

(1)(2)	1
.....	7
.....	14
.....	21
.....	29
.....	35
.....	41
.....	48
.....	54
.....	60
.....	65
.....	73
.....	77
.....	81
.....	85
.....	90
.....	94
.....	98
.....	101
.....	105
.....	109
.....	111
.....	115
.....	119
.....	122
.....	125

修

《大学体 (1)(2)》

一、本 程的性 和目的

P ca ca a a c a c ca ca , ab
a , a a c ca c a a a a
ba c , a c ca a , c a , c a
c a , a c , a a , a ca c c a a ca
' ca a a a .

二、本 程的教学内容和 求

1.
 - 1
 - 2
 - 3
2.
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
- 3.

1.
 - 1
 - 2
 - 3
2.
 - 1
 - 2
 - 3
- 3.

三、实 环节的安和基 求

1. 4
2. 54
3. 6

四、 程考核与 分标准

1		50 1000 800	
2	100	1	100
		0.5 1	80
		0.5	60
			50
			30
3	100	120 /	100
		80 120 /	80
		60 80 /	60
		40 60 /	50
		40 /	30
4	100	40 /	100
		30 40 /	80

		20 30 /	60
		10 20 /	50
		10 /	30
5	100		100
		1 2	80
	300	3 4	60
		5 6	50
		6	30
6			
7			100
			80
			70
			60
			60
8		20% 20% 70%	
		1 1000 /800 10% 2 50 10%	
		10% 20% 4	
		30%	

五、教学组织措施与 求

- 1.
2. 1 10 1 10 59
- 3.1 4
- 4.
- 5.

六、本 程与其他 程的联系

七、教材与主 参考书

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

八、大学体育普修 教学 度

16 2

2

32 2

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	8 10
11	
12	
13	
14	800 1000

15	
16	

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

专

《 》

一、本 程的性 和目的

F ba c a a, b a ca c , ac ba c
ba a ba c ca ca a , a c ca ,
a a ca a , a b ca a a a
.I a a c a a c a a a
ba a a .

二、本 程的教学内容和 求

- 1
- 1
- 2
- 2
- 1
- 2

- 3
- 3
- 1
- 2

1.

2.

3.

1

1

2

3

4

2

1

1 1

2

3

1

2

1.

2.

3.

三、实 环节的排列和基本 求

4

54

6

四、 程考核与 分标准

1

2

1

>28	10

23-27	9
19-22	8
15-18	7
13-14	6
10-12	5
8-9	4
<6	3

2

10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3

25

5	10
4	9
	8
3	7
	6

2	5
	4
	3

20%

10%

70%

五、教学组织措施 求

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1 1

1 2

3

1/10

1/3

7.1 4

8.

9.

六、本 程与其他 程的联系

七、使用教材及参考书

八、《球》专 教学 度

16 2

2

32 2

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

15	
16	

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	1 1 2
9	1 1 3
10	1 1
11	
12	

13	
14	
15	
16	

《 》

一、本 程的性 、和目的：

Ba ba ac a c c , c a , a
 . E a ba ba ca c a
 ca a a ca a c a . T a a
 ac c , ca c c a , c , c , a , a
 a - .
 T ba ba c , b ab a ba c ,
 c a , a ba c ac c c a a a a
 a ac c , c a , a a a ,
 a a a . T c ac b a ac c a , a
 a a a a a a ca c .

二、本 程的教学内容和 求：

1.
 - 1
 - 2
2.
 - 1
 - 2
 - 3

4				
5				
6				
7				
3.		1000		
			50	
1.				
1				
2				
2.				
1				
2				
3				
4	1-3-1	2-1-2	3-2	2-3
3.		1000		
			50	

三、实 环节的排列和基本 求

4

54

6

四、 程考核与 分标准:

1.

1

2

2.

10

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

7	10	
4	6	
3	1	

4

	25	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	56 60
	15	14	13	12	11	10	9	8

7	10	
4	6	
3	1	

1.

1

2

2.

0 45

10

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

7	10	
4	6	
3	1	

2

4

	30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	56 60	61 65
	15	14	13	12	11	10	9	8

7 10	
4 6	
3 1	

1. 20%

2. 10%

3. 70%

五、教学组织措施与 求：

1.

2. 1 10 1 10 59

3.1 4

4.

5.

