

目录

大学生的智慧篮球课程大纲	2
大学足球课程大纲	4
大学生排球运动与女排精神的归一课程大纲	7
隔网的智慧-乒羽两项课程大纲	12
引领世界的中国乒乓课程大纲	14
网球课程大纲	18
游泳课程大纲	20
一生的健康锻炼——时尚健身与体能锻炼课程大纲	23
奥运裁判带你鉴赏赛事课程大纲	25
光影律动校园健身操舞课程大纲	26
户外攀登技术与绳结实用教程课程大纲	28
太极功夫课程大纲	30
可修塑形体的运动魔方——体育舞蹈及瑜伽两项课程大纲	31
体质达标智慧课程课程大纲	36

大学生的智慧篮球课程大纲

课程基本信息：

课程名称	大学生的智慧篮球	英文名称	College Basketball
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	技术评定+实践考试
课程分制	百分制	考试时长	
平时成绩	100%	期末成绩	

课程简介：

(包括课程简介，课程概述，预备知识，学习要求)

简介是简短介绍，突出亮点和重点；

本课程将在课程中以视频，讲解，示范，图文，三维动画等形式，详细地向学习者展示篮球基本技术和基础战术的练习方法，并辅助大量的练习手段，帮助学习者更好的提高篮球技、战术水平，培养练习兴趣。通过强者间的对抗与拼斗，激励学习者树立顽强的意志、勇敢的作风、集体主义精神和克服困难、自强不息、为团队争取胜利的信念。使篮球运动成为学生终生受益的体育项目，通过发挥篮球运动的功能来达到育人目的。

概述是本门课程的开设目的、课程内容等方面介绍；

为了贯彻开足开齐体育课指导思想，结合我校特色，及课内课外一体化的要求，篮球慕课将着重以基本技术和基础战术的学习为主。

预备知识是学习课程前要具有哪里能力和知识；

具备一定的篮球技术及掌握基本的规则，身体健康，能进行有一定强度的身体素质练习及身体对抗。学习要求是课程学习中需要注意的事项。

1、循序渐进 2、从易到难 3、先个人练习然后分组比赛。

课程大纲：

第一章篮球运动简况

第一节 篮球运动概述

第二节 大学篮球运动的特点

第三节 我校运动健康超市的特点

第二章脚步移动技术

第一节 脚步移动技术分类与分析

第二节 脚步移动技术动作方法

第三节 脚步移动技术教学与练习

第三章传接球技术

第一节 传接球技术分类与分析

第二节 传接球技术动作方法

第三节 传接球技术教学与练习

第四章投篮技术

第一节 投篮技术分类与分析

第二节 投篮技术动作方法

第三节 投篮技术教学与练习

第五章运球技术

第一节 运球技术分类与分析

第二节 运球技术动作方法

第三节 运球技术教学与练习

第六章持球突破技术

第一节 持球突破技术分类与分析

第二节 持球突破技术动作方法

第三节 持球突破技术教学与练习

第七章抢篮板球技术

第一节 抢篮板球技术分类与分析

第二节 抢篮板球技术动作方法

第三节 抢篮板球技术教学与练习

第八章攻守战术基础配合

第一节 进攻战术基础配合

第二节 防守战术基础配合

第九章篮球规则

第十章篮球运动损伤及防治

第十一章 篮球运动专项身体素质

备注：

大学足球课程大纲

课程基本信息：

课程名称	大学足球	英文名称	University football
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	理论+实践
课程分制	百分制	考试时长	90 分钟
平时成绩	100%	期末成绩	100

课程简介：

中国国家主席习近平将世界杯称为“中国梦”的重要组成部分，表明了国家领导人对中国足球事业的高度重视。“足球梦”也是“中国梦”。当我国各项事业都在蓬勃发展的同时，国人渴望着中国足球能够真正的“冲出亚洲、走向世界”，在世界最大的足球舞台上展示出中国的强盛国力。而校园足球正是这一切的根基。当下国内的青少年足球培训体系已初步建立，而正确的足球文化理念、足球文化氛围还急需填充与拓展。本课程由足球运动起源与历史背景为切入，理解现代足球运动的基本技战术体系及足球规则，树立学生对足球运动的正确认知，从而帮助同学们建立自己的球队并积极参与足球运动，以此促进与丰富校园足球文化建设。

在本课程的学习过程中，同学们要注意结合实践，通过对课程知识点的充分理解，组建自己的球队、设计队徽、积极参与西南交通大学运动超市举办的校园足球赛事并不断丰富球队文化、提高技战术水平。为校园足球的发展共同努力。

课程大纲：

大三体育课上半期，体育⑤：

第一讲 中国古代足球运动

第二讲 现代足球运动起源

第三讲 足球运动特点

整体、对抗、多变、艰辛与易参与

第四讲 皇马与巴萨

球队组建、球员、球队文化、德比

第五讲 米兰

球队组建、球员、球队文化、德比

第六讲 队徽

队徽设计、球队文化

第七讲 脚内侧（脚弓）

正确触球部位、重心；易反错误示例

第八讲 脚背内侧

正确触球部位、助跑线路、重心；易反错误示例

第九讲 脚背外侧

正确触球部位、助跑线路、重心

第十讲 正脚背

正确触球部位、助跑线路、重心、随前动作
第十一讲 脚底踩拉球技术
身体重心控制、进攻方向与运球方向
第十二讲 胸部停球与大腿颠球
预判、正确触球部位、身体重心控制
第十三讲 头球
预判、正确触球部位、眼睛、身体重心控制
第十四讲 个人突破
节奏与速度、运球方向与整体进攻方向的突然变化
第十五讲 TIKI-TAKA
脚弓传球与接应三角、一次触球
第十六讲 防守反击
速度型球员、摆大巴、高位逼抢

大三体育课下半期 体育⑥:

第一讲 世界杯
第二讲 欧冠与五大联赛
第三讲 波斯曼法案
第四讲 五人制足球
特点、技战术基础
第五讲 比赛场地
第六讲 裁判员
队员、裁判员装备、其他裁判员
第七讲 赛前准备会
队员、运动员装备
第八讲 视频助理 (VR)
其他裁判员
第九讲 犯规与不正当行为 (一)
可判为直接任意球的犯规
第十讲 犯规与不正当行为 (二)
可判为直接任意球的犯规
第十一讲 犯规与不正当行为 (三)
可判为间接任意球的犯规
第十二讲 犯规与不正当行为 (四)
可警告的犯规
第十三讲 犯规与不正当行为 (六)
可罚令出场的犯规
第十四讲 越位 (一)
越位位置 犯规
第十五讲 越位 (二)
参与进攻 干扰
第十六讲 罚球点球

