**《棒垒球选项课》**

课 程 标 准

二级学院（部）：体育部

执笔人：薛爱华

审核人：薛爱华

制定时间：2017、7

修订时间：2017、11

.

常州工程职业技术学院教务处制

二○一七年二月

**《棒垒球选项课》课程标准**

1. **课程信息**

表1课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 棒垒球选项课 | 开课院部 | 体育部 |
| 课程代码 | 02010003、02010004、02010005 | 考核性质 | 考查 |
| 前导课程 | 《体育与健康（一）》 |
| 后续课程 | 《体质健康测试课程》 |
| 总学时 | 96 | 课程类型 | 理论课 | 是□ |
| 实践课 | 是□ |
| 理论+实践 | 是□ |
| 理实一体化 | 是√ |
| 适用专业 | 全院各专业 |

表2课程标准开发团队名单1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **工作单位** | **职称/职务** |
| 1 | 薛爱华 | 常州工程职业技术学院 | 副教授 |
| 2 | 张天峰 | 南京工业大学 | 教授 |
| 3 | 王利 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |
| 4 | 刘会平 | 常州工程职业技术学院 | 博士 |
| 5 | 张丽霞 | 常州市体育运动学校 | 高级教练 |

**二、课程性质**

**1.课程类型**

通过本课程的教学，学生能学会体育运动的基本理论和健康常识，能学习一定的运动技能和锻炼方法，增强体质、健美体魄、提高体育综合素质与基本运动技能、促进身心和谐发展，形成良好的体育锻炼习惯和终身体育意识，逐步提高学生职业身心素质和人文素养，促进学生的可持续发展。

**2.课程功能定位**

表3课程功能定位分析

|  |  |
| --- | --- |
| 对接的工作岗位 | 对接培养的职业岗位能力 |
| 化工、制药、机电、建工、会计、营销、装饰设计、计算机、自动化类等专业 | 1.根据所学专业的要求，具备就业岗位所需的基本身体素质。 |
| 2.具备良好的身体素质，能制定自己参加体育锻炼的运动处方。 |
| 3.具备顽强拼搏、吃苦耐劳的品质以及团队协作的精神。 |
| 4.具备良好的沟通交流和自我学习的能力。 |

**三、课程目标与内容**

**（一）课程总目标**

《棒垒球选项课》是对全院各专业三年制高职学生一、二年级第二、三、四学期设置的一门公共必修课。通过本课程的教学，学生能学习一定的棒垒球基本技术、基本战术；学会组织基层棒垒球竞赛；通过棒垒球裁判法的学习，能执法一些基层棒垒球比赛；通过棒垒球课的教学，使学生能学习一定的棒垒球运动技能以及体育健康与运动保健理论知识，并为学生毕业后的工作与学习打下良好的运动基础。本课程对于提高学生的综合身体素质，培养学生顽强拼搏、吃苦耐劳的精神具有十分重要的意义。本课程开设三学期，每学期教学时数为32学时，2学分。

**（二）课程学生学习达标标准**

1、知识标准：

（1）学习棒垒球运动的基础理论和相关知识，说出现代棒垒球运动的规律和发展趋势。

（2）学习一些棒垒球基本技术的动作要领和练习方法，并能在实战过程中合理的进行运用。

（3）学习一些棒垒球基本战术的种类和练习方法，并能在比赛过程中合理的进行运用。

（4）通过对棒垒球裁判法的学习，能根据基层比赛的具体要求，完成临场执法的裁判工作。

（5）通过对棒垒球比赛组织方法的学习，能根据基层比赛的具体要求，划好适合比赛的场地，完成相应的比赛准备工作。

2、技能标准：

（1）学习棒垒球运动的基本理论知识，能说出棒垒球运动发展的概况及现代棒垒球的发展趋势。

（2）能学会棒垒球的地滚球、平飞球、高飞球、反弹球等传接球基本技术以及打棒、跑垒等基本技术。

（3）能学会封杀、触杀、夹杀、截杀、双杀等基本战术。

（4）能学会棒垒球裁判法中司球裁判、司垒裁判的各种手势及在赛场上如何跑动，在教学比赛中能正确运用。

（5）能主动积极参加学生体质健康测试项目的练习，学习民族传统体育项目的相关知识，学生必须学会今后职业发展所具备的相关知识。

3、素质标准：

（1）培养学生参与体育活动的能力，树立“健康第一”的思想，养成良好的体育参与意识和终身体育的习惯，经常的、自觉的参加校内外各种体育活动，具有一定的体育文化鉴赏能力。

