附件 2-3：

大学体育课程简介

一、足球课程

素有“世界第一运动”之称的足球运动，是大学生普遍喜爱的一项体育活动。是普通高校重要的体育课程内容之一。足球运动具有场地大、参与人数多、对抗激烈、运动量大特点因而具有极高的健身价值。经常参加足球运动，可提高人的速度、耐力、力量、灵敏和弹跳力。可全面的发展体能、增进健康。尤其能增强人的心血管系统和呼吸循环系统的功能。足球运动注重战术配合的特点，对培养青年学生团结协作的团队意识具有重要的价值。

本课程主要教授足球运动的基本知识、基本技术、基本战术，以及足球运动的竞赛规则裁判法。通过教学发展学生的身体素质，丰富学生的业余文化生活，培养学生终身锻炼的体育意识，从而使学生养成终身体育锻炼的习惯。

通过教学，正确掌握足球技术动作的要领与方法，了解足球战术原则、方法、要求、注意事项。通过反复的运动体验和练习强化，达到准确掌握技术动作和合理运用技术、战术的能力。

授课要求：选报的学生热爱足球运动，自备运动服装、球鞋。

授课老师：李晓宇　张杰　孟锋　张俊杰 刘晖逸

二、篮球课程

篮球运动是在长 28 米、宽 15 米的场地内，比赛双方各 5 名队员，运用各种技术和战术，在篮球规则限制下，以投中对方篮得分为目的，以得分多少决定胜负的球类项目之一。篮球运动具有娱乐性、观赏性、健身性等特点，篮球运动可以提高参与者的

速度、力量、灵敏等身体素质。

本课程主要讲授篮球运动的基本理论知识、基本技术、基本战术、基本规则。引导学生热爱篮球运动，学会欣赏和进行篮球比赛。

授课老师：吴建中　李积录　陈生琛

李建荣　任中海　孙海波　张向华　蒋正鑫

授课要求：选报的学生热爱蓝球运动，自备运动服装、球鞋。

三、排球课程

排球运动起源于美国，自 1895 年创始以来，迄今已有一百年多的历史。诞生初期仅仅是少数人的一种游戏、娱乐手段，发展到今天已成为遍及世界五大洲，为广大群众所喜闻乐见的体育运动项目之一。

本课程通过讲解排球运动的起源、发展、锻炼价值，教授排球基本技术和基本战术，以及组织学生进行比赛，让学生感受到排球运动是一个蕴藏着无限乐趣的运动项目。在教学中注重培养学生的勇敢顽强、勇于拼搏、团结协作、永不放弃的精神，使学生的体质和精神得到锻炼和提升。

授课要求：选报的学生热爱排球运动，自备运动服装、球鞋。

授课老师：李建荣　吴美玉　韩红英　　王路明　金山　王一中　谢银花　齐新华　吴珍　张狄

四、羽毛球课程

羽毛球是一项灵活、多变、可快可慢、隔网对击球的运动，既是奥运会的正式比赛项目，又是老少皆宜、易于掌握的大众体育项目。由于趣味性强，锻炼价值高，又极具竞争性，因而深受大学生的喜爱。

羽毛球运动约于 1920 年传入我国，解放后，得到迅速发展。20 世纪 70 年代我国羽毛球队已跻身于世界强队之林。70 年代，国际羽毛球坛是印尼与我国平分秋色。80

年代，优势已转向我国，说明我国羽毛球运动已达 到世界先进水平。羽毛球在 1992 年巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目，将设男、女单打和双打 4 项比赛。

它具 有技术性强，观赏性强，比赛激烈紧张等特点，因而深受学生喜爱，具有广泛的群众基础。鉴于广大学生对羽毛球运动的热爱，也为了丰富学生的业余文化生活，以多种形式培养学生对体育运动的兴趣，因而开设羽毛球选项课。

本课程主要教授羽毛球的基本理论知识、技术及单打、双打战术和竞赛规则，并培养学生学习的主动性、创造性和终身体育思想。

授课要求：选报的学生热爱羽毛球运动， 自备运动服装、球鞋。

授课老师：张世春 吴建中 李建荣 金山 刘晖逸 吴珍 孙海波

五、乒乓球课程

乒乓球是由两名或两对选手，用球拍在中间隔放一个球网的球台两端轮流击球的一项球类运动。其特点是球小、速度快、变化多、趣味性强，设备简单，不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加这项运动，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值。经常参加这项运动可以发展人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的能力，改善心血管系统的机能，促进新陈代谢，增强体质，而且有助于培养人的勇敢、顽强、机智果断、沉着冷静等优良品质。