六、本 程与其他 程的联系：

七、教材与主 参考书：

1.

2.

3.

4.

5.

八、《篮球》专 教学 度

16 2

2

32 2

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

12		
13		
14		
15		
16		

1	1. 2. 3. 4.	
2		
3		
4		
5		
6		
7		

8	8	
9	8 2-1-2	
10	1-3-1	
11		
12		
13		
14	1. 2. 3.	
15		
16		

《女子》

一、本 程的性 和目的

W ba ba c a c P b c P ca E ca
c a .I a a a c ca ca c .Ba ba
a a c, c c , b , , a c , a a
a ba , , c , ac, c a , a
, c c , a - .T c
ac ba c , , ac c, a a a ba ba ,
a ac ca ac , a ab a c a ac c c
b ca , b a ab a ,
a a c a .

二、本 程的教学内容和 求

1.
 - 1
 - 2
2.
 - 1
 - 2 :

3 :

4 :

5 :

3.

1

2

, ,

1.

1

2

2.

1 :

2 :

3 :

4 :

5 :

6

3.

1

2

三、实 环节的排列和基本 求

1. 4

2. 54

3. 6

四、 程考核与 分标准:

1.

1

2

5

60

2.

1

15%

10

	45 46	43 44	41 42	40
	4-5	6-7	8-9	10

5

	1-2	3-4	5

2

15%

10

()	1	2	3	4	5	6	7	8
	2	4	5	6	7	8	9	10

5

	1-2	3-4	5

1.

1

2 10

0 2

45 2

1

5

3

2

2.

1 20%

	1	2	3	4	5	6	7	8
	6	8	10	12	14	16	18	20

2 20%

15

	60	56 60	51 55	46 50	41 45	36 40	35
	4	6	8	10	12	14	15

5

	1-2	3-4	5

1. 20%

2. 10%

3. 70%

五、教学组织措施与 求

1.

2.

3.

4.

5.

1.

2. 1 10 1 10 59

3. 1 4

4.

5.

6. 1 1

7. 1 2

8. 3

六、本课程与其它课程的联系

七、教材与主要参考书

1. 2000.5

2.

2005.6

八、《女子篮球》专业教学大纲

16 2

2

32 2

1	1. 2. 3. 4. 5.	
2	1. 2. 3. 4. 5.	
3	1. 2. 3. 4. 5. 6.	
4	1. 2. 3. 4. 5.	
5	1. 2. 3.	

	4. 5. 50	
7	1. 2. 3. 4.	
8	1. 2. 3. 4. : \	
9	1. 2. 3. 4.	
10	1. () 2. 3.	
11	1. () 2. 3.	
12	1. 2. () 3. ()	
13	1. 2. 3. 4. 800	
14	1. 2.	
15	1. 2.	
16		

1	1. 2. 3. 4.	
2	1. 2. 3. 4.	
3	1. 2. 3. 4. 5.	
4	1. 2. 3. 4. , 5. :	
5	1. 2. 3. 4. , 5.	
6	1. 2. 3. 4. 5. :	
7	1. 2. 3. 4. 5.	
8	1. 2. 3.	

	4. 5.	
9	1. 2. 3.	
10	1. 2. 3. 4.	
11	1. 2. 3.	
12	1. 2. 3.	
13	1. 2. 3.	
14	1. : 2.	
15		
16		

《 》

一、本 程的性 和目的：

，

V ba , acc , a c c , a a a

ba - c , c c a a b a a a

c . V ba ca a a a a , ca

c . L a a a ba c c , ba c a

ba a a a ca a a a

a a a .

T ba c a a a a ba c ba ,

a , c a a ba , a ba , a

c b a ba ac c a ba a c , ba

a , a a c ac c a ca a

a ca a a a .

二、本 程的教学内容和 求：

- 1.
- 1
- 2
- 3
- 2.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

3.

- | | | |
|---|-----|------|
| 1 | 36 | |
| 2 | 800 | 1000 |

1.

- 1
- 2
- 3

2.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

3.

- | | | |
|---|----|-----|
| 1 | 36 | |
| 2 | 50 | 100 |

三、实 环节的排列和基本 求

1. 4
2. 54
3. 6

四、程考核与 分标准:

1.
 - 1 3 25
 - 2 3 25
 - 3
2.
 - 1

	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	1.5
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

2

1.
 - 1 10
2.
 - 1 10
 - 2

	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

1. 20%
 - 1 2 3
- 1/3
2. 10%

3. 70%

30%

40%

五、教学组织措施与 求

1.