（2）培养学生参加运动锻炼的能力，学会一定的体育运动技能，通过运动有效提高全面身体素质，发展体能、磨砺意志和健美体魄。

（3）通过有效的体育活动，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与学生所学专业相关的职业素质、职业安全技能和生存技能的培养，促进学生宽泛的就业能力和可持续发展能力的形成。

（4）培养学生刻苦锻炼、顽强拼搏的精神，锻炼学生对挫折的心理承受能力，在练习或展示中培养发现问题和解决问题的能力，锻炼学生的社会交往能力。

（5）培养学生团队协作精神，提高学生的人文修养，通过与外国留学生体育活动的交流，增强学生的国际化意识，提高跨文化交际能力。

表4 学生学习达标标准与内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 毕业要求指标点 | 学生学习达标标准 | 教学内容 |
| 知识标准 | 技能标准 | 素质标准 |
| 1 | 学生毕业时能学会棒垒球的基本技战术，能参加基层的棒垒球比赛。 | 学习棒垒球运动的基础理论和相关知识，说出现代棒垒球运动的规律和发展趋势。 | 学习棒垒球运动的基本理论知识，能说出棒垒球运动发展的概况及现代棒垒球的发展趋势。 | 能说出棒垒球发展的基本概况，提高对棒垒球运动项目的认识，养成终身体育运动的习惯。 | 棒垒球理论方面的教学内容：1、近代棒垒球发展的状况；2、现代棒垒球发展的趋势；3、中国棒垒球发展的历史与现状。 |
| 2 | 学习一些棒垒球基本技术的动作要领和练习方法，并能在实战过程中合理的进行运用。 | 能学会棒垒球地滚球、平飞球、高飞球、反弹球等基本技术以及击球、跑垒等基本技术。 | 培养学生参加运动锻炼的能力，学会一定的体育运动技能，通过运动有效提高全面身体素质，发展体能、磨砺意志和健美体魄。 | 棒垒球基本技术的教学内容：1、垒球手套的佩戴及如何使用的学习： 2、传接球基本技术的教学内容：地滚球、平飞球；3、传接球基本技术的教学内容：高飞球、反弹球； |
| 3 | 学习一些棒垒球基本战术的种类和练习方法，并能在比赛过程中合理的进行运用。 | 能学会封杀、夹杀、触杀、截杀等基本战术。 | 培养学生团队协作的集体主义精神，拓展视野、增强学生的大局意识和全局观念。 | 棒垒球基本战术的教学内容：1、截杀球技术的学习；2、封杀球技术的学习；3、触杀球技术的学习；4、夹杀球技术的学习。 |
| 4 | 学生毕业时能参加基层棒垒球比赛，并能做好基层棒垒球比赛的裁判工作。 | 通过对棒垒球裁判法的学习，能根据基层比赛的具体要求，完成临场执法的裁判工作。 | 能学会棒垒球裁判法中司球裁判、司垒裁判的各种手势及在赛场上如何跑动，在教学比赛中能正确运用。 | 培养学生引导比赛和驾驭比赛的能力，在练习或展示中培养发现问题和解决问题的能力。 | 棒垒球裁判法的教学内容：1、司球裁判的基本职责与手势；2、司垒裁判的基本职责与手势；3、棒垒球基本规则的介绍；4、记录台的工作职责介绍。 |
| 5 | 通过对棒垒球比赛组织方法的学习，能根据基层比赛的具体要求，划好适合比赛的场地，完成相应的比赛准备工作。 | 熟悉各种基层比赛场地规格的划法，掌握各种比赛赛事的组织方法。 | 培养学生团队协作精神，提高学生的人文修养，通过体育活动的开展，增强学生组织各种不同层次比赛的能力。 | 棒垒球比赛的组织方法教学内容：1、熟悉各种基层棒垒球比赛的总类：九人制、十人制；2、了解各种场地的尺寸比例，按实际要求进行棒垒球场地布置；3、竞赛规程的制定；4、组委会及赛程的安排。 |
| 6 | 加强体育锻炼，学生能主动积极参加学生体质健康测试项目的练习。 | 使绝大多数学生都能达到大学生国家体质健康锻炼的标准，部分同学能达到良好以上的成绩。 | 使学生养成良好的体育参与意识和终身体育的习惯。 | 学生体质健康项目的教学内容：50米、立定跳远、肺活量、坐位体前屈、800米（女）、1000米（男）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）；其他身体素质课课练。 |
| 7 | 加强职业身心素质训练和民族传统体育项目相关知识的学习。 | 根据学生专业培养的需求，有针对性的加强职业身心素质的训练，进一步了解民族传统体育项目。 | 提高职业身心素质训练，了解民族传统体育项目的相关知识，弘扬民族传统文化的精神。 | 职业身心素质训练的教学内容：1、基本职业安全知识、环保知识；2、救护的基本知识；3、高空项目训练（断桥、攀岩）。民族传统体育项目（三选一）的教学内容：1、太极拳；2、八段锦；3、军事体育。 |