备注:

大学生排球运动与女排精神的归一课程大纲

课程基本信息：

课程名称	大学生排球运动与女排精神的归一	英文名称	
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	实践
课程分制	百分制	考试时长	2 学时
平时成绩		期末成绩	

课程简介：

把自上世纪八十年代以来不断丰富和传承的“女排精神”同校园大学生排球活动（运动）紧密结合起来，在培养大学生兴趣、掌握技能的层面，让精神力量和体育力量归一。即以“女排精神”在大学生中的感召作用和培养大学生排球运动兴趣及能力的归一为课程目标。

课程拟以线上学习、线下教授两种方式，慕课加体育实践教学为建构，对大学生分别从基础和提高两个层面进行设计。

在内容上深挖“女排精神”的历程和亮点；以国际排联技术、战术知识为教材蓝本，原文播放，中文讲授；内容体系由女排精神、技术、体能三大类构成，技术类均下设有基础及进阶技术讲解。

选课要求：

学习和掌握排球运动技能，培养排球运动兴趣。有无排球基础均可；有基础的同学鼓励组队选课。

在内容上深挖“女排精神”的历程和亮点；以国际排联技术、战术知识为教材蓝本，内容体系由女排精神、技术、体能三大类构成，技术类均下设有基础及进阶技术讲解。

教学周历：

第一学期：

第一讲

女排精神及赛事赏析（一）

第二讲

女排精神及赛事赏析（二）

第三讲

准备姿势与移动

第四讲

垫球基础（正面双手垫球）

第五讲

正面双手垫球教学步骤与方法

垫一般球（体侧垫球、背垫球）

第六讲

接发球技术（低姿垫球、挡球、跨步垫球）及一传个人战术

第七讲

接扣球技术（单手垫球、滚翻垫球、前扑垫球、鱼跃垫球）及接扣球防守的个人战术

第八讲

发球技术介绍，下手发球

第九讲

上手发球，介绍飘球、勾手发球、跳发球

第十讲

发球时易犯错误与纠正方法

发球战术的运用

第十一讲

传球技术讲解

第十二讲

传球技术的运用

第十三讲

传球技术的分类

第十四讲

传球技术的其他运用

第十五讲

扣球技术概论

两步助跑及挥臂动作

第十六讲

正面扣球

第二学期：

第一讲

女排精神及赛事赏析（三）

第二讲

女排精神及赛事赏析（四）

第三讲

单脚起跳扣球和双脚冲跳扣球技术；

扣球技术的变化

第四讲

快球及自我掩护扣球

第五讲

拦网技术在排球发展过程中的演变和在现代排球比赛中的作用

第六讲

拦网的基本动作和单人拦网的技术

第七讲

集体拦网的配合和拦网与防守反击的配合

第八讲

排球技战术的演变和场上站位的分类及优缺点

第九讲

个人战术的演变以及分类发展

第十讲

集体战术的演变以及在比赛中的表现

第十一讲

排球集体战术理论（防守）——接发球防守战术

第十二讲

接扣球防守战术

第十三讲

接拦回球、传、垫球防守战术

第十四讲

排球运动员体能训练概述

第十五讲

排球运动员身体素质训练的理论与练习方法（一）

第十六讲

排球运动员身体素质训练的理论与练习方法（二）

备注：

隔网的智慧-乒羽两项课程大纲

课程基本信息：

课程名称	隔网的智慧-乒羽两项	英文名称	The strategy of competition in badminton and table tennis
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性与参与性考核+实践考核	考试方式	开卷+运动实践
课程分制	百分制	考试时长	按规定时间
平时成绩	80%	期末成绩	20%

课程简介：

基于“backward design”倒序设计教学理念，通过对前期体育教学反馈，选取了学习和锻炼者关注度及普适度较高的乒乓球和羽毛球运动技战术模块作为课程教学的重点，通过隔网对抗中技战术实施的智慧入手，结合中国传统“孙子兵法”，以战术思想来引出技术动作学习，给与学习者更加有趣的学习体验，以及更加跨界的运动体验。

以线上学习为主，通过视频讲解示范及助学资料来帮助学生在技战术相结合的学习中提高自身的技术动作和比赛能力，能够与搭档配合中结识朋友，收获友谊。

预备知识

本学期以羽毛球教学为主，需要学习者具有一定的羽毛球运动基本知识。

学习要求及注意的事项

需要自备羽毛球拍，上课须穿运动服装和运动鞋

课程大纲：

羽毛球

第一讲 孙子兵法运用到球场上的实际意义；二攻一战术

第二讲 不可胜在己，可胜在敌；点杀技术

第三讲 高远球技术

第四讲 高远球在双打中的运用

第五讲 着重认知中路

第六讲 进攻战术中的先胜后战

第七讲 进攻落点；重杀技术及专项小力量辅助练习

第八讲 孙子兵法在球场上的有所为且有所不为

第九讲 封网中跳封、下压等技术

第十讲 封网挡网等技术

第十一讲 近网快吊技术

第十二讲 孙子兵法运动到球场上的无所不备则无所不寡

第十三讲 防守接下手技术

第十四讲 防守接下手技术；专项小力量辅助练习

第十五讲 防守时的多方以误

第十六讲 孙子兵法运动到球场上的致人而不致于人
乒乓球

第一讲 课程概述及乒乓球场上的运动智慧

第二讲 乒乓球基本技术

第三讲 发球抢攻战术的实施

第四讲 发球抢攻战术的单一技术之发球

第五讲 发球抢攻战术的单一技术之正手技术

第六讲 发球抢攻战术的单一技术之反手技术

第七讲 发防战术的实施

第八讲 接发球战术的实施

第九讲 接发球抢攻战术

第十讲 接发球抢攻战术的单一技术

第十一讲 接球后控制和防守战术的实施

第十二讲 接发接技战术的总结

第十三讲 相持阶段连续战术的实施

第十四讲 相持阶段战术的单一技术

第十五讲 相持阶段连续进攻的结合技术

第十六讲 相持阶段攻守转换及连续防守结合技术

第十七讲 乒乓球中的双打配合

第十八讲 课程总结

备注：

引领世界的中国乒乓课程大纲

课程基本信息：

课程名称	引领世界的中国乒乓	英文名称	Chinese Table Tennis Leading the World
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	随堂理论 + 裁判实践	考试方式	随堂考
课程分制	百分制	考试时长	40 分钟
平时成绩	30%	期末成绩	70%