2.

3.

4.

5.

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

4.

5. 1 10 1 10 59

6.

7.1 4

8.

六、本 程与其它 程的联系

七、教材与主 参考书

1. 2001.9

2. 1999

八、《排球》专 教学 度

16 2

2

32 2

1	1.

	2. 3.
2	1. 2. 3.
3	1. 2. 3.
4	1. 2. 3.
5	1. 2. 3.
6	1. 2.
7	1. 2. 3.
8	1. 2.
9	1. 2.
10	1. 2.
11	1. 2.
12	1. 2. 3.
13	1. 2. 3.
14	1. 2. 3.
15	1. 2.
16	

1	1. 2.
2	1. 2.
3	1. 2.
4	1. 2. 3.
5	
6	
7	
8	
9	1. 2.
10	1. 2.
11	1. 2.
12	1. 2.
13	1. 2.
14	1.
15	1. 2.
16	

《乒乓》

一、 程的性 和目的：

Tab c a a a c ' a a b
 a ca c , a ac , c a ,
 c a a ca a c ca a , ' ba c
 ab ac a a c . I c a ' ab ,
 c , a c a ab c . W a ab
 , c ' ca a a ca a c a
 a a a a c , a a a c c .

二、本 程的教学内容和 求：

1.

1

2

2.

1

2

3

3.

1

2

1.

2.

3.

4.

1.

1

2

2.

1

2

3

3.

1

2

1.

2.

3.

4.

三、实 环节的排列和基本 求

1. 4

2. 54

3. 6

四、 程考核与 分标准

1.

1
 2
 2.
 1 12 100 10 90 8 80 6 70 4
 60
 2 12 100 10 90 8 80 6 70
 4 60

1.
 1
 2
 2.
 1 5 9 100 8 90 7
 80 6 70 5 60
 2 15 100 13 90 11 80 9 70
 7 60

- 1. 20%
- 2. 10%
- 3. 70%

五、教学组织措施与 求：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 1 1 1
- 2 1 2
- 3 3
- 4 1/10
- 5 1/3
- 9.1 4

10.

11.

六、本课程与其它课程的联系

七、使用教材及教学参考书

1.

2.

3.

八、《乒乓球》专业教学大纲

16 2

2

32 2

1	1. 2. 3.
2	1. 2. 3.
3	1. 2. 3.
4	1. 2. 3.
5	1. 2. 3.
6	1. 2. 3.
7	1. 2. 3.
8	1. 2. 3.
9	1.

	2. 3.
10	1. 2. 3.
11	1. 2. 3.
12	1. 2. 3.
13	1. 2. 3.
14	1. 2.
15	1. 2.
16	

1	1. 2. 3.
2	1. 2.
3	1. 2.
4	1. 2.
5	1. 2. 3.
6	1. 2. 3.
7	1. 2. 3.
8	1.

	2.
9	1. 2.
10	1. 2.
11	1. 2.
12	1. 2. 3.
13	1. 2. 3.
14	1. 2.
15	1. 2.
16	

《 打 》

一、本 程 的 性 和 目 的：

F c ba , a a Sa C a , a c a a
 a . I a a c a a . O a , a b a a
 a . I a a a a c C a , c a c a ac , ba - a
 a a ac a . B ca c a ac ca
 , ca Da L Ta . Sa a a c
 C Ma a a a a a ac a , a c a
 , a b c a .
 F c ba a ba , c , c a , a c a ,
 ca a b a . I a b ,
 , a c a ca a , c a
 a , ca a a a b . T
 ac ca a ca a c , a a c
 c ac c ab a . I a , ca a
 c a ac , c a a c , aba a c a c
 a c a a a .

二、本 程的教学内容和 求：

1.

1

2

2.

1

2

3

4

1

2

3

3.

1

2

1.

1

2

2.

- 1
- 2
- 3 , ,
- 4
- 5
- 3.
- 1

- 2

三、实 环节的安 排和基本 求

1. 4
2. 54
3. 6

四、 程考核与 分标准:

1.
 - 1
 - 2
2.
 - 1 20
 - 2 20
 - 3 10
 - 4 10
 - 5 40

1.
 - 1
 - 2
2.
 - 1 20

2 40

3 20

42 20

1. 20%

2. 10%

3. 70%

五、教学组织措施与 求

1.

