导，使学生系统地了解篮球运动的理论知识，全面、熟练地掌握篮球运动的基本技术、基础配合和主要战术，提高专项素质和实战能力，基本达到篮球二级运动员的水平。通过本课程的学习，使学生较完整地了解和掌握篮球教学训练的原理和方法，具备担任学校的篮球教学和篮球队的训练工作的能力，使学生较深入地了解 and 掌握篮球竞赛的规则，达到二级以上裁判员水平。

#### （41）跆拳道专修（48 学时）

主要内容：通过本课程教学使学生能够正确、系统的掌握和运用跆拳道训练、教学的基本知识、理论、方法、技术和战术以及教学训练的基本方法。并初步具有从事跆拳道教学、训练和担任裁判工作的基本能力。在教学过程中要加强思想教育，教育学生努力学习，认真钻研，积极主动地学习本课程，培养学生修身养性、勇敢顽强、克服困难的意志品质。

#### （42）高尔夫球撞车驾驶技术（36 学时）

## 2、任选课

#### （42）学校体育学（36 学时）

主要内容：主要介绍学校体育的基本规律、学校体育教育实践中具有普遍性、一般性的问题、具体分析学校体育的价值、体育教学的过程、体育课的实践与评价、课外体育活动等相关的内容。通过学习，使学生能基本了解与初步掌握学校体育的基本理论和开展学校体育实践工作的技能与方法。

#### （43）体育市场营销学（36 学时）

主要内容：主要介绍体育市场、体育市场营销战略、体育产品策略、体育产品价格策略、体育产品促销策略、体育劳务或服务质量、体育市场营销组织与管理、体育经纪人等。

#### (44) 社区体育 (36 学时)

主要内容:社区基本理论、我国城市社区服务与社区建设、社区体育基本理论、我国城市、农村、小城镇社区体育、社区体育工作的基本理论、过程,社区体育管理、国外社区介绍等。

#### (45) 普通话 (36 学时)

主要内容: 主要讲授普通话的声母、韵母、声调和音变的基本知识点, 以及湖南省的方言和普通话的主要区别, 重点是根据考试要求对学生进行模拟考试的训练。

#### (46) 体育经纪导论 (36 学时)

主要内容: 本课程主要介绍体育经纪的内涵及特征、体育经纪的主要内容、体育赛事经纪、运动员经纪、体育经纪人的素质要求、体育经纪的实施和运作等问题。旨在对体育经纪活动有一定的认识和了解, 为今后从事体育经纪活动提供理论基础。

#### (47) 形体 (36 学时)

主要内容: 通过长期严格的形体训练, 改善人的形体动作的原始状态, 修正肌肉、脂肪的分布, 充分发展练习者的柔韧性、协调性和灵活性; 能培养练习者的节奏感、韵律感和表现力; 更能使他们仪表端庄、举止潇洒、富于感情, 表现出良好的气质美。

#### (48) 体育舞蹈 (36 学时)

主要内容: 介绍体育舞蹈的基本知识和礼仪, 并教授摩登和拉丁两大舞系六个舞种的基本舞步及初级套路。使学生了解并掌握体育舞蹈的基本技术, 培养学生高雅的气质。

#### (49) 羽毛球 (36 学时)

主要内容: 介绍羽毛球运动的基本知识、基本技术、竞赛规则及教学方法。通过学习, 使学生掌握羽毛球运动的基本知识、基本技、战术和比赛办法以及相应的教学方法和手段, 培养学生的羽毛球技术指导、训练和组织基层比赛及裁判工作的能力。

#### (50) 瑜伽 (36 学时)

内容: 瑜伽是一种安全有效、老少皆宜的聚健身、治病、修心、养性为一体的运动。通过瑜伽练习可以疏通全身经络、增强内脏器官功能、有效的调节神经系统和内分泌系统, 使身体技能达到最佳状态。本课程除了教授简单易学的入门姿势和各种针对性强、功效独特的动作外, 还介绍瑜伽基本理论知识及呼吸功法、瑜伽休息等, 使学生通过学习, 掌握瑜伽的基本知识及正确的修炼方法, 初步具备基本指导能力, 达到内外兼修的目的, 从而使身体与心灵舒展与放松。

#### (51) 游泳 (36 学时)

主要内容：主要讲授蛙泳、仰泳、自由泳、蝶泳等四种的技术动作，游泳运动发展史和游泳运动的意义，游泳运动的分类，游泳技术的基本原理，游泳技术分析，游泳教学的方法以及游泳竞赛的组织和裁判工作。

#### （52）轮滑（36 学时）

主要内容：主要讲授轮滑运动的发展现状、趋势、理论知识和运动技巧，提高学生的身体、心理素质和运动水平；培养学生分析问题和解决问题的能力，发展学生的开拓思维、综合应用和创新能力；培养学生顽强拼搏精神、互助的良好道德品质以及终身体育意识。

#### （53）拓展体验理论与实践（36 学时）

#### （54）乒乓球（52 学时）

主要内容：本课程重点介绍乒乓球健身和改革管理等方面的理论知识，以及常用的乒乓球基本技术与战术，使学生初步具备组织群众性各类乒乓球锻炼活动和比赛的实际能力。

#### （55）攀岩（20 学时）

#### （56）健身健美（36 学时）

主要内容：使学生能够掌握健身健美的一般知识，学会人体各部位主要肌群训练的基本方法，提高学生身体能力和基本技能的水平，具备一定健身健美练习的社会指导能力。

#### （57）足球（36 学时）

主要内容：介绍足球基本技术中踢球、接球、运球等技术动作和比赛中攻防等基本战术及其应用，使学生了解和掌握足球技战术分析、竞赛规则和裁判法等基本理论知识，初步具备讲解示范、组织教学和指导基层足球训练、比赛的能力。

#### （58）体操（36 学时）

主要内容：通过理论讲授、技术和技能实践，结合体操项目的特点，使学生掌握体操的基本理论知识，徒手体操、队列队形练习、技巧、双杠、单杠、跳马项目的基本练习方法、基本动作技术、基本技能。培养学生讲解、示范、保护与帮助等组织教学的基本能力，并培养学生在中小学开展体操活动的实际教学能力。

#### （59）排球（36 学时）

主要内容：介绍排球运动的起源与发展、基本技术、基本战术、裁判工作及组织竞赛的方法等。通过学习，使学生掌握排球运动的基本知识，对排球的基本技战术做到回示范，会讲解，会教学；能基本胜任初学者的排球教学工作和指导大、中学排球课外活动；初步具备基层竞赛组织工作和裁判工作的能力。