课程简介：

《引领世界的中国乒乓》本课程打破传统大学体育教学中单纯在场地上进行的技术性教学特点，将理论教学与实践训练相结合；从而形成一种大学体育教学中不仅仅有高校教师授课，还有奥运冠军和国际裁判参与教学的全新模式。该课程内容内涵体系由乒乓球的历史与文化、乒乓球的兴盛之道、奥运冠军教你专业打法、国际裁判讲正确规则、常见损伤及处理方法、现代科学技术在乒乓球运动中的应用六大篇章组成并分解为 41 个知识模块构成；该课程旨在使学生全面、系统地掌握乒乓球运动的基本理论、基本技术、基本技能，提高学生基本技战术的运用能力和专项运动素质，并在此基础上培养学生终身锻炼的习惯和努力拼搏的精神。

课程大纲：

课程大纲

章标题	二级目录	时长	知识点呈现方式	讲课老师名称
1	宣传片	15 分钟	文字、影视资料、三维动漫	杜力平
2	绪论（杜）	15 分钟	文字、影视资料、PPT	杜力平
第一章：乒乓球的历史与文化	1、乒乓球运动的起源（杜）	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	2、乒乓球运动的发展	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	周绪栋
	3、乒乓球运动的重要赛事	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	4、乒乓球风云人物介绍国外代表	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	刘丹
	5、乒乓球风云人物介绍国内代表	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	刘丹

第二章 乒乓球的 兴盛之路	1、中国乒乓球兴 盛之路	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	常友江
	2、中国乒乓球重 大历史事件乒乓 外交及一带一路 的乒乓外交	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
第三章 国际裁 判教你 学规则	1、竞赛规则总 论，包含球拍的 介绍	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	2、规则对发球的 规定	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	3、轮换发球法	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	4、双打规则	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	5、规程总论及服 装的要求	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	6、规程纪律	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	7、裁判员的基本 手势	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	8、执裁流程	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
	9、执裁经典案例 分析	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	杜力平
第四章 奥运冠 军教你 打乒乓 球	1、握拍法、基本 站位与基本姿势	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	2、乒乓球运动的 基本步法	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	3、反手击球技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	4、横板快拨技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	5、乒乓球反手快 攻技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	6、乒乓球正手击 球技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿

	7、前冲拉弧圈球技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	8、反手拧拉技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	9、控球技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	10、正手发球技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	11、反手发球技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	12、接发球技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	13、结合技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	14、双打技术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	15、战术概括,发球抢攻战术、接发球抢攻战术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	16、对攻战术、拉攻战术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	17、搓攻战术、削攻结合战术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	18、乒乓球双打战术	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
	19、经典赛事赏析	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陈龙灿
第五章 科学技术在乒乓球运动中的应用	1、现代数学优化方法在乒乓球运动中的应用	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陶思宇
	2、大数据分析技术在乒乓球运动中的应用	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	陶思宇
第六章 乒乓球的科学	1、乒乓球运动常见的肘关节损伤及处理; 乒乓球	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	孙国兴

锻炼	运动常见的膝关节损伤及处理			
	2、乒乓球运动常见的腰背部损伤及处理	15 分钟	文字、影视资料、PPT、三维动漫	孙国兴

网球课程大纲

课程基本信息：

课程名称	网球	英文名称	
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	
课程分制	百分制	考试时长	
平时成绩	100%	期末成绩	

课程简介：

学习网球 6 大基本技术，了解网球单双打基本战术，网球运动的发展史、特点和现代网球的发展趋势；了解竞赛基本规则和裁判法，同时掌握网球专项素质锻炼方法

通过学习网球发展同学们的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，提高心血管系统、呼吸系统、肌肉及神经系统的工作能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的品质。同时掌握一门可以终身锻炼的体育项目

课程大纲：

课程教学目标：

1. 使学生掌握网球的基本技术、网球身体素质锻炼方法；
2. 培养终身体育锻炼的良好意识；

基本教学内容与学时安排

●第一学期

理论部分：概述、击球原理、力学知识（6 学时）

实践部分：基本技术（16 学时）

素质练习（10 学时）

●第二学期

理论部分：单双打基本战术（4 学时）

规则、礼仪（4 学时）

网球伤病预防（4 学时）

实践部分：基本技术（16 学时）

素质练习（4 学时）

教材及参考书

- 1、胡柏平等，《网球运动教程》，高等教育出版社 2017.8 ；
- 2、王树明，《运动技能学习与控制》 高等教育出版社 2018.3；
- 3 沈际洪 《大学体育》，四川大学出版社 2008.9
- 4 田麦久 《运动训练学》，高等教育出版社 2012.3；
- 5、《网球运动系统训练》>>,人民邮电出版社, 2018.8.

备注：

游泳课程大纲

课程基本信息：

课程名称	大学生水上生存能力的培养---游泳	英文名称	
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	实践
课程分制	百分制	考试时长	2 学时
平时成绩	100%	期末成绩	0

课程简介： 游泳是每一个大学生都应掌握的生存技能之一。本课程采用慕课加实践相结合的方法，实施分层教学和同伴教学相结合。主要学习蛙泳和仰泳技术，介绍自由泳和蝶泳技术，学习基本的水上救生技能，提高身体各部位的灵活性、协调性和身体素质；在运动中享受乐趣，增强体质，健全人格，垂炼意志，养成终身体育锻炼习惯。使学生通过学习至少掌握一种泳式，达到能游 50-200 米的距离。

选课要求： 必须是身体健康，未患有传染病、癫痫、皮肤病、中耳炎、心脏病、高血压、肾病等并且适宜下水的同学才可以选，会不会游泳的同学都可以选，游泳帽，游泳衣、裤必备，其它如游泳眼镜，浴巾，拖鞋等建议配备。

上课地点： 在游泳馆。

教学大纲

课程描述：

通过游泳的学习，使学生熟悉水性，了解游泳的基础理论知识；基本了解游泳运动力学原理，重点学习蛙泳和仰泳，介绍爬泳和蝶泳，了解水中救护基本方法。学会一种泳姿以上，感受游泳的乐趣，培养吃苦耐劳的品质，养成终身锻炼习惯。