2.

3.

1 1 1

2 1 2

3 3

4 1/10

5 1/3

4.1 4

5.

6.

六、本 程与其它 程的联系

七、教材与主 参考书

八、《散打》专 教学 度

16 2

2

32 2

1	

2	
3	
4	1. 2.
5	1. 2. 3. 1 2
6	1. 2. 3. 1 2
7	1. 1 2 3 2.
8	1. 2. 3. 4.
9	1. 2. 3. 4.
10	1. 2. 3. 4.
11	1. 2. 3. 4.
12	1. 2. 3. 4.
13	1. 2.

	3. 4.
14	1. 2. 3. 4. 5.
15	
16	

1	
2	
3	1. 2. 3. 4.
4	1. 2. 3. 4.
5	1. 2. 3. 4.
6	1. 2. 3. 4.
7	1. 2. 3. 4. 5.
8	1. 2. 3. 4. 5.

9	1. 2. 3. 4. 5.
10	1. 2. 3. 4. 5.
11	1. 2. 3. 4.
12	1. 2. 3. 4.
13	1. 2. 3. 4.
14	1. 2. 3. 4.
15	
16	

《初 剑 》

一、本 程的性 和目的：

I a a a , c a . I a a
 a cab ca a ca . I , c
 c ba c c a a a a , a ab
 a C a a a a cab a ca a ca .
 T ac a ac c c , a ba c a
 , ba c c , ba c c a a . T c
 c a a a a a ba . I a a a
 c ' ca a ca .

二、本 程的教学内容和 求：

1.

1

2

3

4

2.

1

2

3

3.

1

2

1.

2.

3.

4.

5.

1.

1

2

3

2.

1

2

3

3.

1

2

1.

2.

3.

4.

5.

三、实 环节的排列和基本 求

1. 4

2. 54

3. 6

1. 20%
2. 10%
3. 70%

五、教学组织措施及 求

1.

2.

3.

4.

1.

2. 1 10 1 10 59

3. 1 4

4.

5.

六、本 程与其它 程的联系

25

20

七、教材与主 参考书

1. 1997 1
2. 2004 7 2

八、《初级剑术》专 教学 度

16 2

2

32 2

1	1. 2. 3.	
2		
3		
4		
5	1. 2.	
6	1. 2. 3.	
7		
8	1. 2.	
9		
10	1. 2.	
11	1. 2.	
12	1. 2.	
13		
14		
15		
16		

1	1. 2.	
2		
3		

4		
5	1. 2.	
6		
7		
8		
9	1. 2.	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

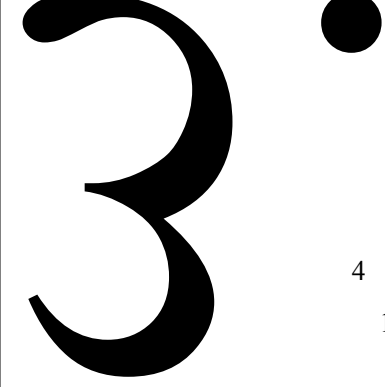
《 拳 》

一、本 程的性 和目的：

Ta a c a c , a a c
 a -c a . I ca c a ' c , a c , ,
 a c a ba ,c a a .
 Ta a ba , c , ,c a , a c a ,
 ca a b a . I a a
 b , , , a c a ca a . T ac ca a ca
 a c , a , a c c
 ac c ab a . I a , ca a c a
 ac , c a a c c . T c
 aba a ,c a c a c a a a .

二、本 程的教学内容和 求：

1.
 - 1
 - 2
2.
 - 1
 - 2
 - 3



4

1

2

3.

1

2

四、 程考核与 分标准:

1.

1

2

2.

1 40

2 10

3 10

4 40

1.

1

2

2.

1 20

2 40

3 40

1. 20%

2. 10%

3. 70%

五、 教学组织措施与 求

1.

2. 1 10

1 10

59

3.1 4

4.

5.

六、本 程与其它 程的联系

七、教材与主 参考书

八、《 拳 》专 教学 度

16 2

2

32 2

1	
2	
3	1. 2.
4	1. 2.
5	1. 2. 3. 1 2
6	1. 2. 3. 1 2
7	1. 1 2 3 2
8	1. 2. 3.

