**河海大学体育课课程教学大纲要求**

**一、大纲格式**

1、课程介绍

2、教学目标

3、教学内容纲要

4、教学进度

5、考核内容与评分标准

6、教材与参考资料

二、教学内容纲要**具体要求：**

1、专项教学内容要难易适中，结合上一轮教学实践进行微调。在大纲的制定过程中应充分考虑学生的需求与现状、学校场地器材等因素，力求新颖性、多样性、实效性，教学内容的连贯性、渐进性、时代性，有利于学生所学、所用、所练。

2、身体素质内容要求：以田径、体操、武术及专项素质为主要内容，

**女生**：

直角支撑、仰卧举腿、俯卧两头起。（以上三项内容每次课必须安排一项，练习密度和强度由教师根据学生情况决定。）

**短跑、中长跑：**隔一周必须安排一次练习，交替进行。

**男生：**

引体向上、俯卧撑，隔一周必须安排练习。

**短跑、中长跑：**隔一周必须安排一次练习，交替进行。

针对学生力量、耐力素质较差的现状，将50米、立定跳远、引体向上、仰卧起坐（女）、1000米（男）和800米（女）作为素质考核内容，教师根据每学期教学要求选定。

一年级成绩评定：专项、素质、平时比例按50%、40%、10%

二年级成绩评定：专项、素质、平时比例按60%、30%、10%

请各位教师2014年12月26日前将修订好的大纲电子版交教研室主任。