教学周历：

第一讲

介绍该学期教学内容;熟悉水性;学习水中呼吸方法

第二讲

游泳项目的介绍与要求;熟悉水性;学习水中呼吸方法

第三讲

学习蛙泳腿部动作

第四讲

学习蹬腿与呼吸的配合

第五讲

蛙泳划臂与呼吸配合练习

第六讲

学习蛙泳分解的配合

第七讲

学习完整蛙泳配合和蛙泳转身技术

第八讲

复习完整蛙泳配合;学习仰泳打腿技术和仰卧水面要求

第九讲

仰泳划手技术动作

第十讲

仰泳完整配合技术

第十一讲

素质达标测试

第十二讲

介绍自由泳打腿加呼吸

第十三讲

介绍自由泳划手技术和完整配合

第十四讲

介绍蝶泳技术

第十五讲

了解水上救护知识及学习基本方法

第十六讲

素质达标测试

备注：

一生的健康锻炼——时尚健身与体能锻炼课程大纲

课程基本信息：

课程名称	一生的健康锻炼——时尚健身与体能锻炼	英文名称	Life-long Health Exercise Fashion Fitness and Physical Exercise
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	MOOC 学习+考勤+体质健康测试
课程分制	百分制	考试时长	
平时成绩	100%	期末成绩	

课程简介：

(包括课程简介, 课程概述, 预备知识, 学习要求)

《一生的健康锻炼》是一门有关以正确方法运动的课程, 切实地让你在身体和情感上渐渐的恢复健康, 并能让你一生都可以愉快地进行健康锻炼。它阐述了如何循序渐进、日复一日地调节身体, 直到你身上多余的体重在不知不觉中消失。这门课程也指导你改变思维方式——不仅帮助你如何进行最好地强身健体、培养自信和做出明智健康的选择, 更有助于你真正地摆脱自己固守的思维方式。

本课程的首要要通过慕课在网络上学习基础知识, 然后在课堂中进行实践锻炼。上课地点主要在校内健身房进行, 课程内容涉及如何进行热身与伸展-柔韧性运动, 跑步机锻炼, 动感单车锻炼、快走、器械健身及徒手健身、有氧减脂、高强度间歇训练等项目。

课程内容规划是根据个人情况建立不同训练计划, 班内分为低基础及中等基础分别进行练习, 根据个人的自身身体机能状态建立适合的锻炼计划, 然后根据进度进行科学锻炼。

整个课程贯穿一个学期, 要求同学们在全部课程中需要穿合适的运动装备进行锻炼, 比如运动鞋、运动服及健身手套等。进行锻炼过程中将安全放在第一位, 熟悉健身器械的使用方法, 做到课前热身, 课后拉伸, 避免运动过程中伤害事故的发生。

课程英文简介：(可不填)

Lifelong Health Exercise is a course about exercising in the right way. It can help you recover physically and emotionally gradually, and make you enjoy healthy exercise all your life. It explains how to regulate your body step by step, day by day, until the excess weight on your body disappears unconsciously. This course also teaches you how to change your way of thinking --- not only how to best build your body, develop self-confidence and make wise and healthy choices, but also how to really get rid of your stubborn way of thinking.

This course needs to learn the basic knowledge on the Internet through MOOC, and then practice in the gym.. The main venue of the course is in the school gym. The course covers warm-up and stretching-flexibility exercise, treadmill exercise, dynamic bicycle exercise, fast walking, equipment fitness and bare-handed fitness, aerobic fat reduction, high-intensity intermittent training and other items.

This Course content planning is to establish different training plans according to individual conditions. The classes are divided into low-level and middle-level training plans. According to the individual's own physical function, appropriate training plans are established, and then scientific training is carried out according to the progress.

The whole course lasts for one semester, requiring students to wear appropriate sports equipment for exercise in the whole course, such as sports shoes, sports clothes and fitness gloves. In the process of exercising, safety should be put in the first place. Familiar with the use of fitness equipment, warm up before

class, stretch after class, and avoid injury accidents in the process of exercise.

课程大纲:

针对低基础的同学, 课程健康锻炼计划共分四个阶段, 每个阶段时间大约为 4 周, 每个阶段都要求你特别的投入, 并在身体和情感上做好准备, 这样才能顺利地进行计划的下一阶段及目标。

- 第一阶段 (第 1 到 4 周): 身体、心理上的准备阶段。

通过每天步行 30 分钟, 或者快走的方式, 建立基础身体机能恢复。

- 第二阶段 (第 5 到 8 周): 在第一阶段运动量的基础上, 增加 7~10 分钟的力量练习, 锻炼基础肌肉。

- 第三阶段 (第 9 到 12 周): 在第一和第二阶段的基础上, 增加 8~10 分钟的力量练习, 锻炼非基础肌肉。

- 第四阶段 (第 13 到 16 周): 在前三个阶段的基础上, 再增加 21 分钟的耐力训练 (或者称之为有氧健身运动)。

课程英文大纲: (可不填)

For low-level students, the curriculum health exercise program is divided into four stages, each stage lasts about four weeks, each stage requires special investment and physical and emotional preparation, so as to smoothly carry out the next stage and objectives of the plan.

The first stage (1st to 4th weeks): physical and psychological preparation stage.

By walking for 30 minutes a day, or by brisk walking, basic physical function can be restored.

The second stage (5th to 8th weeks): On the basis of the first stage of exercise, add 7-10 minutes of strength exercises to exercise the basic muscles.

Stage 3 (9-12 weeks): On the basis of the first and second stages, add 8-10 minutes of strength exercises to exercise non-basic muscles.

Stage 4 (13-16 weeks): On the basis of the first three stages, add 21 minutes of endurance training (or aerobic exercise).

备注:

选课学生要求

进行此课程的同学需要全面检查你目前的身体健康。在开始实施这个计划之前, 强烈建议你仔细考虑是否应该向医生咨询, 如果你有下列情况, 那么请你一定要咨询医生并告知上课的任课老师:

- 医嘱不要进行体育运动。

- 不做任何运动时, 你有胸部疼痛, 或者乏力或者气短的现象。

- 在进行基本的步行时, 步伐不稳健, 非常容易失去平衡, 或者很容易眩晕。

- 在药物治疗期间, 尤其是当你正在治疗血压方面疾病时 (有些药物会影响平衡感或者运动时的心率, 这些会影响健康锻炼)。

奥运裁判带你鉴赏赛事课程大纲

课程基本信息：

课程名称	奥运裁判带你鉴赏赛事	英文名称	Olympic referees bring you to appreciate the competition
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	考评为主
课程分制	百分制	考试时长	待定
平时成绩	100%	期末成绩	100%

课程简介：

(包括课程简介, 课程概述, 预备知识, 学习要求)

课程简介：

本课程由奥运裁判带同学们以新的视角去鉴赏赛事, 体验体育之美, 感悟体育精神, 欣赏传统体育文化, 进而提升自己的身体、心理和思想素质。

课程概述：

本课程以典型的重大赛事为脚本, 学习如何从这些赛事中鉴赏不同的体育之美、令人振奋的体育精神和中华民族的传统文化。通过鉴赏这些体育赛事, 进一步让同学从体育中亲身体验和感悟体育的内在价值, 真正达到增强体质、健全人格、塑造良好的思想品德以及享受乐趣的目的。

预备知识：

本课程不需要做前期的准备, 需要的是你的热情参与, 男女皆宜!