9	1. 2. 3. 4.
10	1. 2. 3. 4.
11	1. 2. 3. 4.
12	1. 2. 3. 4.
13	1. 2. 3. 4.
14	1. 2. 3.
15	1. 2.
16	

1	
2	
3	1. 2. 3. 4. 5.
4	1. 2.
5	1.

	2.
6	1. 2.
7	1. 2.
8	1. 2.
9	1. 2.
10	1. 2.
11	1. 2.
12	1. 2.
13	1. 2.
14	1. 2.
15	
16	

《 》

一、 程介绍与目的

滑

R - a a a a c a a
 . I c a , ac ba c - a a a ba . A ,
 a b c b a a . R -ba
 c a c a .
 T c a c a . T c a ba c
 a , ba c c a a b ac c . S
 a a a - c . I a a a .

二、 教学任务

1.

1 2 3

1.

1 2 3

3	
4	

B. 10

3	
3	
4	

C. 10

3	
3	
4	

D. 10

3	
3	
4	

1.

2. 1 10 1 10 59

3.1 4

4.

5.

七、教材与主 参考书

八、《 滑》专 教学 度

16 2

2

32 2

1

2

3

4

5

T

6 1000

7

T

8

T

9

10

11

T

12

13

14

15

16

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8	T	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

一、本 程的性 和目的

100

1

2

3

4

J a O c a a 100 a . I a a a
 A a a ca b c. I a a a a
 a . I a c - , b a a . I ca
 b a a b a , a a c a
 a a ab , a c c a a a . T J c
 a a ac c , a ca b ac : 1. A c S . E ab
 a a , a a a J , a ba c
 , ba c a a c a c , c a a J a
 ab - c , a b ab b J a . 2. P ca
 H a . T a a ac c J c , a c ca a , b
 , , a c c , b a ca a . 3. M a H a .
 T c c a a J c ba , c a a
 , c a ba a a a c c c . 4. S ca A a ab .
 T c ca J , ab c ac , ab

a ac , a c a c a ac c : , a a
c , a - , b a , a , a .

二、本 程的教学内容和 求

1

1

2

3

4

2.

1

2

3

4

1

1

2

3

4

2

1

2

3

1

2

三、实 环节的安和基 求

1. 4
2. 54
3. 6

四、 程考核与 分标准

1			20%
2			10%
3			40%
4			30%

1			20%
2			10%
3			40%
4			30%

1 20%

18-20

15-17 12-14

2 10%

10%

9-10 7-8 5-6

3 40%

1				
4	40--50	30-39	20-29	10-19
2				
4	40--50	30-39	20-29	10-19
4	30%			
			18-20	15-17
				12-14

五、教学组织措施 求

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

1 1

1 2

3

1/10

1/3

7.1 4

8.

9.

六、本 程与其他 程的联系

七、使用教材及参考书

1.

2004 1 .

2.

2001 .

3 1994 1

4. , , 1993 1 .

八、《柔 》专 教学 度

16 2

2

32 2

1	
2	---
3	--- ---
4	--- ---
5	--- ---
6	--- ---
7	--- ---
8	--- ---
9	--- ---
10	--- ---
11	--- ---

12	<p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">---</p>
13	
14	
15	---
16	--- 2-3

1	
2	---
3	<p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">---</p>
4	<p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">---</p>
5	<p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">---</p>
6	<p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">---</p>
7	

8	---
9	---
10	---

11	---

12	---

13	
14	
15	---
16	--- 3-4

修

《 》

一、本 程的性 、和目的:

Ba ba a c a c c , c a , a
 . E a ba ba ca c a
 ca a a ca a c a . T a a
 ac c , ca c c a , c , c , a , a
 a - .
 T ba ba c , b ab a ba c ,
 c a , a ba c ac c c a a a a
 a ac c , c a , a a a ,
 a a a . T c ac b a ac c a , a
 a a a a a a ca c .

二、程教学内容与 求

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6

7

三、 程教学环节的安排

2

22

四、教学组织措施与 求

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

4.

5. 1 10 1 10 59

五、 程考核与 分标准

1.

2.

1. 0 45

10

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

7 10	
4 6	
3 1	

2.