本课程主要教授速度乒乓球运动的基本知识、基本技术、基本战术，掌握乒乓球的竞赛规则与裁判法。通过教学，发展学生身体素质，提高比赛能力。

授课要求：选报的学生热爱乒乓球 运动， 自备运动服装、球鞋。

授课老师： 毛永革 刘宁 姜斌

六、瑜伽课程

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌

握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。瑜伽必须集中意识，用弯、伸、扭、推、折、叠、提、压等方法，使身体在某姿势下静止维持一段时间，达到身心的统一。促进内分泌平衡，身体四肢均衡发展,全身舒畅，心灵平静，内在充满能量。不但可活化僵硬的关节，舒筋活络、全面提升身体免疫力，还可矫正不良体态，减少赘肉和脂肪，塑造完美体态。

瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾御肉身感官，以及能驯服似乎永无休止的内心。感官的集中点就是心意，能够驾御心意，即代表能够驾御感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

本课程主要教授瑜伽的基本知识、基本技术。通过教学，发展学生身体素质，丰富学生业余文化生活，培养学生终身体育意识，从而使学生养成终生体育习惯。

授课要求：选报的学生热爱瑜伽运动，自备运动服装、球鞋。

授课老师：李芬兰　邢咏梅　罗秀敏　宋积萍　邱亚娟

七、健美操课程

健美操作为融合体操、舞蹈、音乐、美学等多种文化特质为一体的现代健身运动，是我国普通高校女大学生体育教学的重要内容。建立个性化的培养机制，培养创新能力已经成为学校教育的主旋律。健美操课程提供给学生互相学习、交流、研讨和挑战的空间，从而可提高学生的群体意识、交往能力和创新探究能力。

本课程主要教授健美操健身与基本理论知识、基本姿态组合、身体各部位基本动作、健美操成套动作、学生创编健美操动作组合。注重教给学生科学的思维方法，有意识地引导学生进行创编，培养学生灵活运用已学的知识和创造性的思维能力，使能力的培养与素质教育成为一种有意识、主动的而非激兴的、被动的教育行为，并真正得以落实。

无论是后来出现的源于于民间的黑人舞蹈迪斯科或 20 世纪 60 年代有美国杰姬.索伦森开创的健力舞，都体现了体操与舞蹈结合的特点，并为健美操的发展奠定了基础。但健美操真正风行于世则是 20 世纪 80 年代的事情。为此，有人称健美操是“80 年代的体育项

目。授课要求：选报的学生热爱健美操运动，自备运动服装、球鞋。授课老师：李芬兰　邢咏梅　吴美玉 韩红英　罗秀敏 邱亚娟谢银花

八、体育舞蹈课程

体育舞蹈也称"国际标准交谊舞"。体育运动项目之一。是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。其中标准舞（摩登舞）项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

本课程通过介绍体育舞蹈起源、基本动作技术、健身价值，使学生在课堂中学到有关节奏、基本舞步、身体表现等相关知识。在教学中结合学生的特点，从实用性的角度，着重教授社交舞中慢三、吉特巴、街舞和国标舞中的华尔兹、探戈、恰恰这六个舞种的基本动作，在教学中渐进式渗透新知识，不断夯实体育舞蹈基本技能、运用能力及表现能力，不断陶冶情操，吸收美的真谛，提高学生对美的欣赏水平。

授课老师：李芬兰　邢咏梅　宋积萍　邱亚娟

授课要求：选报的学生热爱体育舞蹈运动，自备运动服装、球鞋

九、定向运动课程

定向运动是一项智慧型体育项目，是智力与体力并重的运动。它是利用地图和指北针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间完成所有任务为胜的兼具健身与竞技于一体的户外运动项目。参加定向运动可以强健体魄，还可培养独立思考问题、独立解决困难的能力，及在体力和智力受到压力情况下做出快速反应，果断决策的能力。

本课程通过对学生进行定向运动专项基础理论知识、基本技术、战术及相关的竞赛规则、裁判方法等知识、技能的传授，使学生能够运用其技能进行身体锻炼。

授课老师：张永林　崔云锋

授课要求：选报的学生热爱定向运动，自备运动服装、球鞋。

十、武 术

武术是一种以踢打、摔、拿、劈、刺等攻防动作组成徒手与持器械的套路和对抗性运动。武术在我国有悠久的历史，过去又曾称为拳勇、勇力、武艺、国技、国术等，新中国成立后统称为武术。它有广泛的群众基础，具有独特的民族风格的传统体育项目。武术作为一项体育运动，他能发展人体的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质，能使人体的神经、呼吸、循环、消化和运动等系统中的骨骼与肌肉得到全面锻炼。在教学中主要讲授初级长拳第三路、初级剑、初级刀、初级棍术、二十四式太极拳、四十二式太极拳、太极功夫扇、陈式太极拳等。