注意的事项：

1. 着便于运动的服装;
2. 按时行课是获得好成绩的主要方式。

课程大纲：

1. **教学任务：**学会鉴赏赛事, 得到体育美的体验以及学习赛事中的体育精神和传统文化;
2. **教学内容：**鉴赏典型赛事的体育之美、体育精神和传统文化;
3. **教学目的：**通过鉴赏赛事, 让学生体验体育之美, 感悟体育精神, 进而影响和感染学生的身体、心理和思想。
4. **教学方法与组织：**以课堂形式面授, 同时加网络慕课视频学习, 课堂实践练习 80 分钟;
5. **成绩考核：**慕课随堂考核 30%+体质达标考核 20%+体育健康超市出勤 50%, 学期末统一组织年度学生体质测试;
6. **上课时间和地点：**
每周一、二、三、五(周四除外)下午第 8-9 节, 犀浦校区体育馆和南区运动场。

光影律动校园健身操舞课程大纲

课程基本信息：

课程名称	光影律动校园健身操舞	英文名称	Light and Shadow Rhythmic Aerobic Dance in Campus
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	考查
课程分制	百分制	考试时长	
平时成绩	100%	期末成绩	

课程简介：

本课程利用多媒体智能光影的情景化系统作为教学手段，将健身操的操化动作与舞蹈艺术化有机结合进行健身操舞的在线教学课程。

通过本课程的学习，使同学们了解校园健身操舞的基本常识；掌握多套不同风格的徒手和轻器械的校园健身操舞，在提升身体素质的同时提高审美意识；了解校园健身操舞的规则与规程，了解校园健身操舞的造型创编与队形设计；了解体育运动规律及运动损伤的预防，掌握科学健身常识。

通过光影律动校园健身操舞课程教学，促进学生在校园健身操舞方面的“能学习、能自练、能创编、能表演、能欣赏”的“五能”能力提升，培养学生对校园健身操舞的热爱和投入，提升终身体育意识。

课程大纲：

序号	教学内容	学生学习预期成果	学时
1	第一章 校园健身操舞的认知与意识培养 第一节 校园健身操舞的认知 第二节 校园健身操舞美育意识培养	理解校园健身操舞概念；了解校园健身操舞运动形式；了解校园健身操舞的健身与健心功能；理解校园健身操舞的美身价值和育心价值	1
2	第二章 校园健身操舞的运动技术与实践智慧 第一节 校园健身操舞的形态训练	了解优美的姿态；掌握节奏与气息的练习	2
3	第二章 校园健身操舞的运动技术与实践智慧 第二节 校园健身操舞实操技能类成套动作 1、校园徒手健身操舞 2、校园轻器械健身操	1、校园徒手健身操舞 学习校园有氧健身操；校园街舞（1.New Jazz 2.鬼步舞）校园拉丁操舞；校园集体舞；由基本姿态、基本动作到成套组合，能够掌握动作要领并跟随音乐熟练完成成套动作。 2、校园轻器械健身操 学习校园健身带操；校园健身球操；由基本动作到成套组合，能够掌握动作要领并熟练完成器械与音乐、动作的协调配合，完成成套动作。	17

4	第二章 校园健身操舞的运动技术与实践智慧 第三节 校园健身操舞素质类 1、校园健身操舞技术技巧类素质 2、校园健身操舞专项基本素质	1、校园健身操舞技术技巧类素质 提高学生柔韧与平衡、跳跃、旋转与控制能力,了解校园健身操舞的配合与托举动作及相关知识点。 2、校园健身操舞专项基本素质 通过校园力量类健身操、校园耐力类健身操、校园速度类健身操、校园柔韧类健身操的学习,提高学生上肢下肢的力度与强度训练、心肺有氧能力、快速发力节奏等方面的能力。	6
5	第二章 校园健身操舞的运动技术与实践智慧 第四节 校园健身操舞展示与表演——创新意识培养	通过学习校园健身操舞规则与规程、校园健身操舞的造型创编与队形设计,让学生们在能学习、能自练的基础上学会能创编、能表演、能欣赏,全方位的对学生的能力提升。	2
6	第三章 校园健身操舞常见损伤与预防	通过校园健身操舞常见损伤与预防的学习,让学生们能够学会在校园健身操舞准备活动中韧带肌肉与拉伤的预防及处理,学会合理安排校园健身操舞练习中运动负荷,掌握校园健身操舞练习中如何加强易伤部位练习、校园健身操舞运动后的放松与拉伸,了解医务监督,使学生们更能科学安全有效的锻炼,提升终身体育意识。	2
7	作业,根据教学进度,按教师课堂布置的课外练习内容一周三次自练。	通过相应各章节的作业,促进学生能够对校园健身操舞各类知识点,动作结构、动作要领、理论知识、安全意识、合理护救、预防挫伤等问题更加了解,对知识点的掌握,真正提高学生的“五能”的培养。	2

备注:

选课及课堂要求:健身操舞有一定的运动量,要求选课学生身体健康,无心脏病等疾病,有坚强意志。上课期间身着运动服装、运动鞋。

户外攀登技术与绳结实用教程课程大纲

课程基本信息：

课程名称	户外攀登技术与绳结实用教程	英文名称	
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	
课程分制	百分制	考试时长	90 分钟
平时成绩	50%	期末成绩	50%

课程简介：

(包括课程简介, 课程概述, 预备知识, 学习要求)

本课程中关于攀登技术是攀岩运动和高山探险中应用的技术。绳结也是在攀登运动中应用到的各种绳结, 具有较大的实用意义。学习本课程重点在于学以致用, 经常复习。因为应用到的场景多为高海拔地区, 以及具有一定高度的地方, 对安全的要求会比较高。虽然对学员的知识储备没有明确的要求, 但需要学员要具有高度的责任心, 高度的安全意识, 以及较强的心理综合素质。

概述是本门课程的开设目的、课程内容等方面介绍;