4

	25	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	56 60
	15	14	13	12	11	10	9	8

7 10	
4 6	
3 1	

1. 20%
2. 10%
3. 70%

六、教材与主 参考书

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

七、《篮球》任 教学 度

12

2

24

1	1. 2. 3. 4.
2	1. 2. 3. 4.
3	1. 2. 3. 4.
4	1. 2. 3.

	4.
5	1. 8 2. 3. 4.
6	1. 2. 3.
7	1. 2. 3. 4.
8	1. 2. 3. 4.
9	1. 2. 3.
10	1. 2. 3.
11	1. 2. 3.
12	1. 2.

《 一初 剑 》

一、本 程的性 和目的：

I a a a , c a . I a a
 a cab ca a ca . I , c
 c ba c c a a a a , a ab
 a C a a a a cab a ca a ca .
 T ac a ac c c , a ba c a
 , ba c c , ba c c a a . T c
 c a a a a a ba . I a a a
 c ' ca a ca .

二、本 程的教学内容和 求：

1.

1

2

3

2.

1

2

3

1.

2.

3.

4.

三、实 环节的排列和基本 求

1. 2

2.

3.

4.

1.

2.

1 10

1 10

59

六、本课程与其它课程的联系

25

20

七、教材与主要参考书

1.

1997 1

2.

2004 7 2

八、《武术—初级剑术》任教年度

12

2

24

1	1. 2. 3.
2	1. 2.
3	1. 2.
4	1. 2.
5	
6	

7	1. 2.
8	
9	
10	1. 2.
11	1. 2.
12	

《形体》

一、本 程的性 和目的

S ca a a c c a c
 ca a c ca c . I ca a
 c , a ac a c ca b . I ab a c
 ca , b , a a b a . T ca c a '
 ab a a ca a a a , a ca a c c '
 ba ab , ca a a a , c ca a
 a a c a ab .

二、 程教学内容和 求

1.
 - 1
 - 2
2.
 - 1
 - 2
3.
 - 1
 - 2
 - 3
- 4.
- 5.

三、 程教学环节的安排

2

22

四、教学组织措施与 求

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1.

2.

3

3.

1/3

4.

1 10

1 10

59

五、 程的考 内容与 价标准

1.

1	1	30
2		5 40
3	10	30

2.

100-91

90-80

79-70

69-60

3.

1	20%	2	10%	3	70%
---	-----	---	-----	---	-----

六、本 程与其他 程的联系

七、使用教材及参考书籍

- 1995
- 2002
- 1999
- 1991

八、《形体》任 教学 度

12

2

24

1	1. 2. 3.
2	1 2 3
3	1

	2 3
4	1 2 3
5	1 2 3
6	1 2 3 4
7	1 2 3 4
8	1 2 3 4
9	1 2 3
10	1 2 3
11	1. 2.
12	1. 2.

《形体—健》

一、 程的性 与目的

， ，

，

A bc , ba , a ca c b a : ca b a ,

ba , ba a a a c . T c a a a

， ， , a c c b a , a a a b a b a

a ca a b a . W ac c c c , c

a c ca a , c a a c a a ca b a

a ca , a a a a

c .

二、 程教学内容与 求

- 1.
- 1)

3)

2.

1)

2)

3)

三、 程教学环节的安排

1. 2

2. 22

四、教学组织措施与 求

1.

2.

3.

4.

5.

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

4.

5. 1 10 1 10 59

五、 程考核与 分标准

100

	30		1-2 3-4

			5-10
	20		1-2 3-4 5-10
	20		1-2 3-4 5-10
	10		1-2 3-4 5-10
	10		1-2 3-4 5-10
	10		1-2 3-4 5-10

1. 20%
2. 10%
3. 70%

六、教材与主 参考书

1. 1992
2. 1987

七、《形体—健美操》任 教学 度

12

2

24

1	1. 1 2 3 4 2.
2	1. 1 2 3 4

9	1 2 3 4
10	1 2 3 1 2 () 4
11	1. 2. 3. 1 2 () 4.
12	

《健 》

一、本 程的性 与目的

B b a c c , c , ba a a a a a a
 ca a a , a c ca , c ,
 b a , , a b b . T a c
 ab a a a b b , a a a
 b b a c a , c ac a -
 b b c , a c , c a , a a
 a c ca a . I a b , c c , a a
 ac , , c , a a
 c a .

二、 程教学内容与 求

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

1.

2.

3.

4.