表5课程教学安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目(模块） | 任务(单元） | 教学内容 | 重点、难点、考核点 | 学时 |
| 1 | 棒垒球理论教学 | 学习棒垒球运动的发展历史、世界棒垒球与中国棒垒球的现状。 | 1、近代棒垒球发展的状况；2、现代棒垒球发展的趋势；3、中国棒垒球发展的历史与现状。 | 重点：世界棒垒球发展的历史；难点：中国棒垒球发展的历史；中国棒垒球发展的现状。 | 10 |
| 2 | 棒垒球基本技术教学（一） | 对棒垒球基本技术的学习，是接触棒垒球运动的基本技术。 | 垒球基本技术的学习：地滚球技术、平飞球技术。 | 重点：学习地滚球、平飞球的动作要领；难点：学会面对来球，迅速下蹲，立腕夹球，护球。考核：传球的质量和传接球的成功率。 | 4 |
| 3 | 棒垒球基本技术教学（二） | 对棒垒球传球基本技术的学习，是棒垒球运动的基础。 | 垒球基本技术的学习：反弹球、高飞球； | 重点：学习反弹球、高飞球的动作要领；难点：正确的判断，传球的方向要准确，力量要控制好。考核：传球的质量和传接球的成功率。 | 4 |
| 4 | 棒垒球基本技术教学（三） | 对棒垒球基本技术的学习，是棒垒球运动的基础。 | 移动中传接球基本技术的学习：跨步传球、抛接球 | 重点：移动中传接平飞球、抛接球的动作要领；难点：接球手型要正确，及时夹球，护球，移动及时，传球动作要全身协调用力。考核：移动和判断的准确性及成功率。 | 4 |
| 5 | 棒垒球基本技术教学（四） | 对棒垒球各种传球基本技术的学习，是棒垒球运动的基础。 | 传接球基本技术的学习：传球、接球、移动；截杀球技术的学习。 | 重点：传球时要控制好方向、力量；难点：接球时要判断准确，移动要及时、动作要合理。 | 6 |
| 6 | 棒垒球基本战术教学（一） | 棒垒球触杀基本战术的掌握，是棒垒球技战术的基础。 | 棒垒球基本战术的学习：“触杀”基本战术：内场传球配合、外场传球配合； | 重点：“触杀”球战术配合时的传球力量、方向要控制好；难点：跑动要迅速、及时触杀跑垒员。 | 6 |
| 7 | 棒垒球基本战术教学（二） | 棒垒球封杀战术的掌握，是棒垒球技战术的基本保证。 | 棒垒球基本战术的学习：一垒封杀、二垒封杀、一、二垒双杀； | 重点：“封杀”球战术配合时的传球力量、方向要控制好；难点：跑动要迅速、及时踩踏垒包或触及垒包。 | 6 |
| 8 | 棒垒球基本战术教学（三） | 棒垒球技战术里“夹杀”战术的学习，是棒垒球技战术相当成熟的打法。 | 棒垒球基本战术的学习：1、一、二垒夹杀；2、二、三垒夹杀；3、三垒、本垒夹杀 | 重点：场上形成“夹杀”局面时，传球要及时，传球力量要控制好；难点：接应队员要及时插上补位，直止“夹杀”成功。 | 6 |
