

(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 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 a c 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 , 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 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 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

#### 四、考核与 分标准:

1.

1)

2)

2.

1

10%

10%

20%

2

100	
90	90%
80	80%
70	70%
60	60%
40	60%

1.

1)

2)

2.

1

	1	30	30	100
	5	8	40	
	10	3	30	

2

30%

100	
90	90%
80	80%
70	70%
60	60%
40	60%

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		




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 .  
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	

# M

《 》


## 一、 程介绍与目的

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                    c a   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                    c a   c   a   '

ab   a a   ca   a   a   a   a   , a                    c a   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 b c , ba , a c a c b a : ca b a ,

b a , b a a a a c . T c a a a

， ， , a c c b a , a a a b a b a

a c a a b a . W a c 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

4.				
5.	1	10	1	10
				59

## 六、使用教材及教学参考书

- 1.
- 2.

## 七、《乒乓球》任 教学 度

	12		2		24
		1			
		2			
1		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 40 20
- 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	

# 《冲击》


## 一、 程的性 与目的

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

## 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.

- 1.
- 2. 1 10 1 10 59

五、程考核与分标准

- 1. 70
- 2. 60
- 3. 50

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

六、《拳击》任教学度

12 2 24

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



《 》


### 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%

1

2

3

1/3

2. 10%

3. 70%

30%

40%

### 六、教材与主 参考书

1. 2001.9

2. 1999

### 七、《排球》任 教学 度

12

2

24

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

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	






### 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 .  
Ta a ba , c , , c a , a c a ,  
ca a b a . I a a  
b , , , a c a ca 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 背 》


## 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 b c 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

1

2

1

2

3

4

1

2

3

4

5

### 三、教程实 环节的安插和基本 求

1



		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	