三、 程教学环节的安排

2

22

四、教学组织措施与 求

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

4.

5. 1 10 1 10 59

五、 程考核与 分标准

1.

2.

1. 60-69

2. 70-79

3. 80-89

4. 90-100

1. 20%

2. 10%

3. 70%

六、使用教材及参考书

1.

2.

3.

七、《健美》任 教 学 度

12

2

24

1	1. 2. 3. 4.
2	1. 2. 2-3
3	1. 2. 3. 2-3
4	1. 2. 3. 4.
5	1. 2. 3. 4.
6	1. 2. 3.

7	1. 2. 3. 4.
8	1. 2. 3. 4. 5.
9	1.50 2. 3.
10	1. 2.
11	1. 2.
12	1. 2.

《乒乓》

一、 程的性 与目的

Tab c a a a c ' a a b
 a ca c , a ac , c a ,
 c a a ca a c ca a , ' ba c
 ab ac a a c . I c a ' ab ,
 c , a c a ab c . W a ab
 , c ' ca a a ca a c a
 a a a a c , a a a c c .

二、 程教学内容与 求

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
- 1
- 2

三、 程教学环节的安排

2

22

四、 程考核与 分标准

1.

2.

1.

5 9 100 8 90 7 80

6 70 5 60

2.

12 100 10 90 8 80 6 70 4

60

1.

2.

3.

60

30

10

五、 教学组织措施与 求：

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

10	1 2 3
11	1 2 3
12	1 2 3

《 》

一、本 程的性 和目的

T c a ac c b b ac a a a a
b c . T a b a ca c a c
c c , a - , a a a c c a , ac a
a c ca , ca a a a a a c c
a .

二、 程教学内容和 求

1.

2.

三、 程教学环节的安排

1. 2

2. 22

四、教学组织措施及 求

1. 1 1
2. 1 2
3. 3
- 4.
5. 1 10 1 10 59

五、 程考核与 分标准:

1. 10
2. 70
- 1 60 20
- 5 20 40
- 2 10
3. 20
- 1 5
- 2 15 3 4 4

六、使用教材及参考书籍

- 1999 8
- 1997 9
- 2001 10

七、《网球》任 教学 度

	12	2	24
1			

2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

《 》

一、本 程 的 性 和 目

四、教学组织措施与 求

1.

2. 1 10 1 10 59

五、 程考核与 分标准

1.

2.

1.

35	100
33	95
31	90
29	85
27	80
25	75
23	70
21	65
19	60

2.

10	10
9	9

8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3

1. 20%
2. 10%
3. 70%

六、使用教材及参考书

七、《球》任 教学 度

12

2

24

1	
2	
3	
4	
5	
6	

7	
8	1 1 2
9	1 1 3
10	1 1
11	
12	

《 影 》

一、本 程的性 和目的

T c c ' c a , c a ' a c acc ,
 a ' a c ab , ac c a a a c b ca a, a a
 c . T a a
 ca a a a ca a, c a a c c ;
 c c a , c a
 a b a c , c a ' a c c c ;
 ac a c , c ab a c
 . O , c a a c .
 T c a a c a a c a
 ca a, a a ca a , a c
 a c acc , a a c a a c a c a ab c a
 .

二、 程教学内容、学时及基本 求

1		
2		

3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

三、 程教学环节的安排

18

4

四、 程教学 价标准

20

80

五、教学组织措施 求：

1.

2.

1 10

1 10

59

六、本 程与其它 程的联系

七、使用教材及参考书

		1991.9.10
		2001
		1986.3

八、《摄影》任 教学 度

12

2

24

1	1. 2.
2	1. 2.
3	1. 2.
4	1. 2.
5	1. 2. 3.
6	1. 2.
7	1. 2. 3.
8	1.

	2.
9	1. 2.
10	1. 2.
11	1. 2. 3.
12	

《拳击》

一、 程的性 与目的

T b c , c a a a , ac ba c b a
ca a a ca , a c a b ,
ca ab a , a ca a a
a .

二、 程教学内容与 求

1.

2.

三、 程教学环节的安排

1. 2

2. 22

四、 教学组织措施与 求

1.

2.

3.

4.

5.

《 》

一、 程的性 与目的

T c a a c ca a , c
 a c ca , a , a ca a a
 . I a a a ba c c , a
 ba , ba a a , ac c a a a
 b . I c a a , c c , a c a ,
 a ab c c c c ca ca .

