

《腰旗美式橄榄球》课程教学大纲

一、课程基本情况

课程名称	腰旗美式橄榄球		
	Football		
课程类别	<input type="checkbox"/> 核心 <input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 任选 <input type="checkbox"/> 限选		
学分	2	执行学期	1、2；3、4；5、6
课程学时及其分配	总学时	学时分配	
	48	讲授	8
		实践	40
考核比例	平时（含期中）：50%；期末：50%		
开课单位	体育部		
适用专业	全校本科专业		

二、课程性质与作用

腰旗橄榄球运动是集跑、传，接于一身的集体对抗性项目。经常从事腰旗橄榄球运动，能有效地促进身体素质的全面发展，培养学生勇敢、顽强、拼搏，团队协作进取的精神。对初级班来说，腰旗橄榄球是为学生开的橄榄球基础启蒙课程，理论结合实践培养橄榄球运动的兴趣，为进一步提高橄榄球水平打下基础。而对提高班来说，则是巩固其已有的橄榄球基础，并更加深入和广泛的练习腰旗橄榄球，在实战中积累经验、体验快乐。

三、课程培养标准

一级指标	二级指标	三级指标	达标要求		
			了解	掌握	提高
1 知识	1.1 基础知识	1.1.1 美式橄榄球文化知识	√		
		1.1.2 美式橄榄球基本技术		√	
		1.1.3 美式健康相关理论（健身、损伤急救）		√	
2 能力	2.1 运动能力	2.1.1 美式橄榄球运动欣赏能力			√
		2.1.2 自学自练和互学互练的能力		√	
		2.1.3 美式橄榄球健身保健能力		√	
	2.2 个人能力	2.2.1 组织协调能力			√
		2.2.2 团队协作能力			√
		2.2.3 交流沟通能力			√
		2.2.4 应用和创新能力			√

3 素质	3.1 运动素质	3.1.1 橄榄球文化素质	√		
		3.1.2 身心素质（强壮的体魄，健康的心理）			√
		3.1.3 美式橄榄球运动审美素质			√
	3.2 现代人素质	3.2.1 礼仪		√	
		3.2.2 竞争意识			√
		3.2.3 团队意识			√
		3.2.4 道德素质			√

四、课程教学内容与学时分配

模块	课次	课题	主要教学内容	授课形式	知识、能力、素质指标
基础部分	1	橄榄球导 练	★组建学习型团队	实践	3.2.3
			美式橄榄球运动概述	理论	1.1.1/3.1.1
			橄榄球训练的准备（球鞋，手套，腰旗）	理论+实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3
			★美式橄榄球基本传接球	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3
	2	橄榄球基本传接球技巧（一）	橄榄球运动的形式与内容	理论	1.1.1/3.1.1
			★原地传接球	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3
			专项素质（速度：男 50 米（女 50m 跑）	实践	1.1.2
	3	橄榄球基本传接球技巧（二）	橄榄球运动的常见损伤与防治	理论	1.1.1/3.1.1
			★原地传球，移动接球	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3
			专项素质（耐力：男 50m,女 50m 跑）	实践	1.1.2
	4	橄榄球基本传接球技巧（三）	基本传接球综合（跑，跳，绕，移动传球，移动接球）与教学竞赛	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3/3.1.2/3.1.3
			橄榄球的形制与结构	理论	1.1.1/3.1.1
			专项素质（力量：腿部爆发力）	实践	1.1.2
	5	橄榄球实战传接球（一）	△各种基础阵型了解	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3/3.1.2/3.1.3
			专项素质（柔韧：腿部柔韧）	实践	1.1.2
	6	橄榄球实战传接球（二）	△进攻基础阵型站位	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3/3.1.2/3.1.3
			专项素质（协调：能量梯脚步练习）	实践	1.1.2
	7	橄榄球实战传接球（三）	△移动有防守传接球与教学竞赛	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3/3.1.2/3.1.3
			美式橄榄球的传承	理论	1.1.1/3.1.1
			专项素质（柔韧：腰部柔韧）	实践	1.1.2
8	美式橄榄球防守教学	△脚步移动（纵向，侧向，后退）	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3	
		橄榄球基础判断	理论	1.1.1/3.1.1	
		专项素质（力量：上肢力量）	实践	1.1.2	
9	美式橄榄球防守教学	△防守列阵基础知识（盯人防守，区域防守）	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.3	
		专项素质（力量：下肢力量）	实践	1.1.2	
10	美式橄榄球防守教学	△学会人盯人防守与防守跟进与教学竞赛	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4	
		专项素质（力量：腰腹力量）	实践	1.1.2	