户外攀登技术与绳结实用教程这门课程的开设是源于西南交通大学学生对户外登山的热爱, 尤其是在四川省这样多高山高原等地理资源的地方, 基于此, 本课程旨在为广大户外运动爱好者, 尤其是当今大学生户外群体的提供支持, 本课程是结合中国登山协会、和四川登山协会培训部的学习资料, 在四川登山协会培训部指导下完成, 课程内容对高山资源的了解, 户外基本生活知识, 基本攀登技术, SRT 技术, 以及保护站的建立与拆除等做了具体讲授, 属于非常实用的户外操作知识。

预备知识是学习课程前要具有哪里能力和知识;

对于学习本门课程, 不需要具体专业知识, 但是需要大家怀着一个对户外的敬畏之心, 对别人的责任之心, 对自己的负责之心, 以及在学以致用的时候大胆假设、小心求证之心。

学习要求是课程学习中需要注意的事项。

关于本课程的学习要求, 需要请大家注意, 课程中的所有操作均为一次成型, 需要大家严格按照课程要求做, 因为关乎每个操作者的生命安全, 在模拟练习时一定要练习熟练, 永远坚持备份原则。不能有眼高手低等习惯, 书到用时方恨少, 大家要养成细心观摩、虚心学习和严肃认真的好习惯。

课程大纲：

第 1 周	户外攀登技术与绳结实用教程介绍
第 2 周	户外营地的建设与活动原则
第 3 周	第二节, 户外如何穿衣
第 4 周	第三节, 如何选择与使用背包
第 5 周	第四节攀登运动介绍与相关装备使用
第 6 周	第四节攀登运动介绍与相关装备使用 2

第 7 周	第五节, 1.攀登运动的保护
第 8 周	第五节, 2.五步保护法
第 9 周	第五节, 3.先锋攀登及保护方法
第 10 周	第六节 攀登技术的基本技术 1 (单点技术和多点技术)
第 11 周	第六节攀登技术的基本技术 2 (两点技术)
第 12 周	第七节, 攀登运动的绳结技术 1
第 13 周	第七节, 攀登运动的绳结技术 2
第 14 周	第八节下降技术
第 15 周	第九节, 上升技术
第 16 周	第十节保护站的设置建站
第 17 周	第十一节高山生理以及常见病的预防和治疗

备注:

太极功夫课程大纲

课程基本信息：

课程名称	太极功夫	英文名称	Taichi kungfu
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	考评为主
课程分制	百分制	考试时长	待定
平时成绩	100%	期末成绩	100%

课程简介：

(包括课程简介, 课程概述, 预备知识, 学习要求)

课程简介：

太极功夫是在学习一定太极动作的同时习练其动作的攻防用法, 掌握一定的技击能力和防身术, 增勇、健身、强智!

课程概述：

学习内容以二十四太极拳动作学习为主, 辅以动作的攻防用法, 同时系统的传授太极健身、技击原理和知识, 因人而异, 因个性而定, 因兴趣而决, 不做统一考评要求, 以享受乐趣, 增强体质, 健全人格为目的, 希望塑成良好的体育习惯。

预备知识：

本课程不需要做前期的准备, 需要的是你的热情参与, 男女皆宜!

注意的事项：

1. 着便于运动的服装;
2. 按时行课是获得好成绩的主要方式。

课程大纲：

7. **教学任务：**学完二十四式太极拳动作, 或掌握动作的攻防用法;
8. **教学内容：**二十四太极拳、动作用法、太极拳原理;
9. **教学目的：**享受乐趣、增勇、健身、强智
10. **教学方法与组织：**以课堂形式面授, 同时加网络慕课视频学习, 课堂实践练习 80 分钟;
11. **成绩考核：**慕课学习 30%+素质达标 50%+出勤 20%, 学期末统一组织年度学生体质测试;
12. **上课时间和地点：**
每周一、二、三、五(周四除外)下午第 8-9 节, 犀浦校区南区田径场;
每周一、二下午第 8-9 节, 九里校区

可修塑形体的运动魔方——体育舞蹈及瑜伽两项课程大纲

课程基本信息：

课程名称	可修塑形体的运动魔方——体育舞蹈及瑜伽两项	英文名称	Sports Rubik's cube that can be used to shape a boby
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	线下考试
课程分制	百分制	考试时长	总时长 90 分钟
平时成绩	100%	期末成绩	100%

课程简介：

关于课程：可修塑形体的运动魔方是以体育舞蹈和瑜伽两项现今最为流行的锻炼方式为运动载体，课程由浅入深，从最基础形体姿态、手脚基本手位开始逐渐提高动作难度。课程的合理化设计及创新型让课程的趣味性、创新性是亮点之一。在自主学习完基础动作元素后学员可以根据这些已经学习到的基本动作进行自由组合，创编出自己喜欢的成套组合。本课程打破了传统的简单教授形式，注重自主性的锻炼，既开发了增加了脑力的能耗也刺激了肌肉的锻炼，由内到外的塑造更完美的气质！

课程概述：

运动魔方开设的目的是为了让所有的普通人甚至是运动、舞蹈零基础的人能够学习这一类的锻炼知识，提高自己的外表美感度，增强自信心，丰富自己的业余文化生活、增强自己的综合竞争力。MOOC 第一期一共 32 讲课，体育舞蹈及瑜伽各占 50%，一次性学员可以掌握两项流行运动方式，学习效率增加了一倍，在基础课程中有 2-3 次课详细介绍了所有运动难美型项目需要掌握的基础形体姿态，以保证身体体态的正确性，提高肌肉能力，以备之后动作的使用。学员可以从课程的合理化设计中感受到课程的合理性，增强课程的体验度。再将已经通过自主学习后的技术动作在线下时间中进行和老师的互动、研讨、调整。最后，就是进行考试及检验。我们对于课程的考试要求很简单：尽力做好！

预备知识：在课程开始之前希望学生们能够做好体育锻炼的身心准备，预备的知识结构不需要太严密，只需要清楚地知道自己是因为兴趣和好奇心的驱使想要学习就可以了，必备的知识都在课程里。

学习要求：在学习的过程中需要尽量完成每节课的运动动作计划，按时按量。当然模仿的程度越高越好。

简介是简短介绍，突出亮点和重点；

概述是本门课程的开设目的、课程内容等方面介绍；

预备知识是学习课程前要具有哪里能力和知识；

学习要求是课程学习中需要注意的事项。

课程大纲：

可修塑形体的运动魔方分为基础形体、拉丁舞、瑜伽三个部分：

一、基础形体及体育舞蹈部分：

第一讲 基础理论的介绍。主要介绍运动魔方概念的提出，清晰形体修塑的概念，输入科学的减脂塑形的概念。减脂塑形并不是哪一项运动或是单一结食就能够实现完美体型的。之所以提出组合型、混合型的新型锻炼方式目的就是为了解决大家保养形体、优化外形的目的。