| 9 | 职业身心素质练习与民族传统项目学习 | 职业身心素质训练能提高学生的职业素养，学会民族传统体育项目是我们民族体育的特色。 | 职业身心素质训练的学习：1、基本职业安全知识、环保知识；2、救护的基本知识；3、高空项目训练（断桥、攀岩）。民族传统体育项目（三选一）的学习：1、太极拳；2、八段锦；3、军事体育 | 重点：职业身心素质的教学内容要有吸引力，教师讲解示范要到位；难点：民族传统体育项目要能弘扬民族精神。 | 10 |
| 10 | 学生体质健康项目 | 学生体质健康项目测试合格与否是评判大学生体育成绩的重要标准之一，是基本的身体素质内容，学生通过锻炼，要尽可能达标。 | 学生体质健康项目的练习：50米、立定跳远、肺活量、坐位体前屈、800米（女）、1000米（男）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）；其他身体素质课课练。 | 重点：学生体质健康主要集中在800米（女）、1000米（男）、引体向上（男）这三个项目学生达标难度比较大；难点：要有针对性的加强学生的上肢力量练习和肺活量的锻炼。 | 10 |
| 11 | 棒垒球裁判法的教学 | 学习棒垒球比赛的方法，遵守规则，服从裁判是棒垒球比赛的基本组成部分。 | 棒垒球裁判法的学习：1、司球裁判的基本职责与手势；2、司垒裁判的基本职责与手势；3、棒垒球基本规则的介绍；4、记录台的工作职责介绍。 | 重点：棒垒球裁判法的学习主要是对棒垒球规则的理解程度；难点：裁判的及时判罚及手势的掌握情况。考核：临场执法的具体表现。 | 8 |
| 12 | 棒垒球比赛的组织方法教学 | 学会棒垒球比赛的组织方法，是棒垒球教学内容的提高阶段，是体现棒垒球教学成果的展示。 | 棒垒球比赛的组织方法学习：1、熟悉各种基层棒垒球比赛的总类：九人制、十人制；2、了解各种场地的尺寸比例，按实际要求进行棒垒球场地布置；3、竞赛规程的制定；4、组委会及赛程的安排。 | 重点：足球比赛的组织方法的学习；难点：主要是如何制定竞赛规程及如何编排赛程。考核：如何组织一次棒垒球比赛。 | 8 |
| 13 | 棒垒球教学比赛的教学 | 棒垒球教学比赛是棒垒球基本技术和基本战术有机集合的综合体现，能展现棒垒球运动的魅力。 | 1、棒垒球各种技战术的运用；2、学习棒垒球比赛阵型的安排。 | 重点：棒垒球教学比赛主要是在比赛过程中如何合理的运用技战术及对比赛局面的把控；难点：如何学会安排比赛的防守阵型及进攻时的棒次排序。 | 6 |
| 14 | 练习考试项目 | 考核项目综合运用能力的掌握情况。 | 1、棒垒球基本技术的练习；2、棒垒球基本战术的练习。 | 重点：考试项目的动作要领掌握程度；难点：如何在考试过程中正常发挥自己的水平。 | 4 |
| 15 | 考试 | 考核项目综合运用能力的体现。 | 1、棒垒球基本技术的考核；2、棒垒球基本身体素质的考核。 | 重点：考试项目的动作要领掌握程度；难点：如何在考试过程中正常发挥自己的水平。 | 4 |