二、 程教学内容与 求

1.

1

2

3

4

5

6

2.

1

2

3

4)

三、 程教学环节的安排

1. 2

2. 22

四、教学组织措施与 求

1.

2.

3.

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

4.

5. 1 10 1 10 59

五、程考核与 分标准

1. 20 20

2. 20 20

3. 5 5 30

1.

	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

2.

1 5 5

2

	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

1. 20%

10	
11	
12	

《体 保健》

一、本 程的性 和目的

H a ca c a a a ca ca c
 c c a , ab , a a a ca c ca a
 ca a c a a ca ac . T c ba ba c c
 a ca a ab a , a a a C a ca a a
 a a ab a a . I a a ac a a a ca ca .
 T a ca c , ab a c c c c acc
 a c a c ca c ca a
 a a .

二、 程教学内容和 求

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

- 1.
- 2.
- 3.

三、 程教学环节的安排

6

16

2

		1
		1
		1
		1
		1
		1
		2
		2
	16	10
		2
		2
		24

四、 程教学 价标准:

1		40	40
			30
			25
			20
			2
2		10	10
			8
			6
			2 3

3		50	
4		100	

50 50

五、教学组织措施及 求

1.

2.

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

4.

5. 1 10 1 10 59

六、本 程与其他 程的联系

七、使用教材及参考书籍

八、《体育保健》任 教学 度

12

2

24

1	
2	
3	
4	
5	
6	

7	
9	
10	16 1 8
11	16 9 16
12	

孝

《 孝 》

一、本 程的性 和目的

Ta a c a c , a a c
a -c a . I ca c a ' c , a c , ,
a c a b a ,c a a a .
Ta a ba c a , , c , . , c a ç a c a ,
c.a a b caa , . I a a a
b , , , a a c a ca ,a'

3.

三、 程教学环节的安排

4

20

四、 程教学 价标准

20

80

五、教学组织措施 求：

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

4.

5. 1 10 1 10 59

六、本 程与其它 程的联系

七、使用教材及参考书

八、《 拳 》任 教学 度

12

2

24

1	
2	
3	1. 2.

4	1. 2.
5	1. 2. 3. 1 2
6	1. 2. 3. 1 2
7	1. 1 2 3 2.
8	1. 2. 3.
9	1. 2. 3. 4.
10	1. 2. 3. 4.
11	1. 2. 3. 4.
12	1. 2.

《 》

一、 程的性 和目的

Ba a ca c , c ac ba c ba
 a ca a a , a c ca ,
 b , c a , , a a c , a a
 ca a c ca a .

二、 程的教学内容和 求

24

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

三、 程教学环节的安排

22

2

四、 程教学 价标准

60%

30%

10%

五、教学组织措施 求：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

1. 1 1

2. 1 2

3. 3

4.

5. 1 10 1 10 59

六、本 程与其它 程的联系

七、建 教材及教学参考书

八、《羽毛球》任 教学 度

12

2

24

1	1.
	2.
	3.
2	1.
	2.
3	1.
	2.
4	1.
	2.

5	1.
	2.
6	1.
	2.
7	1.
	2.
8	1.
	2.
	3.
9	1.
	2.
	3.
10	1.
	2.
11	1.
	2.
12	

《 一太 拳 》

一、教学性 、目的、任务

1.

2.

3.

4.

1. C a Ta a , a ba c , ba c c , a ba c
Ta a , a ab Ta a ca ca c .

2. T ba c c ca a ac c Ta a , a ca
a , c a bc ab a c , c
ca a a ca , c ca a a
a , ca a , a ac a U S
P ca H a S a a .

3. E ab a ba c ca c a a ca , a
a ab - a a ca c a a c c
c .

4. C a ' a a a c c , a ,
ab ab c c a a , a c b a Ta a ,
c a c a , a b , ba a , a
c a .

二、教学内容及 求



环节的安排和基本 求

		39	

1. 20%
2. 10%
3. 70%

五、教学组织措施与 求

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6.
- 1 1 1
- 2 1 2
- 3 3
- 3 1/10
- 4 1/3

六、建 教材及教学参考书

七、《太极拳》任 教学 度

	12	2	24
1			
2			
3			
4			
5			
6			

7	
8	
9	
10	
11	
12	