第二讲 基础站姿站姿训练方法与手段：

1、靠墙站力。自然的人体骨骼是有曲线的，但在舞蹈形体训练中我们有更高的要求，所以初学者可以尝试靠墙站立利用辅助工具帮助自己完成正确的练习。（示范）

2、中间站立练习。在靠墙站立后练习者可以尝试靠自身的身体记忆去实现正确的舞蹈站立姿态。值得注意的是初学者需要持续拔高脊柱，将自己的身体尽可能的拉长，以增加肌肉和骨骼的延展性，使自己看起来更加高挑修长。站立时的身体各部位肌肉应该如何做呢？请看示范

3、头部、肩、核心、膝盖、脚。

第三讲 基础手位

一位手 手自然下垂、胳膊肘和手腕处稍微圆润一些，有一定的弧度，手臂与手成圆弧形，放在身体的前面，手的中指相对，并留有一圈的距离。

二位手 手保持椭圆形，抬到横膈膜的高度。（上半身的中部，腰以上，胸以下的位置）但在动作过程中，要注意保持胳膊肘和手指这两个点的稳定性。

三位手 在二位手的基础上继续向上抬，放在额头的前上方，而不是头顶的位置，不要过分的向后摆，三位手就像是把头放在椭圆形的框子里。

四位手 左手保持在三位手的位置，右手切回到二位，组成四位手，从四位手开始就已经形成舞姿了。

五位手 左手不动，右手保持弯度成椭圆形，从手指尖开始慢慢向旁打开。在打开过程中胳膊肘和手指两个支撑点要保持在一个水平面上，在打开的同时可以头随手走，也就是目光跟着手移动。更要注意的是首要放在身体的前面一点，不要过分向后打开，起到一个延续双肩线条的作用。

六位手 右手不动，左手从三位切回到二位，组成六位，形成舞姿。

七位手 右手不动，左手打开到旁边，双手相同的放在身体的两边。

第四讲 基础站位

一位脚：基本站姿站好，双脚脚跟并拢，脚尖呈一字形打开，并与肩平行

二位脚：在一位脚的基础上，双脚直线向两旁打开，两脚之间相距一只脚的距离，重心在两脚中间。

三位脚：在二位脚的基础上，一只脚的后跟与另一只脚的心靠拢，保持外开的状态，略像古典舞的丁字步。

四位脚：以一只脚为定点，站好一位脚的姿态，两脚前后打开，前脚的后跟与后脚的脚尖相对，两脚形成“二字”的平行状，两只脚的前后距离大约为一只脚掌竖着的距离。

五位脚：在四位脚的基础上，以后脚为定点，前脚向后脚靠拢并收紧，重心在两腿的中间。

第五讲 漂亮的拉丁脚位可以帮助你更好的完成舞姿还可以塑腿型

1、一位站立：双脚呈小八字站位，双脚脚后跟相靠，双腿并拢夹紧，双腿之间不留缝隙。保持身体特别是核心区域的肌肉都要收紧。

2、二位站立：双脚呈二位打开，与肩同宽。双脚脚尖呈小八字外开，脚尖打开角度不宜过大但也最好不要正面朝前。

3、三位站立：三位脚站立分为主力腿和动力腿，动力腿膝盖弯曲并保持脚后跟向主力脚靠拢，只打开脚尖不能并拢全脚

4、四位脚站立：同上

5、五位脚：左脚为主力脚，右脚为动力脚，双脚呈前后站立。双脚脚尖保持外开，如何检查自己的动作是否正确呢？可以将你的右脚放回到主力脚靠齐并拢看看脚尖是否是呈一位站立，脚尖外开脚跟相靠的。

6、六位脚：交换右脚为主力腿，左脚在后，双脚脚尖依然要保持外开，可以还原一位脚的姿态。

第六讲 手部舞姿及手型

1、一位站立：双脚呈小八字站位，双脚脚后跟相靠，双腿并拢夹紧，双腿之间不留缝隙。保持身体特别是核心区域的肌肉都要收紧。

2、二位站立：双脚呈二位打开，与肩同宽。双脚脚尖呈小八字外开，脚尖打开角度不宜过大但也最好不要正面朝前。

3、三位站立：三位脚站立分为主力腿和动力腿，动力腿膝盖弯曲并保持脚后跟向主力脚靠拢，只打开脚尖不能并拢全脚

4、四位脚站立：同上

5、五位脚：左脚为主力脚，右脚为动力脚，双脚呈前后站立。双脚脚尖保持外开，如何检查自己的动作是否正确呢？可以将你的右脚放回到主力脚靠齐并拢看看脚尖是否是呈一位站立，脚尖外开脚跟相靠的。

6、六位脚：交换右脚为主力腿，左脚在后，双脚脚尖依然要保持外开，可以还原一位脚的姿态。

第七讲 腰臀部动律

四种类型的臀部动作：1、Settling 沉胯，先将身体的重心放在单脚上，然后开始沉胯、起身。

2、Lateral 横向的胯部动作。臀部小幅度的朝左或右侧转动。

3、Rotational 转胯动作 臀部以脊柱为轴心进行转动，当我们变换重心时转动臀部，当我们转动臀部时也转换重心。

4、Twisting 扭胯动作 并脚位置准备，扭转、扭转、扭转。

第八讲 音乐节奏下的所有动律

双脚开立与肩同宽、双脚脚尖成呈小八字站位，将身体的重心先移动到左脚，再交换转移至右脚。在转化重心时要注意双脚是全脚掌着地，建议初学者最好在转移重心尽量少的抬起脚后跟，并且在转移完毕重心时脚掌要感受对抗地板的压力。

第九讲 双人引带

三种不同的带舞方式：

1、首先为你展示第一种带舞方式， Visual Lead 视觉引导

在带舞时我们需要用眼睛以及身体中的活力来引导女士，预备、开始，我们可以看到肢体显示出来预备时的身体张力，男士的眼神要与女士对视，男士引导女士跳舞，女士要用优美的舞步来回应，用头部、手臂和身体但不要触碰到女士，告诉她什么时候出步和并脚，男士和女士在使用视觉引导时，都需要完全的察觉度来引导和跟随，这也是最具难度的带舞方式。因为不论男士还是女士都必须高度察觉对方引导。