	11	美式橄榄球进攻基础阵型	橄榄球进攻阵型综合讲解展示	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
	12	美式橄榄球进攻基础阵型	★启动、调整	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
			△加速跑，变向跑	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
	13	美式橄榄球进攻基础阵型	专项素质（力量：腰腹力量）	实践	1.1.2
			上腰旗，1对1路线跑动	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
	14	美式橄榄球基础进攻布置	专项素质（柔韧：腿部柔韧）	实践	1.1.2
			△四分卫选择进攻阵型	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
	15	美式橄榄球基础防守不支	专项素质（速度：50m）	实践	1.1.2
			★MLB（中线卫）进行防守调整	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
提高部分	1	美式橄榄球攻防转换布置	进攻列阵，读取防守意图	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
			专项素质（柔韧：腰部柔韧）	实践	1.1.2
	2	美式橄榄球攻防转换布置	防守针对进攻进行防守安排	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
			专项素质（力量：上肢力量）	实践	1.1.2
	3	美式橄榄球实战教学	教学比赛，赛后总结	实践	1.1.2/2.1.2/2.1.4
			专项素质（力量：腰腹力量）	实践	1.1.2
	4	美式橄榄球实战教学	★按正规比赛安排进行比赛	实践	2.1.4/2.2.4/3.2.2
			专项素质（力量：下肢力量）	实践	1.1.2
	5	美式橄榄球实战教学	进行实战教学，选取校队人员。	实践	2.1.1/2.2.2/2.2.4/3.2.2/3.2.3
			讨论：对现行橄榄球课程的意见和建议	理论	2.2.3/2.2.4
（随堂）项目	一		体育游戏的策划和实践操作	理论+实践	2.1.2/2.2.1/2.2.2/2.2.3/2.2.4/3.2.2
	三		基于橄榄球项目的健身和职业保健方案	理论+实践	1.1.3/2.1.3/2.2.4

注：1、★表示重点内容，△表示难点内容；

2、课程模块“基础部分”适用于大学一年级；课程模块“基础部分”+“提高部分”适用于大学二、三年级；

3、每个课次2个学时。

五、课程考核

（一）课程培养标准三级指标对应考核环节

表1 课程培养标准三级指标对应的考核环节

考核指标	考核环节					
	考试	出勤	课堂准备	课程参与	教学竞赛	课程项目
1.1.1 美式橄榄球文化知识			√			
1.1.2 美式橄榄球基本技术	√					
1.1.3 健康相关理论（健身、损伤急救）						√
2.1.1 美式橄榄球运动欣赏能力					√	

2.1.2 自学自练和互学互练的能力		√				
2.1.3 美式橄榄球健身保健能力						
2.2.1 组织协调能力		√		√	√	
2.2.2 团队协作能力		√		√	√	
2.2.3 交流沟通能力		√		√	√	
2.2.4 应用和创新能力						√
3.1.1 美式橄榄球文化素质			√			√
3.1.2 身心素质(强壮的体魄,健康的心理)	√					√
3.1.3 美式橄榄球运动审美素质						
3.2.1 礼仪			√	√	√	
3.2.2 竞争意识					√	
3.2.3 团队意识		√			√	
3.2.4 道德素质		√			√	