**四、课程考核**

课程考核采用形成性考核（即过程考核）和终结性考核相结合。原则上形成性考核占60%，终结性考核占40%。形成性考核可包括但不仅限于课堂考勤、课堂表现、课堂练习、身心素质考核情况、体质健康测试项目等。终结性考核一般指期末考核项目测试。教学效果（学习效果）主要采用课堂考核进行检验。学生每学期都必须参加考试，总评成绩由形成性考核（如：平时成绩（20%）+中期过程测试成绩（40%））和终结性考核（期末考核成绩（40%））构成。总评成绩合格方可获得相应学分。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 课堂表现 | 体质测试 | 职业身心素质 | 民族项目 | 棒垒球选项课成绩 |
| 比例 | 20% | 20% | 10% | 10% | 40% |
| 权重 | 100% |

**五、实施要求**

1.授课教师基本要求

教师须具备本科及以上学历、讲师及以上职称，至少三年的高校体育教学经历，具备高校教师资格证书（新引进的年轻老师除外）。

1. 实践教学条件要求

 （1）校内实践场地

表6 校内实践场地建设要求一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实训场地名称** | **服务课程** | **主要设备配置** | **主要功能与实训项目** |
| 棒垒球场 | 棒垒球（选项课） | 棒垒球、部分棒垒球项目辅助练习器材 | 棒垒球基本技术与基本战术练习、棒垒球裁判实习 |

3．教学方法与策略

教法：

（1）交流法：教师与学生充分互动，通过练习训练学生的棒垒球运动能力；

（2）探索式：教师针对棒垒球课重难点提出系列问题，引导学生抓住重难点学习；

 （3）角色扮演法：适用于棒垒球教学比赛中运动员与裁判的角色；

 （4）讨论式：教师提出讨论的问题，分组讨论分析，之后集中，陈述观点，教师点评；

学法：

1. 端正学习态度，让学生认识到加强身体运动技能练习的重要性；
2. 珍惜课堂教学和老师指导的机会；
3. 学会主动学习棒垒球的各种基本技术和基本战术等；
4. 要注意运用多媒体、挂图、录像、课件、实物、网络等手段；
5. 注意与其它相关课程的衔接，注意引导学生逐步树立正确的思考方法和分析问题的能力；
6. 充分合理地利用现代教学技术手段。

4.教材、数字化资源选用

表7课程教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 《高职体育》 | 江苏省高职高专院校公共体育课程统编教材 | 河海大学出版社 | 梁培根 | 2014、8 |
| 2 | 《高职体育》 | 江苏省普通高等学校体育教育教学指导委员会审定 | 南京大学出版社 | 赵洪明 | 2016、10 |

表8课程参考教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 大学体育教程 | 教材 | 兰州大学出版社 | 王增喜 | 2008年7月 |
| 2 | 民族传统体育概论 | 专著 | 高等教育出版社 | 陈 青 | 2008年7月 |
| 3 | 学校体育课程论 | 专著 | 中国科学技术出版社 | 张学忠 | 2013年6月 |
| 4 | 棒垒球运动 | 教材 | 高等教育出版社 | 张哲敏 | 2013年4月 |

表9课程数字化资源选用表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **数字化资源名称** | **资源网址** |
| 1 | 高校体育专业数字化教学资源发展困境与推进策略 | http://d.wanfangdata.com.cn |
| 2 | 高校数字化体育档案资源数据库建设研究 | http://xueshu.baidu |
| 3 | 高校体育理论课程数字化教学资源开发与应用研究 | http://xueshu.baidu |

**六、其他**

1、本课程标准根据学校人才培养方案和学校学分制改革实施办法，结合我校学生实际体质健康状况、师资现状和学校体育教学条件等因素制定。本课程适合全院一、二年级第二、三、四学期学生的选项课。

 2、选用教材：《高职体育》赵洪明主编；《高职体育》梁培根主编。