2、我们的第二种带舞方式是 Physical Lead 身体引导。在这个方式中我们真正运用到身体来引导女士做后退和前进的动作，带她转身用身体引导，再带她旋转男士用手臂推动她后退、并脚，触碰她来完成动作。

3、我们的最后一种带舞方式叫 Shaping Lead 形式引导，在这种带舞方式中，我们运用到身体的上半部，来形象地引导她做动作，我们可以看到男士的身体摇摆到左边，再摇摆到右边，这些形象动作都在告诉女士要做什么舞步来回应男士的形式引导。

第十讲 身体姿势与握持

第一种：闭式姿势 Closed Position 首位保留双方间的空隙并用一般的握持延展闭式姿势。男士的右臂下滑至于女士左臂的下方位置，这就是延展闭式姿势；男士左手和女士右手相握持；男士的右手和女士的左手相握持；无握持。

第二种：接触姿势 Contact Position 这个动作是双方在盆骨的位置相接触，而右臂则降低优雅地斜放在女士后背上

第三种：开放姿势 Open Position 相隔大概两人臂膀的距离面向对方，右手与女士的右手握持，这二个动作也叫握手式握持；无握持；左手与女士的右手握持，同时右手与女士的左手握持，这个动作也叫双方两手握持姿势。

第四种：扇形位 Fan Position 女士相对男士 90 度角站立，这是拉丁舞中非常典型的姿势，如果两人站的位置不对，大部分情况下这个动作都不能正确，做不到位。正如我们看到的，女士臀部与男士的臀部呈 90 度开角，形成了这个漂亮的扇形位

第四种：侧行姿势 Promenade Position 女士在男士的左侧，对彼此相对同时稍微展开，形成了一个小型 V 字的姿势。

第五种：开式侧行 Open Promenade Position 开式侧行姿势也是一样的站法，但没有握持。

第六种：闭式握持的相对侧行姿势 CPP in Closed Hold 我们转换重心，握持呈倒转的 V 字型。

第七种：开式向侧行姿势 Open CPP 双方无握持

第八种：右侧姿势 Right Side Position 女士站在男士的右侧，两人面向同一个方向。

第九种：左侧姿势 Left Side Position 左侧姿势，女士站在男士的左侧。

第十种：右影姿势 Right Shadow Position 女士站在男士的前方，右影姿势的第一种握持方式是右手放在女士右肩胛骨的下方，左手与女士的左手相握持；右影姿势的第二种握持方式是男士的右臂在女士背后，右手与女士的左手相握持，同时左手与女士的右手握持，这是右影姿势的第二种握持；而右影姿势的最后一种握持方式是男士右手放在女士右肩胛骨的下方，左手与女士的右手握持，置于女士的前方，低于胸部位置，而女士的左臂交叉身体垂放，呈现一个漂亮的弧形。

第十一种：串联姿势 Tandem Position 是我们要讲的最后一种姿势，女士径直站在男士前方，现在就为大家展示几个串联姿势的舞步：交换重心后示范给大家看该在什么时候运用漂亮的串联姿势来完成工作。

第十一讲 原地律动

第十二讲 原地步

第十三讲 Cucarachas

第十四讲 伦巴 Walk

第十五讲 十字步（变换方位的原地步）

第十六讲 伦巴舞双人基本套路组合

二、瑜伽部分

第一讲 瑜伽介绍

第二讲 瑜伽坐姿

第三讲 瑜伽站姿

第四讲 瑜伽呼吸法

第五讲 头颈功（理论）

第六讲 头颈功（实践）

第七讲 猫式及变式

第八讲 蝗虫及变式

第九讲 上犬与下犬

第十讲 哈他拜太阳式

第十一讲 阿斯汤伽拜太阳 A 式

第十二讲 阿斯汤伽拜太阳 B 式

第十三讲 战士系列

第十四讲 开髋练习

第十五讲 力量练习

第十六讲 倒立

备注：在练习过程中需要练习者按照课程的大纲顺序来进行循序渐进的练习。在体育舞蹈部分的双人练习开始是需要找到一个搭档来进行练习，当然最好是选择异性来配合自己来完成。每个部分需要尽量做到动作的准确。

体质达标智慧课程课程大纲

课程基本信息：

课程名称	体质达标智慧课程	英文名称	Intelligence Course of Physical Fitness Achievement
课程学分	0.5	开课学院	体育部
总学时	32.0	周学时	2.0
考试类型	过程性考试	考试方式	理论+实践
课程分制	百分制	考试时长	90 分钟
平时成绩	100%	期末成绩	100

课程简介：

本课程针对体质测试总体不达标、测试单项不达标、测试低分三类大学生，旨在提高大学生体质健康水平。

本课程围绕大学生身体形态、身体机能、身体素质，从基础和提高两个层次，构建健身知识体系、锻炼方法体系以及社会适应能力拓展为一体的特色课程体系；

本课程在教学设计上把课程内容体系按知识模块分解，编制相应的在线课程脚本，打造线上学习、线下实践特色。努力实现大学生从被动锻炼到主动参与的转变，达到自主锻炼、终身体育的目的。

课程大纲：

大三体育课上半期，体育⑤：

第一讲 国家大学生体质健康锻炼标准

第二讲 体质健康测试不达标原因分析

第三讲 身体素质

第四讲 形态指标

第五讲 如何保持合理体型

第六讲 机能指标

第七讲 如何增加肺活量

第八讲 坐位体前屈

第九讲 如何提高柔韧性

第十讲 营养与健康

第十一讲 体重管理

第十二讲 有氧运动处方

第十三讲 科学健身计划

第十四讲 素质测评

第十五讲 素质测评

第十六讲 素质测评

大三体育课下半期 体育⑥：

第十七讲 引体向上

第十八讲 上肢力量练习内容及方法

- 第十九讲 仰卧起坐
- 第二十讲 腰腹肌练习内容及方法
- 第二十一讲 50 米跑
- 第二十二讲 短跑技术
- 第二十三讲 50 米达标训练
- 第二十四讲 800 米{1000 米}跑
- 第二十五讲 中长跑技术
- 第二十六讲 中长跑达标训练
- 第二十七讲 立定跳远动作要领
- 第二十八讲 下肢力量练习方法
- 第二十九讲 立定跳远达标训练
- 第三十讲 素质测评
- 第三十一讲 素质测评
- 第三十二讲 素质测评

备注：