(二) 课程考核细则

1、考核模块比例及安排

表 2 考核细则

考核环节		考核要求	分值比例(%)			
			分项	总评		
平时考核	出勤	共 20 分。旷课一次扣 2 分,请假、迟到、早退一次扣 1 分。扣完为止,缺课超过学期 1/3 课时取消本门课程考核资格。	10%	40%		
	课堂准备	共 20 分。按老师提出的课程要求,着装、配备器材设备和收集教学资料。若不符合要求,出现一次扣 2 分,累积扣分,扣完为止。	10%			
	课堂参与	共 20 分。上课期间,一切行动听指挥,服从教师安排,态度积极,精神饱满,协作意识强,师生交流沟通顺畅。若出现与要求不符的情况,出现一次扣 1——5 分,累积扣分,扣完为止。	10%			
	教学竞赛	共 20 分。本门课程共 5 次教学竞赛。按时按要求完成竞赛任务得 12 分;态度积极,效果良好的每次比赛加 2 分。未完成任务,每次比赛扣 2 分,直至扣完为止。	10%			
课程项目	一	体育游戏的策划和实践操作(共 10 分,分组进行,每组至少 1 次,从构思、设计、实现、实施四个维度以及文案进行考核,每个环节 1 分,酌情扣分)	5%	10%		
	二	基于美式橄榄球项目的健身和职业保健方案(共 10 分,分组进行,每组至少 1 次,从构思、设计、实现、实施四个维度以及文案进行考核,每个环节 1 分,酌情扣分)	5%			
期末考核		内容	专项技能	身体素质	50%	50%
		基本技法	自编套路	男子 1000 女子 800		

	1、3、5 学期	30分	10分	30分	30分		
	2、4、6 学期	50分	20分	30分	0分		

2、专项技能考核的内容与标准

(1) 专项技能包括的内容

a、基本技法：

(a) 1、3、5 学期内容（橄榄球基础传接球技巧）：

原地传球，原地接球，移动传球，移动接球，有防守传接球。

(b) 2、4、6 学期内容（单轮技法）：

橄榄球进攻阵型布置，橄榄球基础防守阵型布置，橄榄球

b、自编套路：1、3、5 学期进攻演练，2、4、6 学期防守演练，模拟比赛进行。

(2) 专项技能考核标准：

a、基本技法 10 个基本技法组成，每个技法 10 分，共 100 分：

成绩	评判标准
9-10	有良好橄榄球意识及战术素养，进攻和防守位置正确，并有一定的进攻和防守能力
5-8	有一定橄榄球意识及战术素养，配合默契
1-4	配合较默契，有一定的防守能力。

b、4 个观测点组成，每个观测点 25 分，共 100 分：

(a) 基本功（25 分）：能准确的完成传接球，移动传接球，干扰下的传接球。

(b) 阵型掌握（25 分）：能正确的运用进攻基础阵型，并且能根据进攻阵型布置防守安排。

(c) 技能技巧（25 分）：能正确得在模拟比赛当中运用出美式橄榄球最基础的技巧

(d) 临场处理（25 分）：比赛掌控能力强及心理素质好。

3、身体素质测试标准

分值 成绩 性别	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
男 50m	6.7	6.9	7.1	8.1	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1
女 50m	7.5	7.7	8.3	9.3	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3

4、体质健康测试

体测成绩因病或身体残疾等情况者经申请可免测，批准后教师应给予及格。

无故不参加体质健康测试达到其中四项者视应给予不及格处理。

六、教材与参考资料

- [1]马巍然. 中国橄榄球运动现状分析[M]. 解放军体育学院学报, 2002, 06
- [2]郑刚.对我国橄榄球运动现状与发展的思考[M]. 辽宁体育科技, 2005, 12
- [3]赵勇.浅谈橄榄球运动的精神[M]. 山东体育科技, 1999, 06
- [4]覃海军, 王良炬.7人制橄榄球运动在学校体育教学中的推广[M], 中国学校体育, 2001, 05
(广西师范大学 体育学院, 541004)

撰写人: (撰写人签名, 手写)

审核人: (教学主管签名, 手写)

年 月