本课程在培养学生对武术运动的兴趣和增强学生身体素质的基础上，使学生掌握武术运动理论和基本技能，培养锻炼身体的习惯和方法。提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体的方法和终身体育的意识，为深入学习其他武术项目奠定基础，为终身体育奠定基础。

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；合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄和优良的品质。

授课要求：选报的学生热爱武术运动，自备运动服装、球鞋。

授课老师：姜斌　张发帮　　陈有道 张永林 李鸿斌

十一、健美课程

健美运动是一项通过徒手或各种器械运用专门的动作方式和方法进行锻炼以发达肌肉、增长体力、改

善形体和陶冶情操为目的的运动项目。它可以采用各种徒手练习方法如各种自抗力动作也可采用各种轻重不同的运动器械来进行练习如杠铃、哑铃、壶铃等举重器械单杠、双杠等体操器械以及弹簧拉力器、滑轮拉力器、橡皮筋带和各种特制的综合力量练习器等。 通过健美教学使学生了解健美锻炼对人体机能、形体塑造产生的积极作用和意义掌握健美锻炼的基本技术、练习方法循序渐进地增加肌肉力量正确掌握练习的运动量培养针对个人具体情况合理安排运动负荷、制订训练计划的能力系统掌握健美运动的基础理论知识及练习方法和手段充分认识健美运动对促进人体健康的积极作用培养学生自觉、长期从事健美锻炼的意识以及克服困难和挑战自我的意识品质。健美运动是一项通过徒手或各种器械练习，以发展肌肉，增强体力，改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。

本课程主要学习健美运动的基础理论知识和正确的练习方法，学会有针对性地制定健美运动处方，发展肌肉，增强体力，塑身减脂，培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒、勇于挑战、战胜自我的优秀品质。 授课老师：张世春 邱亚娟 金山

授课要求：选报的学生热爱健美运动，自备运动服装、球鞋。

十二、田径

《大学体育田径》是青海大学各专业一二年级学生的一门基础课，是研究身体训练与人体健康、基础营养关系的科学。以学生身体练习为主要手段，以促进学生身体素质，提高学生运动水平，掌握基本身体训练方法为目的体育课程。

通过田径的教学与实践过程，培养学生对田径运动的兴趣爱好，掌握中长跑、越野跑的完整技术以及技术教学的难点和重点。熟悉中长跑运动的基本知识和裁判规则。通过本学期中长跑教学，使学生身体素质，尤其是耐力素质有明显提高，从心理上不在抵触中长跑练习，使得学生在课余时间可以自主练习，积极练习，为校园阳光体育的开展奠定良好的基础。

通过田径课的学习，使学生初步了解跑的自我锻炼方法，在日常中长跑练习中可以做到科学有效；通过本课程的学习使学生初步掌握日常锻炼的自我医务监督，一定程度的避免伤锻炼害事故的发生；提高学生体能，为《田径》后续课程的学习打下基础

授课老师：王路明　孟锋　　吴珍　　刘晖逸　蒋正鑫 张狄

授课要求：选报的学生热爱田径运动，自备运动服装、球鞋

十三、越野行走

越野行走课程，拓展体育教学资源，丰富体育课程体系，为学生提供体验户外特色体育项目的机会；通过越野行走教学，使学生掌握越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。

课程的任务：

1、学习和掌握越野行走知识，为传承越野行走文化服务。了解越野行走运动起源与发展概况，掌握越野行走运动的人文思想、科学原理、学习方法，提高学生学习越野行走的兴趣，促进越野行走文化的有效传承。

2、提高越野行走专项素质，为掌握越野行走技术服务。进行越野行走专项素质教学，全面发展学生的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等专项身体素质，为掌握越野行走技术奠定良好的素质基础。

3、掌握越野行走基本技术、基本技能和方法，为提高身心健康水平服务。培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

十四、毽球

毽球课程是一门较系统的教授毽球运动的基本技能，培养毽球运动能力和裁判工作能力的基础课程

通过键球课基础知识技术战术的学习和与锻炼，提高学生的技战术水平，提高身体

素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体的方法和终身体育的意识。

课程的任务：

1、掌握毽球运动的基本理论知识和技术，培养学生树立终身体育观念，全面发展学生的身体素质。

2、在初步掌握基本技术与战术的基础上，提高学生的基本技术、战术的应用能力，以适应比赛的需要，培养学生在比赛中协同作战的意识及临场裁判能力。

3、大力推广毽球这项民族传统体育运动，学会欣赏毽球运动，丰富校园文化。

授课老师：姜斌　张发帮　张俊杰

授课要求：选报的学生热爱毽球运动，自备运动服装、球鞋